



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS – DSO (PILAUCO)

### Fundamentación

1. Durante este periodo de pandemia, el Departamento de Educación Física, ha instado a nuestros alumnos a mantener hábitos de vida sana, complementado con la práctica de actividad física y deportiva, mediante las clases de educación física y actividades complementarias con los talleres deportivos on line. Conscientes de lo que ha significado para nuestros estudiantes durante cinco meses estar en su hogar y además muchas horas frente al computador; hemos organizado en nuestro campo deportivo generar espacios en donde puedan encontrar momentos y espacios para realizar actividades al aire libre. La situación socioemocional: a través del apoyo que los equipos de psicología de nuestros colegios, la cual hemos podido entregar a nuestros estudiantes durante este periodo de clases remotas, pudimos percibir una gran carga emocional en nuestros alumnos.
2. **OBJETIVO:** El objetivo principal de este plan de trabajo es generar espacios al aire libre donde los estudiantes puedan realizar actividad física asegurando la implementación de medidas que garanticen la práctica segura de actividad física o actividad recreativa y el uso adecuado de las áreas libres dentro del Recinto Pilauco abarcando todas las medidas de higiene y seguridad según normativa vigente de esta forma se busca proteger la salud de nuestros alumnos.



## **NORMAS DE SEGURIDAD.**

### **A) De las áreas de juego y su contexto.**

- Todo adulto y alumno/a que desee practicar actividad física o deportiva, deberá aplicarse alcohol gel o similar en las manos, previo al ingreso a las áreas destinadas para dicho efecto. Se tendrá a disposición de los alumnos, dispensadores de alcohol gel o spray.
- El área y espacios de juego, tendrá una distancia marcada de a lo menos 2 metros entre jugadores.
- Se prohíbe el contacto físico en todo momento.
- Las áreas de esparcimiento estarán señaladas y delimitadas con el fin de mantener la distancia social entre sus usuarios.
- Deberán hacer ingreso y posteriormente su retiro, del recinto deportivo, usando siempre su mascarilla.

### **B) Garantía de uso de indumentaria de protección sanitaria.**

- Todo alumno que ingrese al área de actividad física y deportiva, deberá hacerlo portando correctamente su mascarilla, sin retirarla de su boca y nariz, a menos que esté desarrollando algún tipo de actividad.
- En el caso de querer desarrollar una actividad recreativa (balones, paletas, frisbee), cada alumno/a o adulto, deberá contar con su propio implemento, debidamente sanitizado.
- Cada alumno deberá contar con su propia botella de agua, toalla, alcohol gel, de uso personal y una caja plástica para guardar sus objetos de valor.
- Toda persona, adulto y niño/a, deberá llegar debidamente equipado para realizar su actividad física - deportivo, ya que no habrá acceso a los camarines.

### **C) Desinfección y sanitización.**

- Se recomienda constantemente la limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies, como de los implementos que se estén utilizando para las actividades.
- En el ingreso al campo deportivo habrá un PEDILUBIO, su uso adecuado será controlado por los profesores.
- Se controlará la temperatura a toda persona que ingrese al recinto deportivo.



- Con una temperatura igual o superior a 37,8° C, deberá retirarse del recinto y se dará aviso a la dirección del colegio.

## **D) De la responsabilidad sanitaria y supervisión de las medidas preventivas.**

- El control del presente protocolo será velado por los profesores que estén encargados de la supervisión y el adecuado uso de los espacios libres.
- El ingreso y la salida al recinto se hará por zona debidamente señalada y separadas, las que estarán señaladas.
- De igual manera se exige a todos los alumnos, respetar y cumplir el presente protocolo.
- Es responsabilidad de todos, seguir todas las normas ya conocidas y entregadas por el Ministerio de Salud.
- No habrá acceso a los camarines y no se podrá hacer uso de la galería, para ambos espacios, se recomienda pegar afiches con advertencias de su NO USO.
- Se permitirá el uso de baños, solo en caso de emergencia, y estará supervisado por un profesor/a.
- **El No cumplimiento de las medidas señaladas o el protocolo de seguridad, será razón para aplicar sanciones según el Reglamento Interno del DSO.**

## **De las Actividades**

### **A) INICIO**

- Martes 1 de diciembre a las 11:00 horas en el recinto PILAUCO.

### **B) GENERAL**

- Existirá un circuito para la realización de actividad física, el cual estará debidamente señalado.
- Es circuito constara de 14 estaciones de trabajo, las cuales estarán dirigidas y orientadas para los padres y alumnos/as de DSO.
- Cada una de las estaciones constara con:
  - Nombre del ejercicio.
  - Los grupos musculares que estará trabajando.
  - Plan de entrenamiento, según su capacidad física.
  - Dibujo ilustrativo para la ejecución del ejercicio.
- Cada Plan de Entrenamiento, consta de:



- Nivel básico: Orientado a niños/as que su condición física, están recién en formación.
- Nivel medio: Orientado a niños/as que su condición física ya ha tenido un periodo de formación, pero aún están en desarrollo.
- Nivel alto: Orientado a los alumnos/as de enseñanza media o básica cuyas capacidades físicas les permite desarrollar un trabajo más intenso.
- Se designaran áreas debidamente señaladas y demarcadas para la ejecución de los ejercicios.
- Se designaran áreas para los apoderados que quieran solamente asistir al recinto Pilauco para descansar y relajarse.
- Se designara áreas para el uso de balones de juego los cuales no podrán ser usados como medio de generar un partido de fútbol o similares, ya que por norma no está permitido.
- El uso de un balón deportivo está limitado al contexto de juego entre pares, padre e hijo, entre hermanos.
- El uso de otro implementó recreativo, paletas de tenis, frisbee, deberá estar debidamente sanitizado al momento del ingreso al recinto Pilauco.

### **C) Inscripción, duración y cupos.**

- Los apoderados y alumnos/as que deseen participar deberá inscribirse y reservar su hora de actividad, de esta forma no se generara aglomeraciones.
- Cada sesión será de 45 minutos.
- Las inscripciones se realizaran mediante correo electrónico enviado a [aduarte@dso.cl](mailto:aduarte@dso.cl)
- Mediante el correo de inscripción el usuario quedara registrado, con lo cual se comprobara al momento de ingresar al Recinto Pilauco.
- Los asistentes deberán portar su cédula de identidad para comprobar el registro de asistencia.
- Los alumnos de 7° a IV medio que deseen participar de las actividades, deberán presentar un autorización firmada por sus padres, la cual será entregada por el DSO y que tendrá una duración de 15 días (dos semanas).
- Los alumno/a, de 7° a IV medio, deberá respetar el horario de ingreso y salida del recinto.
- Los alumnos/as de 6° básico y menores, deberán estar, en todo momento, bajo la supervisión y cuidado de un adulto.
- Se solicita a los apoderados, rigurosidad, para el retiro de sus hijos, una vez concluida el periodo de actividad en recinto deportivo de Pilauco.
- Se les recuerda los padres, que por motivos de prevención, no es recomendable que los niños permanezcan en el recinto a la espera de su retiro.



#### **D) Del número de participantes.**

- Dado que el recinto cuenta con una amplia superficie, se recomienda lo siguiente según el Ministerio de Vivienda y Urbanismo
- Como el complejo PILAUCO cuenta con un control en su ingreso, se permitirá un aforo máximo de un 50% de su capacidad total.
- Según resolución 591, del ministerio de salud, las comunas que se encuentren es Paso 3 **“PREPARACIÓN”**, como es el caso de Osorno, se permitirá un máximo de 50 personas en lugares abiertos.
- <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1147774>
- Estas medidas son confirmadas por el Ministerio de Vivienda y Urbanismo, en la publicación de su **“Protocolo De Manejo Y Prevención Ante COVID – 19 En Parques Urbanos Y Plazas”**,
- [https://www.minvu.cl/wp-content/uploads/2020/07/PROTOCOLO-PARQUES-COVID-MINVU\\_OK.pdf](https://www.minvu.cl/wp-content/uploads/2020/07/PROTOCOLO-PARQUES-COVID-MINVU_OK.pdf)

#### **E) PROFESORES ENCARGADOS**

- Karin Riedel
- Daniel Foller
- Oscar Hernández
- SebastiánMasias
- Daniel Giacomozzi
- Rodolfo Baeza
- Pablo Bello
- Alfredo Guerra

## HORARIO DE USO PARQUE DEPORTIVO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00					
11:00					
12:00					
<b>PAUSA ALMUERZO</b>					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
Termino de actividades					

### ESTACIONES

# ESTACIÓN 1

<b>JUMPING JACKS</b>	<b>Músculos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Glúteo</li> <li>➤ Abductores</li> <li>➤ Recto del abdomen</li> <li>➤ Bíceps femoral</li> <li>➤ Isquiotibiales</li> <li>➤ Gemelos</li> </ul>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nivel Basico		Nivel Medio		Nivel Alto	
Serie	Repeticion	Serie	Serie	Repeticion	Serie
2	6	2	2	6	2

### ÁREAS DESTINADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA.

