



PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE CLASES PRESENCIALES DE EDUCACION FÍSICA INS.PREV.05

Colegio Nuestra Señora de La Merced

1. Objetivo:

Establecer directrices de Higiene y Seguridad que permitan desarrollar las clases de Educación Física de manera segura para las estudiantes y profesoras en contexto COVID-19.

2. Alcance:

El presente protocolo está dirigido a las profesoras de Educación Física, estudiantes y apoderados(as).

3. Responsabilidades:

Profesoras de Educación Física y Profesores Jefes: Difundir a estudiantes y apoderados(as) el presente Protocolo.

Dirección Académica: Apoyar en la planificación de las clases a las profesoras de Educación Física para el desarrollo y cumplimiento del presente protocolo.

Estudiantes: Cumplir con las instrucciones señaladas.

Apoderados(as): Reforzar a las estudiantes directrices señaladas en el presente protocolo.

4. Procedimiento realización de clases:

Las clases de Educación Física se realizarán en el patio (al aire libre), según objetivos y planificación curricular de cada curso, siempre considerando lineamientos establecidos en el Plan “Seguimos cuidándonos. Paso a Paso” o la que en el futuro la reemplace, a continuación de definen aspectos importantes a considerar durante la realización de las clases:

a) Uso de mascarilla:

A partir de las directrices y orientaciones establecidas en el documento “Orientaciones y Consideraciones para la Actividad Física Escolar en Pandemia 2022” MINEDUC, se determina que las actividades, planificadas por nuestras profesoras se clasifican como actividades de “Riesgo Alto y Riesgo Medio”, por lo tanto, el uso de mascarilla se hace obligatorio considerando que el distanciamiento físico no es posible durante las actividades a desarrollar.



b) Antes de comenzar la clase:

Antes de comenzar la clase las estudiantes deben:

- Procurar realizar colación nutritiva en los recreos previos a la clase, en caso de que la clase se realice durante el primer bloque de la jornada escolar se recomienda **siempre desayunar en casa**. (Ver anexo N°1 “Minuta de colación saludable”).
- Preparar botella con agua y llevar consigo durante las clases.
- Cambiar mascarilla por una nueva (siguiendo prácticas de higiene difundida por TENS Pamela Reyes) actividad siempre supervisada por la profesora.
- Antes de salir de la sala, para dirigirse al patio, las estudiantes deben sanitizar sus manos con alcohol gel.

c) Durante la clase:

Durante la clase estudiantes y profesoras deben:

- Mantener distancia, dentro de lo posible, mínima de 1 metros con compañeras y profesora.
- Usar mascarilla de manera permanente.
- Respetar pausas, indicadas por la profesora, para hidratación y descanso. Se determinan 3 pausas mínimas durante la realización de la clase en patio, dichas pausas se realizarán manteniendo distancia mínima de 1 metro.

d) Antes de finalizar la clase:

Las estudiantes deben:

- Dirigirse al baño en orden en compañía de la profesora a cargo.
- Realizar lavado de manos.
- Si la estudiante tiene polera de recambio, debe realizar cambio dentro del baño.
- Recambio de mascarilla en la sala de clases bajo la supervisión de la profesora.
- Las profesoras deberán recambiar su mascarilla una vez terminada la clase en los baños de uso exclusivo para funcionarios.

e) Implementos deportivos:

Los implementos a utilizar por parte de las estudiantes, serán sanitizados al finalizar cada clase con amonio cuaternario, las responsables de dicha sanitización serán las profesoras a cargo del ramo. (Ver anexo N° 2 “Registro sanitización implementos deportivos”).



5. Normativa Asociada

- Resolución Exenta 302, MINEDUC.
- Plan Seguimos Cuidándonos, Paso a Paso. Actualización 14 de Abril 2022, MINSAL.

6. Control de Cambios

Revisión	Descripción del cambio	Fecha
00	Creación.	11.03.2021
01	Se añade anexo "Registro sanitización implementos deportivos"	12.03.2021
02	Se establece uso de la mascarilla en la clase de Educación Física según lineamientos entregados en por MINEDUC en documento "Orientaciones y Consideraciones para la Actividad Física Escolar en Pandemia 2022" MINEDUC.	09.03.2022
03	Se añade normativa asociada en base a Res. Exenta 302 del 29 de Abril del 2022.	11.05.2022



7. Anexos

Anexo N° 1 Minuta Colación Saludable

Es importante considerar que una colación, es una pequeña porción de alimento que nos ayuda a disminuir la sensación de hambre, mejorar la concentración y evitar comer en exceso en los horarios de alimentación (almuerzo, onces o cena).

Puede tomar alguno de los siguientes ejemplos para la colación o desayuno:

- ❖ Barra cereal sin azúcar.
 - ❖ Frutas (idealmente con cáscara aquellas que se pueden y bien lavadas) + yogurt 0% azúcar y grasa.
 - ❖ Huevo duro.
 - ❖ Snack de verduras (apio/zanahoria).
 - ❖ Yogurt o leche 0% grasa y azúcar + frutos secos.
 - ❖ Yogurt 0% grasa y azúcar con 3 cucharadas de avena, granola o cereal integral.
 - ❖ Sándwich integral (½ marraqueta o 2 rebanadas de pan integral, o un pan pita) acompañado de palta sin aceite, huevo, tomate, lechuga, jamón de pavo o pollo cocido o queso fresco.
- ¡RECUERDE! Acompañar cada alimento con agua o jugo sin azúcar. Fuente:

chilevivesano.cl



Anexo N° 2 Registro Sanitización de implementos deportivos

REGISTRO SANITIZACION IMPLEMNETOS DEPORTIVOS

Fecha	Implementos utilizados	Profesor(a) Responsable	Sanitización	
			Si	NO