



DEG

División
Educación
General

ORIENTACIONES Y CONSIDERACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN PANDEMIA

Ministerio de Educación

Marzo 2022

**ORIENTACIONES Y
CONSIDERACIONES
PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA
ESCOLAR EN PANDEMIA**

Jefe División de Educación General:
Raimundo Larraín Hurtado

Marzo 2022

A continuación, se entregan algunas orientaciones y consideraciones elaboradas con asesoría experta del Ministerio de Salud para la realización de diversas actividades físicas escolares (clases de educación física y salud, talleres deportivos o recreativos, recreos y juegos) que pueden realizarse en los establecimientos educacionales, teniendo en cuenta la situación de contingencia sanitaria por la que atraviesa el país.

Es muy relevante indicar que las presentes orientaciones constituyen una guía para que cada establecimiento educacional establezca su propio protocolo según la situación particular de su territorio y comunidad educativa.

Consideraciones generales

Movilidad

Evitar agrupaciones de estudiantes en el traslado desde la sala de clases al gimnasio u otro recinto en donde se realicen las actividades.

Determinar los accesos y salidas de cada actividad física escolar, diferenciando claramente uno del otro.

Para cada actividad física escolar, mantener el mismo grupo curso que participa en el resto de las clases y actividades escolares.

Duración de la actividad física escolar

Se sugiere detener las actividades cada 20 o 30 minutos favoreciendo la ventilación.

Al realizar actividad física en espacios interiores, mantener los protocolos de ventilación publicados por el Ministerio de Salud y Ministerio de Educación.

Riesgo de contagio según grado de contacto

- **Bajo riesgo:** actividades físicas individuales, sin contacto y que mantienen distancia física. Por ejemplo: saltar la cuerda individual, simón manda, etc.
- **Mediano riesgo:** actividades que implican contacto físico intermitente. Por ejemplo: e saltar la cuerda grupal, jugar a pillarse, etc.

- **Alto riesgo:** actividades que implican contacto físico permanente. Por ejemplo: bailes o juegos en parejas, caballito de bronce, etc.

Orientaciones para la Actividad Física Escolar

El protocolo local debe considerar procedimientos específicos para la realización de clases de educación física, talleres deportivos y/o juegos recreativos.

- Favorecer actividades al aire libre en la medida de lo posible. En regiones con climas extremos, considerar opciones con ventilación natural.
- Favorecer actividades de bajo y mediano riesgo de contagio.
- Durante la realización de actividades de alta intensidad y bajo riesgo de contagio, es posible suspender el uso de la mascarilla.
- Durante la realización de actividades de intensidad baja y moderada, el uso de mascarilla se mantiene según corresponda por rango etario.
- Si las actividades se realizarán en recintos cerrados, estos deben tener ventilación natural (dos entradas de aire simultáneas en lados diferentes del recinto).
- Delimitar en el piso la zona de movimiento de cada estudiante.
- Privilegiar actividades de intensidad baja y moderada.
- Planificar actividades y juegos individuales de poca duración.
- Facilitar el uso de implementos deportivos individuales.
- Evitar las aglomeraciones en los traslados de los estudiantes diferenciando los trayectos por dirección del desplazamiento.
- Fijar entrada y salida en espacio de actividad física.

Medidas sanitarias generales en todo momento:

- Cumplir con los protocolos sanitarios de lavado de manos, y uso de mascarilla.
- Reforzar el autocuidado entre los docentes, estudiantes y asistentes de la educación.
- Contar con dispensadores de jabón y alcohol gel.
- Evitar el uso de camarines, salvo que sean individuales.
- Evitar cambio de ropas. En días de educación física, privilegiar uso de buzo en estudiantes.
- Utilizar toallas húmedas desechables para el aseo personal.
- Hidratación permanente individual, sin compartir el uso de botellas.
- Aplicar el protocolo N° 3: Limpieza y desinfección de establecimientos educacionales
<http://registrosanitario.ispch.gob.cl>

Los niños, niñas y adolescentes con discapacidad pueden incorporarse, como participantes activos; solicitar certificado médico, cuando los niños, niñas y adolescentes con discapacidad (NNAcD) hayan sido diagnosticados con COVID-19.

Recomendaciones Específicas para niños, niñas y jóvenes con discapacidad

Aforo Espacio mínimo, sea este exterior o interior

- Considere proporcionar guías visuales como marcas en el piso hechas con cintas, tiza, conos, etc.
- Considere avisos / letreros públicos, en lugares visibles, que refuercen con pictogramas el uso apropiado del equipo de protección personal relevante para la actividad (uso de mascarilla, lavado frecuente de manos, distanciamiento social).

Traslados internos

- Si se realiza un desplazamiento entre salas y otros espacios, evitar aglomeraciones.
- Sanitizar manillas de silla de ruedas.

Uso de mascarilla:

- Durante la realización de actividad física de baja y mediana intensidad, se recomienda el uso de una mascarilla (no quirúrgica). Esta mascarilla debe ser para uso exclusivo durante la actividad física.

En la Actividad Física

- Recordar al inicio de la actividad a todos los participantes, en lenguaje fácil, los conceptos aprendidos sobre los riesgos y los procedimientos preventivos de participación.
- Evaluar condición física al inicio del ciclo presencial.
- Considerar la **participación** de los NNAcD en actividades de bajo y mediano riesgo de contagio, las cuales tienen un aforo y condiciones estructurales más adecuadas.
- Incorporar más **actividades individuales** que grupales.
- En actividades grupales sin desplazamiento, **delimitar espacio** para ejercicios con y sin ayudas técnicas del usuario. Evitar la formación en círculos. Si existe contacto transitorio por desarrollo del juego, tocar extremidades superiores o inferiores o silla de ruedas como extensión del cuerpo.
- Utilizar implementos deportivos personales y marcados con los nombres; se sugiere **implementos no tradicionales** que puedan confeccionar o traer de casa (botellas plásticas rellenas, pañuelos grandes, elásticos de cámaras, palos de escoba).
- Si debe haber intercambio de **implemento deportivo**, solo con un estudiante por clase.
- Mantener **botella de hidratación** identificada con nombre y accesorio para sujetarla junto a él o ella o adosado a la silla de rueda si es el caso.
- **No compartir hidratación o toalla** de secado.
- Posicionar al NNAcD donde exista una **mayor ventilación natural** dentro del espacio de la actividad física.
- Si el estudiante requiere regularmente un **asistente personal**, este deberá procurar su limpieza de boca (por salivación excesiva, cambio de mascarilla, sanitización de ayudas técnicas).

Recomendaciones sobre difusión de requerimientos y protocolos

- Elaborar un protocolo de realización de actividad física que esté en sintonía con las orientaciones entregadas y con el protocolo de funcionamiento del establecimiento educacional.
- Difundir el protocolo de realización de actividad física con toda la comunidad educativa.
- Monitorear el cumplimiento del protocolo de actividad física.
- El protocolo debe implementarse independiente de la fase del Plan Paso a Paso en que se encuentre la comuna sede del establecimiento educacional.

Recomendaciones para la elaboración de protocolos locales para la realización de actividad física escolar en estado de pandemia	
<p>1. Actividades al aire libre</p> 	<p>6. Usar mascarilla</p> 
<p>2. Recinto cerrado, con ventilación natural</p> 	<p>7. Delimitar zona de movimiento</p> 
<p>3. En traslados evitar aglomeraciones</p> 	<p>8. Baja y moderada intensidad</p> 
<p>4. Actividades individuales</p> 	<p>9. Fijar entrada y salida en espacio de actividad</p> 
<p>5. Implementos deportivos individuales</p> 	



DEG

División
Educación
General