

# PROTOCOLO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

## 2022



*Liceo Técnico Agrícola*  
*Obispo Rafael Lira Infante*



## **RECOMENDACIONES SOBRE EL RETORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

Las siguientes normas son las que la autoridad sanitaria ha difundido por todos los medios y otras que responden a evidencia científica disponible recientemente y, por lo tanto, deben ser respetadas por todos los alumnos y alumnas, padres, tutores, profesores, administrativos, personal de aseo y otros en relación a establecimientos educacionales o instituciones deportivas:

### **Normas permanentes durante la pandemia:**

- Lavado de manos frecuente (al inicio y término del entrenamiento, además al tener contacto con superficies o elementos posiblemente contaminados) por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel. Se aconseja usar alcohol gel máximo 3 veces entre lavado de manos con agua y jabón.
- Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).
- Mantener “distancia física” mínima con otras personas (1.5 metros) en sus actividades cotidianas.
- Mantener distancia deportiva mínima de 5 metros con otras personas durante el ejercicio físico moderado (en el lugar y en trote, por ejemplo) y 10 metros para ejercicios de rápidos desplazamientos.
- Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos posteriormente.
- Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas (Remítase al documento MINSAL: ‘Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes COVID-19’)\*.
- Durante las fases iniciales del retorno a la Actividad Física recomendamos no compartir implementos.
- No compartir alimentos ni líquidos. Cada alumno debe llevar su propia botella llenada desde la casa.



## Recomendaciones deseables desde la perspectiva médico/sanitaria/pedagógica.

Tabla 1: Condiciones mínimas antes de la actividad:

Recomendaciones deseables desde la perspectiva médico/sanitaria/pedagógica		
<i>I. Condiciones mínimas antes de la actividad</i> En esta fase, se recomienda establecer principios orientadores que promuevan la planificación y los acuerdos institucionales que permitan proyectar de manera óptima el nuevo ethos de la Educación Física, la Salud, el deporte y la recreación en tiempos de pandemia		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plan de comunicación y Educ. específica</li><li>• Se debe cumplir normativa Sanitaria general</li><li>• Saludo gestual distanciado positivo y afectivo</li><li>• Destacar otros tipos de infecciones respiratorias altas</li><li>• Programación y estructura previa de la actividad</li><li>• Disponer de implementos para uso individual</li><li>• Educación a los deportistas frente a la "nueva realidad"</li><li>• Considerar distancias tanto en espacios abiertos como cerrados</li><li>• Priorizar objetivos transversales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disponer de dispensadores con alcohol gel</li><li>• Plan de higienización implementos y recintos</li><li>• Capacitación de monitores y entrenadores</li><li>• Disponer ropa de recambio</li><li>• Considerar teoría de la ventana abierta inmunológica con énfasis en la intensidad moderada, según corresponda</li><li>• Determinar entrada única y salida diferente para después del ejercicio</li><li>• Reforzamiento de educación sanitaria</li><li>• Resguardar buena ventilación</li><li>• Priorizar el eje de vida activa y saludable que pueden tributar a una mejor condición orgánica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inducción personal auxiliar y de gestión</li><li>• Capacitación a redes de profesores de educación física</li><li>• Higienización de vestuario y de calzado</li><li>• Conocer casos de Comorbilidad a través de un cuestionario</li><li>• Hidratación con botella de uso personal</li><li>• Considerar reintegro progresivo COVID-19</li><li>• Generar un <i>screening</i> previo a la educación física y el deporte</li><li>• Identificar enfermedades crónicas a través de cuestionario</li></ul>



**Tabla 2: Condiciones mínimas durante la actividad**

*II. Condiciones mínimas durante la actividad*

En esta fase, se desarrolla la puesta en acción de la actividad programada, se intenciona el aprendizaje a partir de estrategias didácticas inclusivas y previamente establecidas y se produce el modelamiento parcial de nuevas conductas en tiempos de pandemia

- Primera etapa realizar actividades pasivas
- Desinfección de mochilas o bolsas al vacío
- Recreos dirigidos evitando juegos con balón
- Debería estar un profesor + ayudante
- Uso de implementos individuales (uso de balones, bastones, etc.)
- Progresar lentamente al ejercicio vigoroso, para evitar alteraciones en la inmunidad que podría generar ejercicio vigoroso de larga duración y de inicio brusco
- Promover ejercicio autónomo dirigido
- Educar la responsabilidad individual
- Tomar la temperatura a la entrada del recinto
- Controlar entrada al gimnasio/recinto
- Disminuir bloque duración de la clase o actividad
- Evitar contacto con boca, nariz y ojos
- Habilitar basurero y bolsa, y cambiar entre cada actividad
- Demarcación de zonas de seguridad (Espacio delimitado para realizar la actividad y respetar la distancia deportiva)
- No ocupar camarines
- Reforzar medidas de higiene respiratoria
- En una 2ª etapa realizar act. de moderada intensidad para evitar la inmunosupresión
- Trabajo con grupos pequeños
- Alternancia de materiales entre bloques o turnos
- No realizar actividades que potencien la interacción física
- Disponer de un sector amplio para dejar vestuario
- Promover el autocuidado, cocuidado y la cultura de la prevención primaria
- Resguardar una buena ventilación

**Tabla 3: Condiciones mínimas después de la actividad**

*III. Condiciones mínimas después la actividad*

En esta fase, se produce la vuelta a la calma como también, la verbalización de los aprendizajes significativos, que permiten reforzar actitudes y positivar conductas en tiempos de pandemia.

- Lavarse manos y cuerpo por grupos
- No utilizar camarines
- Controlar la ansiedad
- Cambiar vestimenta (polera y uso de toalla)
- Procurar controlar su peso corporal
- Generar alimentación balanceada
- Hidratarse con su botella personal e intransferible
- Descansar y tener un buen dormir
- Evitar consumo de alcohol y tabaco
- Dar oportunidad para la autorreflexión postactividad con foco en el autocuidado



*Liceo Técnico Agrícola  
Obispo Rafael Lira Infante  
RBD 14868-7  
Emprender para crecer*

## **Protocolo para la clase de educación física**

### CONSIDERACIONES GENERALES:

1. La clase de Educación Física se realizará en un espacio al aire libre, pudiendo ser en la multicancha o en la cancha de pasto del liceo
2. Cada alumno mantendrá su distancia social ya sea por conos y por el deporte que se esté ejecutando.
3. Cada alumno deberá tener sus materiales de aseo para posterior uso (toalla, polera de cambio, mascarilla extra) en caso de no tener el liceo le hará entrega de una mascarilla.

### ANTES:

1. El desplazamiento hacia el lugar donde realizaremos la clase de Educación se deberá hacer con mascarilla (profesores y alumnos)
2. Se le será asignado un espacio demarcado para cada alumno y un lugar donde dejar los materiales de aseo.
3. Cada alumno deberá traer su botella de agua o jugo.
4. Antes de iniciar la clase, los alumnos deberán lavarse las manos con alcohol gel según la norma sanitaria cabe destacar que al final también deberán lavar sus manos.

### DURANTE:

1. La clase de educación física se realizará sin la mascarilla (alumnos), se espera que los alumnos la boten en un contenedor o la guarden en una bolsa (alumnos que se sientan cómodos o más seguro puede realizar la clase con mascarilla, pero una vez terminada la clase esa mascarilla debe ser botada)

(No existe evidencia robusta que el uso de mascarilla, mientras se realiza ejercicio físico, sea mejor que la distancia física para disminuir la propagación del virus)

*Fono: 33-2266003  
Email: [liceoagricola.lacruz@yahoo.es](mailto:liceoagricola.lacruz@yahoo.es)  
[www.liceoagricoladelacruz.cl](http://www.liceoagricoladelacruz.cl)  
Avenida Santa Cruz #51. La Cruz*



*Liceo Técnico Agrícola  
Obispo Rafael Lira Infante  
RBD 14868-7  
Emprender para crecer*

2. Profesores deberán usar mascarilla en todo momento de la clase o escudo facial sin mascarilla en el caso de que los alumnos no entiendan la explicación de la clase
3. El trabajo será individual y grupal dentro de la zona demarcada.
4. De manera progresiva, se irá incorporando implementos deportivos, los cuales serán de uso personal y posterior sanitizados.
5. Según recomendaciones de los especialistas, los alumnos deben lavarse las manos un mínimo de 3 veces durante la clase (esto podría variar dependiendo de la duración de la clase)
6. Respetar el distanciamiento social en todo momento.
7. Se generarán turnos para que los niños/jóvenes puedan ir al baño.
8. Está prohibido el uso del camarín.

**POSTERIOR:**

1. Por turnos, se dispondrá de un tiempo para que los niños puedan lavarse y hacer el cambio de ropa (15 a 20 minutos antes de terminar la clase), esto se realizara en el baño correspondiente y supervisado por el docente a cargo
2. Al finalizar la clase, el alumno deberá nuevamente colocarse la mascarilla (nueva)
3. Si el alumno pierde, ensucia, rompe u otro motivo y no tiene una mascarilla, el liceo le brindara una.

**Alumnos o alumnas con COVID-19 que cursa con síntomas leves y/o moderados sin hospitalización:**

- Cumplir la cuarentena exigida por la autoridad sanitaria (7 días).
- Seguimiento de aparición de complicaciones.
- Mantener actividades de la vida diaria (evitar inactividad física).

*Fono: 33-2266003  
Email: [liceoagricola.lacruz@yahoo.es](mailto:liceoagricola.lacruz@yahoo.es)  
[www.liceoagricoladelacruz.cl](http://www.liceoagricoladelacruz.cl)  
Avenida Santa Cruz #51. La Cruz*



*Liceo Técnico Agrícola  
Obispo Rafael Lira Infante  
RBD 14868-7  
Emprender para crecer*

- Restricción de la actividad física moderada y vigorosa hasta cumplir 2 semanas después de la desaparición de síntomas.
- Autorización de reintegro a la actividad física moderada y vigorosa por médico (idealmente médico de familia, médico del deporte, pediatra o cardiólogo pediatra).

**Alumnos o alumnas con COVID-19 que cursa con síntomas moderados y/o severos con hospitalización:**

- Cumplir la cuarentena exigida por la autoridad sanitaria (7 días) luego del alta hospitalaria.
- Seguimiento de aparición de complicaciones.
- Reposo mínimo de 2 semanas después de la desaparición de síntomas o según indicación de alta hospitalaria.
- Mantener actividades de la vida diaria (evitar inactividad física).
- Autorización de reintegro a la actividad física moderada y vigorosa por médico (idealmente médico de familia, médico del deporte, pediatra o cardiólogo pediatra).

*Fono: 33-2266003  
Email: [liceoagricola.lacruz@yahoo.es](mailto:liceoagricola.lacruz@yahoo.es)  
[www.liceoagricoladelacruz.cl](http://www.liceoagricoladelacruz.cl)  
Avenida Santa Cruz #51. La Cruz*



## ANEXO

Fases de desescalada o desconfinamiento: Indica la progresión y que indica según nivel de confinamiento, tipo de entrenamiento a realizar (y si contempla uso de implementos), uso de espacios y de camarines

**Tabla 1**

Fases	Nivel de confinamiento	Tipo de entrenamiento (y uso de implementos)	Uso de espacios e infraestructura	Uso de camarines
Fase 0	Confinamiento Total	Entrenamiento individual en casa	Sin acceso a gimnasio/cancha/club  Sin acceso al uso de dependencias deportivas	Camarín cerrado
Fase 1	Confinamiento parcial	Entrenamiento individual al aire libre. En espacios amplios y poco concurridos, respetando estrictamente distancias de al menos 10 metros	Sin acceso a gimnasio/cancha/club  Sin acceso al uso de dependencias deportivas	Camarín cerrado
Fase 2	Acceso al recinto deportivo, con restricción y evaluación de ingreso*	Entrenamiento individual en recinto deportivo, en campo abierto o al aire libre, manteniendo la distancia deportiva.  Entrenamientos al aire libre en espacios delimitados.  Uso de implementos solo de forma individual	Evitar utilizar espacios pequeños como una sala de clases. Solo permitir uso respetando la distancia deportiva, con adecuada ventilación y respetando normas de higiene del material	Camarín abierto sólo para cambio de ropa, sin ducha. Restricción simultánea de uso según espacio para personas que usan transporte público  Limpieza inmediata posterior al uso
Fase 3	Acceso al recinto deportivo, con restricción y evaluación de ingreso*	Entrenamiento en grupos reducidos (máximo 6 NNA por sesión, sujeto a espacio disponible), sin contacto físico pero con uso de implementos deportivos (idealmente personalizados)	Evitar utilizar espacios pequeños como una sala de clases. Solo permitir uso respetando la distancia deportiva, con adecuada ventilación y respetando normas de higiene del material	Camarín abierto sólo para cambio de ropa, sin ducha. Restricción simultánea de uso según espacio para personas que usan transporte público  Limpieza inmediata posterior al uso
Fase 4	Acceso al recinto deportivo, con restricción y evaluación de ingreso*	Entrenamiento colectivo y táctico, con interacción entre deportistas  Aumento de número de NNA gradualmente  Partidos de entrenamiento.	Acceso a utilizar espacios pequeños respetando el distanciamiento deportivo. Respetar normas de higiene del material.	Camarín abierto sólo para cambio de ropa, con ducha. Restricción simultánea de uso según espacio  Limpieza inmediata posterior al uso
Fase 5	Acceso al recinto deportivo, con evaluación de ingreso*	Sin restricción	Sin restricción	Sin restricción

\*Ver detalles en 'Medidas en Centros de Entrenamiento'.



*Liceo Técnico Agrícola  
Obispo Rafael Lira Infante  
RBD 14868-7  
Emprender para crecer*

**Referencia:**

Revista chilena de pediatría, versión impresa ISSN 0370-4106, Rev. chil. pediatr. vol.91 no.7 Santiago set. 2020. Epub 18-Ago-2020, <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>

RECOMENDACIÓN DE COMITÉ “Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes”

*Fono: 33-2266003  
Email: [liceoagricola.lacruz@yahoo.es](mailto:liceoagricola.lacruz@yahoo.es)  
[www.liceoagricoladelacruz.cl](http://www.liceoagricoladelacruz.cl)  
Avenida Santa Cruz #51. La Cruz*