



PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

Con mucha alegría y entusiasmo por este avance, queremos contarles que como departamento de Educación Física y Deportes SJVA, trabajamos en un protocolo para retomar los entrenamientos de los diferentes deportes que se realizan en el Colegio.



Para llevarlo a cabo de manera segura y responsable en el contexto pandemia, es necesario aclarar algunos conceptos que tienen relación con la práctica deportiva y la minimización de riesgos de contagio de Coronavirus.

Así como existen diversos protocolos para evitar la propagación del COVID-19, existen aspectos distintivos cuando realizamos actividad física. Este plan está basado en las recomendaciones del Ministerio del Deporte en conjunto con el Ministerio de Salud y otras entidades deportivas.

1. Objetivos Plan Retorno Deporte SJVA

- Reanudar las actividades deportivas extraprogramáticas de manera progresiva.
- Contribuir al bienestar físico y mental de las y los estudiantes.
- Reactivar los entrenamientos de forma segura.
- Posibilitar el entrenamiento de más de un deporte (se puede inscribir a uno o más deportes de 1° Básico a IV° Medio).

2. Etapas de retorno al deporte SJVA

- **Etapa 1:** Regreso de 7° Básico a IV° Medio.

Inicio: lunes 31 de mayo

Condiciones:

- Comuna La Reina en fase 2 o superior.
- Colegio en horario híbrido o 100% presencial.
- Previa inscripción de los/as participantes en el siguiente **LINK**
- Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos
- Deportes: Atletismo, Gimnasia Artística, Vóleibol
- Entrenamiento funcional (1 vez por semana)

- **Etapa 2:** Regreso de 5° y 6° Básico

Inicio: lunes 14 de junio

Almuerzo: este día los alumnos/as comerán en el colegio, por lo tanto deben traer un almuerzo tipo snack. Este espacio se llevará a cabo bajo la presencia de un adulto responsable en la sala de clases, al igual que en marzo.

Condiciones:

- Comuna La Reina en fase 2 o superior
- Colegio en horario híbrido o 100% presencial
- Previa inscripción de los/as participantes en el siguiente **LINK**
- Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos
- Deportes: Atletismo, Gimnasia Artística, Vóleibol

- **Etapa 3:** Regreso de Prekínder a 4° Básico

Inicio: 27 de julio

Almuerzo: este día los alumnos/as comerán en el colegio, por lo tanto deben traer un almuerzo tipo snack. Este espacio se llevará a cabo bajo la presencia de un adulto responsable en la sala de clases, al igual que en marzo.

Condiciones:

- Comuna La Reina en fase 2 o superior.
- Colegio en horario híbrido o 100% presencial.
- Previa inscripción de los/as participantes en el siguiente [**LINK**](#).
- Deportes: Atletismo, Gimnasia Artística y Vóleybol (de 1° a 4° Básico). Juegos Deportivos (Preescolar).

3. Horarios de entrenamientos Etapa 1

Los horarios están organizados para que los/as estudiantes puedan entrenar mas de un deporte si así lo quieren. Asimismo estos podrán sufrir modificaciones según la etapa en que nos encontremos para asegurar las mejores condiciones sanitarias, optimización del tiempo y cumplimiento de aforos.

Los horarios de la **Etapa 1 (de 7° a IV° Medio)** son los siguientes:

• **Atletismo:**

Lunes de 16:15 a 17:45 hrs.

Miércoles de 15:45 a 17:15 hrs.

• **Gimnasia Artística:**

Lunes de 16:15 a 17:45 hrs.

Viernes de 15:45 a 17:15 hrs.

• **Vóleibol:**

Martes de 15:30 a 17:00 hrs.

Jueves de 15:45 a 17:15 hrs.

• **Entrenamiento Funcional:**

Viernes de 15:45 a 17:15 hrs.

***Los horarios de entrenamiento de las próximas etapas serán anunciados oportunamente.**

4.Lugar de retiro estudiantes:

Los y las estudiantes deben ser retirados en el lugar donde se realizó el entrenamiento (cancha y gimnasio).

5. Uso de espacios abiertos o cerrados

Se recomienda no limitar la actividad física o deporte mediante los conceptos de espacios abiertos (patios, canchas) o cerrados (gimnasios) sino más bien atenerse a los conceptos de la distancia física y deportiva. Sin embargo y en la medida de lo posible se privilegiará los espacios al aire libre.

6. Conceptos generales Protocolo retorno deporte SJVA

- 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.
- 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.
- Se podrá compartir implementos por un máximo de 2 estudiantes, previa sanitización de manos y de implemento.
- No compartir alimentos ni líquidos. Cada estudiante debe llevar su propia botella llenas desde la casa.
- Uso de mascarilla obligatorio, a menos que el profesor autorice lo contrario. Esta autorización solo será posible cuando se respeten las distancias ya mencionadas.

7. Condiciones sanitarias para la realización de los entrenamientos.

- Espacios e implementos previamente sanitizados.
- Se resguardará la buena ventilación en caso de utilizar el gimnasio.
- A cada estudiante se le habilitará un espacio previamente sanitizado y distanciado de otro alumno(a) para dejar sus pertenencias.
- Habrá alcohol gel a disposición de estudiantes y profesores. De igual forma se recomienda que cada estudiante tenga su propio alcohol gel.
- Cada estudiantes debe:
 - Asistir con ropa deportiva desde la casa.
 - Traer dos mascarillas de reserva.
 - Traer botella marcada con agua para hidratarse durante la actividad.
 - Todos los implementos y vestuario debe venir marcado con el nombre.
 - Al finalizar los entrenamientos todos los/as estudiantes deberán lavarse las manos en los lavamanos disponibles en la cancha y gimnasio y cambiarse de mascarilla.



PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

8. Protocolo por deporte

Cada deporte cuenta con protocolos específicos según su naturaleza, por ello, detallaremos las condiciones que se cumplirán en cada una de ellas.

ATLETISMO - LANZAMIENTOS

Pueden entrenar de manera simultánea la cantidad de atletas que permita el distanciamiento de 5 metros.

Uso obligatorio de mascarilla

Los implementos deben ser sanitizados una vez utilizados por estudiante.

El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos.

ATLETISMO - SALTO LARGO

Los saltos deben ser realizados por turno de un atleta a la vez.

Un vez terminado los saltos deben lavarse las manos.



PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

ATLETISMO - MEDIO FONDO Y FONDO

Pueden entrenar de manera simultánea, dejando 1 carriles de separación entre atletas.

No se debe correr en sentidos contrarios y unos detrás de otros. En caso de producirse, se debe mantener una distancia de 10 metros a velocidades de moderada intensidad y de 20 metros a alta intensidad entre atletas en carrera en línea.

Uso de mascarilla obligatorio mientras no se entrena o espera su turno.

El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos.

ATLETISMO - VELOCIDAD

Pueden entrenar de manera simultánea, dejando 1 carril de separación entre atletas.

No se debe correr en sentidos contrarios y unos detrás de otros. En caso de producirse, se debe mantener una distancia de 5 metros a velocidades de moderada intensidad y de 10 metros a alta intensidad entre atletas en carrera en línea.

Uso de mascarilla obligatorio a no ser que el profesor considere lo contrario.

El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos.



PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

GIMNASIA ARTÍSTICA

Se recomienda hasta 5 gimnastas por aparato (incluidos piso y aparatos) con el objetivo de sanitizar todos los implementos y espacios comunes entre cada bloque de entrenamiento.

Las gimnastas que están realizando actividad deben estar separados por, al menos, 5 metros.

Cada gimnasta deberá traer su bolsa, tipo ziploc, debidamente marcada, para guardar su propio magnesio.

Uso de mascarilla obligatorio .

El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos.



PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

VÓLEIBOL

Capacidad máxima de utilización de 12 personas en espacios cerrados y de 25 personas en lugares abiertos.

Se debe respetar el distanciamiento entre 5-10 metros (sin correr en contracorriente) entre jugadores y Staff durante todo el entrenamiento.

Los materiales y balones podrán compartirse por un máximo de 5 estudiantes, previamente con alcohol gel en las manos y el implemento sanitizado.

Los ejercicios deben evitar el acercamiento.

El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos.

¡¡ Los/as esperamos !!

Profesores y Profesoras de Educación Física