

. Medidas de cuidado y distanciamiento:

- Los traslados a las canchas deberán realizarse manteniendo la distancia de 1 mt. y con uso de MASCARILLA OBLIGATORIA.



- Las clases de Educación Física serán realizadas **AL AIRE LIBRE** (Multicanchas, cancha de pasto sintético, pista de atletismo, etc.), por lo que la autoridad (Ministerio del Deporte) permite realizarlas SIN MASCARILLA, resguardando el distanciamiento. En caso de que el alumno/a quiera realizar la actividad con mascarilla podrá hacerlo.



- **En caso de realizar la clase con mascarilla, recomendamos los modelos de mascarillas: KN 95 o quirúrgicas de 3 pliegues.**
- Las canchas serán delimitadas con cintas en el suelo, con el fin de que cada estudiante mantenga la distancia recomendada por las autoridades, Para el correcto desarrollo de actividad física.



. Utilización de implementos:

- **NO SE UTILIZARÁN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS en común**, hasta que las autoridades ministeriales indiquen lo contrario. En el caso de uso de colchonetas y balones, estos serán personales y una vez utilizados cada alumno deberá velar por su limpieza y desinfección.



- Se priorizarán las actividades físicas individuales o psicomotrices.
- Las actividades propuestas aprovecharán al máximo el espacio, evitando la concentración de alumnos/as en espacios pequeños.
- Se aprovechará material didáctico de elaboración propia a propósito del COVID-19
- Durante el año académico se solicitarán algunos materiales (deportivos) de USO PERSONAL, con la finalidad de evitar contagios, estos materiales serán pedidos con anticipación a las clases en los cuales se utilizarán.



. Durante la clase:

- Hasta el comienzo de la clase en la cancha, todos deben usar mascarilla con carácter obligatorio.
- Durante el resto de la sesión la mascarilla se utilizará en función de la actividad y del espacio por indicación expresa del profesor(a).
- Cada estudiante debe utilizar su espacio personal para la realización de actividad física, en ningún momento debe reunirse con otros compañeros, siempre deben mantener al menos 1 metro de distancia.
- Estará prohibido dejar polerones en el suelo, en caso de ir a la cancha con polerón, se recomienda que lleven su mochila personal para guardarlos y luego una vez finalizada la clase, llevárselos a la sala.
-

. Después de la clase:

- Todos los y las estudiantes deben colocarse la mascarilla de manera OBLIGATORIA.
- Deben acudir de forma ordenada y sin aglomeraciones al baño a lavarse las manos, aquellos estudiantes que realicen cambio de su polera, debe ser de manera rápida ya que no está permitido el uso de duchas en los camarines.
- La vuelta a la sala debe ser de manera ORDENADA, sin correr en los pasillos y siempre manteniendo la distancia de al menos 1 metro entre sus compañeros, NO pueden ir en grupos aglomerados.

. Consideraciones generales:

- En caso de utilizar materiales en común (colchonetas, balones, cuerdas, etc.) estos serán sanitizados entre cada clase.
- **Todos los y las estudiantes deben traer una polera de cambio, mascarilla de cambio y toalla de manos.**
- Se recomienda que cada estudiante mantenga alcohol gel de manera particular.
- Estos materiales deben trasladarlos en una **mochila o bolso** (pequeño), donde también deben mantener sus polerones en caso de que no lo utilice durante la clase.
- Es **OBLIGACION** que cada estudiante tenga su propia botella con agua, en los momentos de pausa de hidratación, NO se permitirá que acudan a los bebederos o al baño.
- Todos los materiales o utensilios personales deben tener nombre y curso del o la estudiante.
- Para respetar el aforo permitido en las canchas, en algunos cursos se formarán dos grupos, al momento de estar un grupo realizando los ejercicios de la clase, el otro grupo deberá permanecer en los lugares señalados por su Profesora o Profesor.
- Les agradecemos de antemano su apoyo en lograr que este protocolo se realice de buena manera por parte de nuestras y nuestros estudiantes.

. Consideraciones de la autoridad (Ministerio del Deporte) sobre el uso de mascarilla al momento de realizar actividad física al aire libre:



Las sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son (**Figura 1**):

- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.

