



Informativo sobre clases de Educación Física

Estimados padres y apoderados, queridos alumnos:

El Departamento de Educación Física y Deporte de nuestro Instituto ha preparado este documento para responder a ciertas dudas que han surgido, por parte de los apoderados, respecto de las clases de Educación Física. Además, queremos informarles del desarrollo de ellas en las distintas fases para su conocimiento y tranquilidad respecto de la seguridad y cuidado de nuestros estudiantes.

FASE 1

En esta etapa de confinamiento, las clases de Educación Física se realizan de manera sincrónica, al igual que las demás asignaturas. Para lograr este trabajo de manera más eficiente y tener mayor observación en el desarrollo de la actividad por parte de los alumnos, trabajaremos, en la mayoría de los cursos, en equipos de dos o tres profesores. Con este modo de trabajo, logramos que, mientras uno de ellos muestra y realiza los ejercicios con los alumnos, el otro profesor observa el trabajo que desarrolla cada uno de los estudiantes a través de las cámaras. La percepción del esfuerzo de una escala de 1 a 10, donde 1 es trabajo liviano y 10 es muy intenso, no debería sobrepasar un 4 o 5; el alumno debe aprender a autorregularse.

La única forma de control y/o supervisión de los ejercicios es que los alumnos mantengan la cámara encendida; es por esto, que solicitamos a los alumnos que las enciendan al momento de iniciar los ejercicios. Además, utilizamos materiales que puedan encontrar fácilmente en casa y realizamos ejercicios en el menor espacio posible, adaptándonos a las posibilidades de cada uno.

Los alumnos de 1° a 6° básico deben contar con la presencia de alguno de los padres o hermanos mayores por motivos de seguridad.

En el caso del Preescolar, las clases de esta asignatura son entregadas a través del Classroom en cápsulas creadas por los profesores correspondientes.

FASE 2

La fase 2 ya es una etapa que nos permite la presencialidad. Hemos notado que casi todos los alumnos están en conocimiento del distanciamiento social de 1,5 m. Sin embargo, el distanciamiento deportivo es de 5 m a mediana intensidad y de 10 m para una intensidad más alta de trabajo. Esta distancia nos permite realizar la actividad física sin mascarilla y evitar problemas respiratorios.

La clase de Educación Física, en esta fase, se dividirá en dos partes: una parte teórica donde se enseñan distintas generalidades de la asignatura y otra parte de realización de ejercicios físicos que se desarrollarán en las aulas verdes disponibles; multicancha, cancha sintética, cross, bosque. La superficie de estos sectores es suficiente para cumplir con el distanciamiento deportivo de nuestros estudiantes. Estos lugares serán utilizados siempre y cuando el clima lo permita. En el caso de lluvia o de temperaturas muy bajas, ingresaremos a los gimnasios; ambos están delimitados con cuadrados de 5 x 5 m y una "X" en el medio donde debe ubicarse cada estudiante. Los desplazamientos son siempre en la misma dirección para todos, para mantener de esta manera los 5 m de distanciamiento deportivo. La pista atlética tiene distintos carriles y los alumnos podrán trotar en ella con la debida distancia (10 m).



La intensidad de trabajo en esta fase será media. Podemos utilizar algunos materiales, como aros, bloques u otros materiales de uso general, los cuales serán debidamente sanitizados posterior a su uso, según la necesidad que esto involucre. Tenemos la cantidad suficiente de implementos para que cada alumno utilice un balón propio durante la clase.

En la parte teórica de la clase, el uso de mascarilla es esencial. Durante la segunda parte de la clase, donde se desarrollan los ejercicios, los estudiantes pueden quitarse la mascarilla si lo desean, ya que la distancia e intensidad de la actividad lo permiten.

En general, la mascarilla se utilizará en función de cada actividad y del espacio disponible, siempre por indicación expresa del profesor a cargo.

Los gimnasios se mantienen con ventanas y puertas abiertas, y los pisos son limpiados después de cada clase.

Los alumnos que permanecen en casa durante esta fase tendrán Educación Física en línea en otro horario.

FASE 3

En esta fase, también presencial, ya podemos incorporar el uso de más materiales, sin embargo, debemos respetar el distanciamiento deportivo según la intensidad del trabajo. Por lo tanto, aquí ya podemos incluir unidades deportivas tanto individuales, como colectivas.

Disponemos de una gran cantidad de implementos deportivos, por lo que cada estudiante puede tener su propio material y evitamos el compartirlos. Después de cada clase, todos los materiales se desinfectan para el próximo grupo, al igual que los gimnasios.

Las puertas y las ventanas de los gimnasios se mantendrán siempre abiertas y se designará un lugar específico para que los alumnos dejen sus pertenencias, sobre todo en invierno, al igual que en fase 2.

Para las siguientes fases, estaremos atentos a los cambios que consideren, tanto el Ministerio de Educación, como el de Salud, para las clases de Educación Física. Esto se los informaremos, de manera que todos ustedes estén en conocimiento y tranquilos respecto a la realización de las clases de Educación Física.

Ante cualquier duda pueden escribir a la profesora Bárbara Lillo al correo blillo@dsvdivia.cl, como Jefe del Departamento, o a los profesores que imparten la asignatura en cada uno de los cursos.

Se despiden atentamente,

Bárbara Lillo
Jefe del Departamento de Educación Física y Deporte

Marc-Thomas Bock
Rector