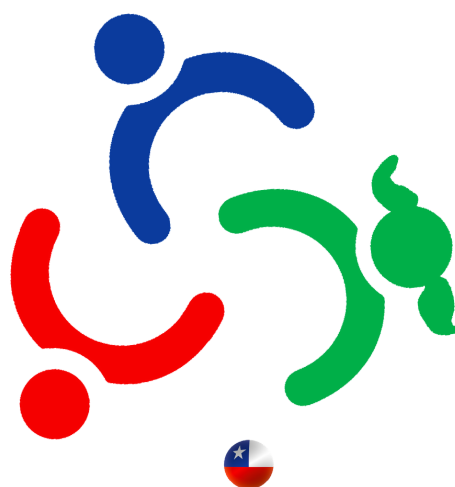


# RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO SEGURO A CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA 2020 -2021



# ACHIPEF

ASOCIACIÓN CHILENA PROFESORES EDUCACIÓN FÍSICA

Han participado en la elaboración de este documento los profesores y profesoras de Educación Física e integrantes de ACHIPEF

- Raúl Urbina Stagno
- Patricia Saldías Ruiz
- Jorge Flández Valderrama
- Daniela Von Igel Grisar

**Colaboración**

- Germán Celis Vidal
- Esteban Díaz Méndez

Agradecimientos al Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF, España) por su contribución.

**Asociación Chilena de Profesores de Educación Física  
ACHIPEF  
El Trovador 4280 of 202  
Santiago Chile  
achipef@achipef.cl**

Permitida toda copia, reproducción y distribución señalando autoría de  
**ACHIPEF**  
Noviembre 2020

# INTRODUCCIÓN

La actual pandemia, generada por el SARS-CoV-2 y la situación socio sanitario inédita, compleja, desafiante y sin precedentes en la historia de nuestro país, ha obligado a diversos sectores y expresiones de la sociedad (público y privado) a realizar esfuerzos excepcionales, con el propósito de resguardar la seguridad y la salud de las y los ciudadanos.

De acuerdo a las actuales normativas sanitarias y ante un potencial tránsito de la crisis hacia una nueva realidad para la educación en el área de la Educación Física y Salud, el deporte y la recreación, se hace necesario garantizar aspectos preventivos específicos, de seguridad e higiene, que nos obligará a asumir nuevos retos, instalando protocolos de actuación que consideren nuevos códigos de comunicación, ejecución y de relación, que al menos, permitan planificar y garantizar de manera progresiva tanto el autocuidado como el co cuidado, y la continuidad de la formación curricular y deportiva.

El siguiente documento, generado desde la Asociación Chilena de Profesores de Educación Física - ACHIPEF, tienen como propósito anticiparse, aportar y proponer algunas recomendaciones profesionales vinculadas al sector, para dar respuestas a las inquietudes propias en tiempos de pandemia en consonancia con la actual normativa sanitaria.

Para que las actividades puedan realizarse en forma segura y responsable el personal docente, los estudiantes y los apoderados deben adquirir conocimientos, habilidades y principios orientadores que promuevan la planificación y los acuerdos institucionales que permitan realizar la clase de educación física y salud en forma segura y tranquila.

Se propone en este documento una serie de recomendaciones generales para impartir la asignatura y una serie de medidas relacionadas con la prevención de riesgos que ayudarán al personal docente en la toma de decisiones y la implementación de la EFS, dando la oportunidad de trabajar con confianza y seguridad.

Lo que aquí se expone también pretende poner en valor la asignatura de EFS por su relación con la salud y los hábitos de vida activa, ofreciendo una oportunidad de aprendizaje para niños/as y adolescentes que necesitan re-socializarse y adaptarse después del entorno de aprendizaje online que hemos vivido.



# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD..... MÁS QUE UNA ASIGNATURA

## Salud y calidad de vida

La ciencia ha demostrado que cuando los/as niños/as no van al colegio, incluso pudiendo salir a la calle, son físicamente menos activos/as, mostrando actitudes más sedentarias, que tienen consecuencias directas en el peso corporal y la aptitud cardiorrespiratoria.

## ¿POR QUÉ RETOMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Más allá de la necesidad de aumentar los niveles de actividad física en la población infantil y juvenil, no debemos olvidar que la EF de Calidad es un derecho fundamental que reporta beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general; desempeña un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas; mejora la salud mental y las capacidades psicológicas; acrecienta las capacidades sociales; contribuye a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en adicciones, delincuencia, explotación o pobreza; y puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico (Unesco, 2015).



**TIPS!!!!**

LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN, HIGIENE Y DESINFECCIÓN COBRARÁN UN GRAN PROTAGONISMO EN LA PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DOCENTE.

LO COMPLEJO DE ESTA ASIGNATURA Y QUE DIFIERE DEL RESTO, (ESPACIOS, ACTIVIDADES, INTERACCIÓN, MATERIALES Y EQUIPAMIENTOS) HACE NECESARIO QUE SE GENEREN PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS QUE ASEGUREN EL BIENESTAR DEL ALUMNADO Y DEL DOCENTE

# RECOMENDACIONES PARA UNA CLASE SEGURA Y RESPONSABLE

Aspectos generales en la planificación y prevención de las actividades físicas

## DEBER DOCENTE

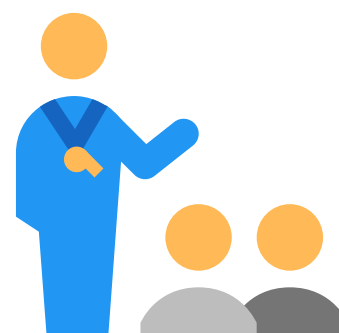
- Conocer las especificaciones de las normativas estatales, para centros educativos y actividades deportivas.  
<http://www.mindep.cl/revisa-los-protocolos-para-el-retorno-a-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>
- Conocer las directrices y protocolos que se establezcan desde la dirección del colegio y adaptarlos a las necesidades de la asignatura de EF.
- Educar para la responsabilidad individual y colectiva.





## PROGRAMACIÓN

- Adaptar los objetivos de aprendizaje y seleccionar aquellos imprescindibles que sean adecuados para trabajar en estas condiciones (tiempo de clase presencial, medios, espacios disponible, etc)
- Considerar los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior debido a la falta de presencialidad, para recuperarlos y permitir al alumnado el logro de los objetivos previstos.
- No te olvides que todo este tiempo sin clases presenciales ha afectado la motricidad, la condición física y el estado de salud del alumnado, debido al sedentarismo y la inactividad física.





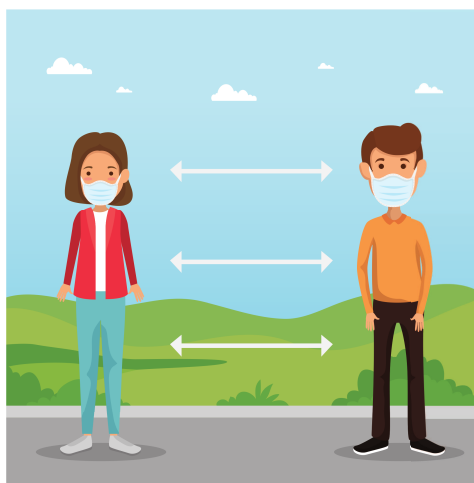
## ESPACIOS

- Se debe diferenciar y priorizar el uso de espacios al aire libre (patios, zonas verdes) frente a los cerrados (salas multiuso y gimnasios) siempre que la climatología, tanto por frío como por calor, lo permita.
- En este tiempo de calor y sol procurar contar con gorro y bloqueador solar. Permitir espacios para la hidratación (botella para agua de uso estrictamente personal).
- Habilitar basureros y bolsas que deben ser cambiadas entre actividades.
- Demarcar en lo posible zonas de seguridad (espacio delimitado).
- Realizar un inventario de espacios al aire libre, para repartir su uso por cursos y docentes, estableciendo una rotación de las zonas que se pueden usar para EF.



# DISTANCIAS

- Prioriza actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- Recuerda, a mayor intensidad y/ o velocidad de desplazamiento, las distancias deben ser mayores. Según algunos/as investigadores/as, caminando rápido debería mantenerse una distancia de 5 metros, corriendo rápido 10 metros.
- Evitar las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento y que por su naturaleza no es posible o recomendable el uso de mascarillas.



# DISTANCIAS

- Evitar las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento y que por su naturaleza no es posible o recomendable el uso de mascarillas.
- Las actividades con implementos personales (siempre que sea posible) pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad (colchoneta, paletas, balones, etc.).
- Adapta las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.



# MATERIALES

- Evita actividades en las que haya que tocar superficies.
- Anticipa el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.
- Prioriza el uso de material que sea más sencillo desinfectar.
- Evita compartir material. Si fuera conveniente, enumera y asigna a cada estudiante el suyo propio con números, letras o colores, registrándolo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.
- Haz que el alumnado cree o lleve sus propios materiales de EF.
- Adapta los juegos y deportes colectivos eliminando los implementos compartidos o mediante la utilización de materiales que reduzcan el contacto.



## USO DE MASCARILLAS



Basado en la experiencia de países que han iniciado las clases presenciales, los estudios científicos publicados y las recomendación sanitaria, es conveniente el uso de mascarillas durante la clase Educación Física, como medida de protección.

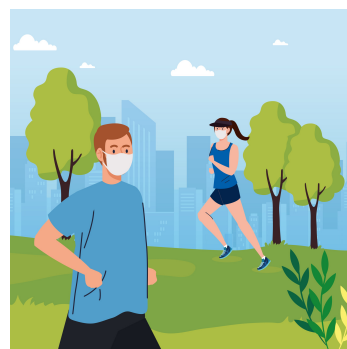
- Se aconseja, en primer lugar, elegir una mascarilla que se ajuste correctamente a la cara y no se mueva, lo que evitará roces y molestias y tener que tocarla.
- Decisión y supervisión del profesional que realiza la clase para evitar accidentes respiratorios.
- Uso de mascarilla para la clase de educación física o actividad deportiva siempre que las condiciones lo permitan.
- Se recomienda un periodo de adaptación en el uso de mascarilla, comenzando con sesiones mas cortas e ir avanzando progresivamente en la intensidad del entrenamiento.



# USO DE MASCARILLAS

## Recomendaciones para su uso

- Enseñar y reforzar el uso adecuado de la mascarilla (manipulación).
- Adaptarse progresivamente al uso de la mascarilla durante ejercicio. Se debe reforzar la comunicación permanente con el docente.
- Evitar actividades de intensidad vigorosa en las sesiones con mascarilla.
- Si se realizan actividades vigorosas es preferible adoptar otras medidas de prevención como distanciamiento, uso de espacios libres y ventilación adecuada. Si se quita la mascarilla momentáneamente guardarla en bolsa plástica o de tela.



## USO DE MASCARILLAS

- Parar o detener actividad frente a cualquier signo de malestar, fatiga mareos, dolor de cabeza o debilidad muscular.
- Mantener información permanente con el niño/a y de ser necesario informar a los padres.



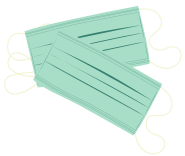
- Usar mascarillas tipo quirúrgica o de tela, homologada y sin válvula.



- En caso de mascarillas desechable tirar o botar a la basura al finalizar la sesión. Si es de tela guardar en bolsa plástica sellada para su posterior lavado.



- Lavarse las manos cada vez que se quiten o manipule la mascarilla.



- Llevar mascarilla de repuesto. En caso de que se humedezca con agua o excesivo sudor, que se corte o rompa el elástico o que por mala manipulación pierda sus características protectoras.

## ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

- No se permitirá el uso de camarines y duchas
- El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.
- Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento.
- Informa y educa a los estudiantes y toda la comunidad sobre las medidas de prevención, higiene y desinfección
- Cada estudiante deberá disponer de implementos personales para la actividad deportiva: botella para agua, gorro, bloqueador solar, material para secado de manos de ser necesario. Considerar aprendizaje y condiciones para beber agua (en caso que no llevar botellas), con la finalidad de evitar tomar contacto con las llaves).
- Se recomienda mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros de manera lateral y de 10-20 metros en realización de carrera (uno detrás de otro).
- Si es necesario, marcar áreas o espacios individuales adecuados a las actividades a desarrollar durante la sesión. Cuadrados de 4 x 4 o 5 x 5, considerar espacio necesario para que docente pueda desplazarse y estudiantes mantengan distanciamiento.





## ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

- Restringir el acceso a las áreas exclusivas para docentes como la bodega de materiales.
- En caso de usar materiales, cada estudiante debe disponer de uno, no deben ser compartidos.
- Si se usa material y equipamientos, eventualmente se podría involucrar al alumnado de cursos superiores en el proceso de limpieza y desinfección, siempre y cuando no signifique riesgo alguno.
- Al finalizar la clase, organiza al alumnado de nuevo para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Recuerda que se debe priorizar el lavado de manos frente a los geles siempre que sea posible.
- Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.



**TIPS!!!**

COLOCAR VARIOS  
DISPENSADORES DE  
ALCOHOL GEL  
O DESINFECTANTES PARA  
LA LIMPIEZA  
DE MANOS, EN DIFERENTES  
PUNTOS Y ASI,  
EVITAR AGLOMERACIONES..

DISPONER DE LOS PRODUCTOS  
NECESARIOS PARA PODER  
REALIZAR UNA DESINFECCIÓN  
RÁPIDA Y EFECTIVA A  
LOS MATERIALES

# Consideraciones basadas en experiencia relativa de retorno

El retorno a las clases presenciales de Educación Física, requiere ante todo resguardar la salud de toda la comunidad educativa y reconocer y respetar los diferentes contextos de cada escuela. Para ello es indispensable pensar en todos los actores y estamentos involucrados en la organización.

## PLAN DE ACCIÓN

1. El retorno y planificación de las actividades presenciales requiere un plan de acción global y no sólo del Departamento de Educación Física en particular. Debe involucrar entre otros directivos, administrativos, enfermería, inspectores, Departamento de Educación Física, etc.
2. El plan de acción debe considerar a los diferentes actores de la comunidad escolar y su rol dentro de las actividades de retorno. Profesores, administrativos, alumnos y apoderados.

## PROFESORES:

- Equipo de trabajo:

Organizar al grupo de profesores que está en condiciones de salud para poder volver a las actividades presenciales y aquellos que no pueden retornar y pueden asumir labores de apoyo o actividades a distancia.

- Disponibilidad de espacios:

Considerar no sólo el espacio para realizar actividad física, sino también accesos, salidas y circulación.

- Aforo:

Considerar los espacios disponibles, cantidad de estudiantes, tamaño del grupo que puede asumir cada profesor. Revisar aforo según fase que se encuentra una comuna o localidad.

- Protocolos claros y conocidos por todo el equipo:

Seguir protocolos establecidos y considerar tiempo para inducción.

Se requiere de parte del equipo un compromiso absoluto, un trabajo cohesionado con reglas claras y flexibilidad para resolver y acordar posibles adaptaciones a algunos protocolos y/o situaciones del día a día.



Acordar objetivos prioritarios

¿Cuáles son los objetivos prioritarios para el retorno a clases de Educación Física? Ejemplo:

- Relacionarse nuevamente con los compañeros y su escuela
- Continuar los aprendizajes propios de la asignatura
- Contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes
- Retorno a la prácticas del ejercicio y actividad física

## Consideraciones en la elaboración de protocolos

- Normas de seguridad tales como: implementar rutinas de lavado de manos, utilización de alcohol gel, no usar camarines, eliminar saludos con contacto físico, evitar tocarse ojos, boca y nariz, etc.
- Acordar accesos y salidas, evitando aglomeraciones.
- Protocolo de acceso:

Control de temperatura, de acuerdo a protocolo medidas sanitarias de MINSAL y Mineduc” Abrir las escuelas” paso a paso; con 37.8° un niño (a) no puede ingresar al establecimiento.

Obligatoriedad de uso de mascarilla.

Acceso sólo para alumnos autorizados previamente.

- Establecer cómo y dónde recibir a los estudiantes, quién los traslada a los espacios para hacer actividad física.
  - Quién, con qué y cómo se hará la sanitización de materiales. ¿Dónde estarán ubicados los set de limpieza?
  - Cuanto tiempo trabajará cada grupo
  - Se requiere de ventilación de espacios y quiénes estarán a cargo de esa ventilación.
  - Uso de baños con protocolos establecidos según norma sanitaria.
  - Carta de compromiso y autorización de los apoderados para que sus hijos (as) participen en las actividades propuestas
- ¿Cómo se recoge esa información y cómo se recibe y canaliza la información?
- Llevar control de participación y posibles contactos para llevar trazabilidad en caso que se presente un caso de COVID 19. ¿Cuál es el protocolo en caso de que se detecte un posible caso? ¿Quién está a cargo de activar ese protocolo?
  - Considerar tiempo de inducción e información de medidas sanitarias y protocolos a alumnos y apoderados.
  - Considerar acciones a tomar en caso de incumplimiento de medidas sanitarias por parte del alumno.

## ADMINISTRATIVOS

- Apoyar en la elaboración de los protocolos y en el cumplimiento de las medidas sanitarias.
- Hacer la inducción y sociabilización de dichos protocolos en todos los estamentos de la comunidad escolar y mantener una comunicación efectiva.
- Colaborar y disponer de personal administrativo para el cumplimiento de medidas sanitarias durante la jornada presencial. Ejemplo:  
Enfermera en control de acceso, auxiliares para sanitización de materiales y espacios, inspector en constante revisión del cumplimiento de los protocolos, etc.
- Disponer de una sala especial para poder aislar a la persona sospechosa de COVID 19.
- Sistema o plataforma de registro y autorización de padres para participación del hijo/a en actividades o clases presenciales.

## APODERADOS

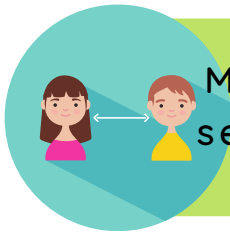
- Conocer y respetar las medidas sanitarias y protocolos establecidos por la escuela.
- Registrar y autorizar previamente al hijo/a en la actividad presencial.
- Dar aviso inmediatamente a la comunidad escolar en caso de sospecha o confirmación de contagio COVID 19

## ESTUDIANTES

- Conocer y respetar las medidas sanitarias y protocolos establecidos por la escuela.
- Respetar en todo momento el distanciamiento social y deportivo.
- Llevar consigo los elementos de seguridad como mascarilla, de repuesto, botella para agua de uso individual.
- Evitar tocarse la boca, nariz y ojos.
- Eliminar los saludos con contacto físico.



# RECORDAR!



Mantén la distancia de seguridad siempre que sea posible.



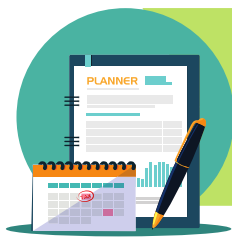
Lávate las manos con frecuencia



Al toser o estornudar, tápate la boca con la parte interna del codo.



Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.



Evita compartir material de oficina



Limpia las superficies de trabajo con frecuencia.



Evita el uso de pulseras y colgantes y, si tienes el pelo largo, recógetelo.



# REFERENCIAS

Andreato L, Danilo R. Coimbra D, Alexandro Andrade A. Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. Strength and Conditioning Journal. 2020 (42)3. <https://dx.doi.org/10.1519%2FSSC.0000000000000563>

Annalaura, C., Ileana, F., Dasheng, L., Marco, V. Making waves: Coronavirus detection, presence and persistence in the water environment: State of the art and knowledge needs for public health. Water Research, 179 115907. (2020). <https://doi.org/10.1016/j.watres.2020.115907>

Barker-Davies, R. M., O'Sullivan, O., Senaratne, K. P. P., Baker, P., Cranley, M., Dharm-Datta, S., ... Bahadur, S. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. British Journal of Sports Medicine, bjsports-2020-102596. (2020). doi:10.1136/bjsports-2020-102596

Bhatia R, Marwaha S, Malhotra A, Iqbal Z, Hughes C, Borjesson M, Niebauer J, Pelliccia A, Schmied C, Serratos L, Papadakis M, Sharma S. Exercise in the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) era: A Question and Answer session with the experts Endorsed by the section of Sports Cardiology & Exercise of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). European Journal of Preventive Cardiology (2020) 0(0) 1-10. <https://doi.org/10.1177%2F2047487320930596>

Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running; 2020: 1-12. Available at: [urbanphysics.net](http://urbanphysics.net). Accedido 30 de mayo, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COvid-19) Considerations for Youth Sports. Centers for disease Control and Prevention. (2020) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>. Accedido 3 de junio de 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COvid-19). Healthy Swimming. <https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/index.html>. Accedido 3 de junio de 2020.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. Journal of sport and health science, 00 (2020) 1 3. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003>

Falvey, É., Mathema, P., Horgan, M., Raftery, M. Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19. 27 abril 2020. World rugby. Player Welfare Putting players first. Recuperado de <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219>



Éanna Falvey, Prav Mathema, Mary Horgan, Martin Raftery. Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19. World Rugby. (2020)

Hughes, D., Saw, R., Panagodage, N., Mooney, M., Walleth, A., Cooke, J., Coatsworth, N., Broderick, C. The Australian Institute of Sport (AIS) Framework for rebooting sport in a covid-19 environment. Journal of Science and Medicine in Sport. (2020) <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.004>

Hull J, Loosemore M, Schweltnus M. Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. Lancet Respir Med 2020 Published Online April 8, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30175-2](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30175-2)

Informe Epidemiológico N° 23. Enfermedad por SARS-CoV-2 (COVID-19). Chile 05-06-2020. Informe Rama de Intensivo Pediátrico - SOCHIPE COVID 19. Chile 05-06-2020

Marqueta, P. M., Bonafonte, L. F. Reconocimientos médicos para la aptitud deportiva. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE). Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, (2017) 34(1), 10-30.

Mujika, I., Padilla, S. Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I. Sports Med 30, 79-87. (2000) <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre regimen alimenticio, actividad física y salud. Actividad Física en los jóvenes. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/). Accedido 2 de junio de 2020.

Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. Rosales, C.K.; Erazo, P.V.; Valderrama, J.F.; Gonzalez, J.B.; Terneus, D.H.; Urbina -Stagno, R.; Sarquis, F.J.; Reyes, A.S.; Miranda, F.V.; Plaza, R.S.; et al Rev Chil Pediatr. 2020;91(7): XX-XX. DOI: 10.32641/rchped.vi91i7.2782

Phelan D, Kim J, Chung E. A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. Published Online: May 13, 2020. doi:10.1001/jamacardio.2020.2136

