



## PROTOCOLO DE ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE

El presente protocolo está orientado a evitar el contagio asociado a Covid-19. Nuestra comunidad educativa ha dispuesto de nuevas normas para las actividades físicas al aire libre, como una manera de evitar el contagio y cuidar a nuestros niños/as. Es por ello, que necesitamos el apoyo de nuestras familias para su correcto funcionamiento.

En caso que el docente de educación física decida salir a realizar su actividad deportiva al aire libre, podrá realizar debera considerar las siguientes acciones:

- 1.-Caminata o actividades en el lugar, cinco metros, en todas las direcciones
- 2.-Trote baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h), al menos 10 metros, estando uno detrás de otro y cinco metros de manera lateral.
- 3.-Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- 4.-Por ultimo ejercicios estáticos, con distanciamiento de a lo menos dos metros de distancia.

Dentro de las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplida en todo momento son:

- 1.-Lavado frecuente de manos
2. Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial
- 3.-Distanciamiento social de al menos un metro de distancia cuando no se está realizando la actividad física y deportiva
- 4.-Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
- 5.-Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo, evitando exponer a otros compañeros.
- 6.-No compartir artículos de higiene ni de alimentación (botella de agua, toalla)

***“La seguridad de nuestra comunidad educativa es tarea de todos”***



Educar para la vida...