



DEG

División
Educación
General

ORIENTACIONES Y CONSIDERACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN PANDEMIA

Ministerio de Educación

Mayo 2021

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

Jefe División de Educación General:
Raimundo Larraín Hurtado

Mayo, 2021

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

Ocupación del espacio para la actividad física escolar

El aforo máximo permitido debe ser determinado según las dimensiones del recinto en que se realice la actividad física. Al realizar actividades, tanto en espacios interiores como exteriores, los estudiantes deben mantener una distancia mínima de **dos (2) metros**.

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, recordar mantener los protocolos de ventilación publicados por el Ministerio de Salud y Ministerio de Educación.

Uso de mascarilla

- **Niños y niñas de entre 2 y 5 años:** con mascarilla, siempre y cuando la toleren y se encuentren bajo la supervisión de un adulto.
- **Niños y niñas mayores de 5 años:** con mascarilla siempre y con supervisión de un adulto.

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, cabalito de bronce, etc.

Protocolo de 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. Considerar otras alternativas en regiones con climas extremos.
- Indicar uso de mascarilla en los casos que corresponda según rango etario.
- En recintos cerrados, contar con ventilación natural cru-

zada, es decir, que existan dos entradas de aires simultáneas en dos lados diferentes del recinto.

- Delimitar en el piso la zona de movimiento de cada estudiante.
- Establecer una distancia mínima de dos metros entre estudiantes. Definir la cantidad de estudiantes (aforo máximo permitido) según las dimensiones del espacio seleccionado para la actividad física escolar.
- 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, distanciamiento físico 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>

Recomendaciones Específicas para niños, niñas y jóvenes con discapacidad

En términos generales, se propone que los niños, niñas y adolescentes con discapacidad se incorporen a la actividad física, como participantes activos; solicitar certificado médico, cuando los niños, niñas y adolescentes con discapacidad (NNAcD) hayan sido diagnosticados con COVID-19.

Aforo Espacio mínimo, sea este exterior o interior

- Considerar un espacio de 2 metros de perímetro para los NNAcD para evitar el contacto de ayudas técnicas (órtesis, andadores, bastones, silla de ruedas) con los demás estudiantes.
- Si es un grupo de NNAcD, aumentar el perímetro individual a 3 metros.
- 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, siendo el NNAcD independiente, se deberá desplazar sin contacto y con distanciamiento lineal de 5 metros como mínimo. Si el NNAcD es dependiente, requerirá un apoyo o empuje que puede solicitarse a otro estudiante (procurando sea el mismo durante toda la actividad y manteniendo el contacto al mínimo indispensable).
- Sanitizar manillas de silla de ruedas.

Uso de mascarilla:

- Se recomienda la utilización de una mascarilla (no médica), solo para la actividad física, con recambio al término de la sesión. A corto plazo debiera implementarse una mascarilla ad hoc para la sesión de 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.

- En actividades con desplazamiento, **respetar distanciamiento** lineal de 5 a 10 metros, evitando contacto con el estudiante de adelante y de atrás.
- 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. Distancia mínima de 2 metros</p> 
<p>2. Recinto cerrado, con ventilación natural</p> 	<p>7. Usar mascarilla</p> 
<p>3. En traslados evitar aglomeraciones</p> 	<p>8. Delimitar zona de movimiento</p> 
<p>4. Actividades individuales</p> 	<p>9. Baja y moderada intensidad</p> 
<p>5. Implementos deportivos individuales</p> 	<p>10. Fijar entrada y salida en espacio de actividad</p> 



DEG

**División
Educación
General**