



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°14 –3 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

Objetivo de la guía:

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (NNA)



Medidas de autocuidado para NNA en todas las etapas del plan Paso a Paso:



La pandemia ha modificado nuestra realidad y por eso que en todo momento se debe cumplir con las medidas sanitarias de autocuidado para disminuir el contagio o la propagación del COVID-19. Estas son:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 40 segundos (cantar al menos cuatro veces el cumpleaños feliz).



Uso de mascarilla o escudo facial en todo momento. Durante la actividad física o práctica de deporte de alta intensidad se pueden retirar.



Lavarse las manos o usar alcohol gel luego de tocar objetos de uso común como manillas, pasamanos, puertas, entre otros.



Al toser o estornudar, **usar pañuelo desechable** y botarlo inmediatamente a la basura o cubrirse con el codo y lavarse las manos lo antes posible.



No utilizar mobiliario público como juegos infantiles, estaciones de ejercicio, bebederos o llaves de agua, entre otros.



Mantener en todo momento una distancia física de al menos un metro con niños, niñas y adolescentes de otro grupo familiar.



2

No pueden salir a realizar actividad física, deporte o juegos:



Si se sienten enfermos(as) o presentan síntomas **como fiebre sobre 37.8°**, tos, dificultad respiratoria, dolor de pecho, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, diarrea, pérdida brusca del olfato o del gusto.



Quienes han estado expuestos a COVID-19 en las últimas dos semanas, o no están seguros sobre exposición y síntomas.



Si los NNA **presentan alguna patología de base** (cardiorrespiratoria, inmunológica, oncológica, trasplantados entre otras). Se recomienda evaluar caso a caso y considerar reforzar medidas de prevención.



Quienes se encuentren en comunas en cuarentena (Paso 1), **salvo en los días y horarios autorizados** y con el permiso de la Comisaría Virtual correspondiente.

3

Antes de salir hacer actividad física, deporte o jugar fuera del hogar:



Llevar elementos de autocuidado como mascarilla o escudo facial.



Si lleva artículos didácticos o deportivos, como juguetes, balones o bicicletas, u otros deben ser de uso personal y evitar compartirlos. Se recomienda limpiar al volver a casa.



Llevar una botella con agua, para mantenerse hidratado y evitar el uso de bebederos comunes.



Planificar la visita a espacios abiertos como parques urbanos, áreas silvestres protegidas, plazas y otros afines.



Usar protector solar o fotoprotector.



Revisar los protocolos sanitarios del Paso a Paso y para cada lugar de las comunas que corresponda.



Evitar horarios de aglomeración y preferir lugares cercanos a su domicilio para evitar mayores desplazamientos.



Las familias deben considerar el número máximo y capacidad de personas permitidas en el parque al que irá, de acuerdo al protocolo o disposiciones municipales.



Los niños y niñas menores de 14 años, que estén en comunas en cuarentena, deben salir acompañados de una persona adulta. La persona adulta no debe estar dentro del grupo de mayor riesgo.



Se recomienda no salir con menores de dos años.

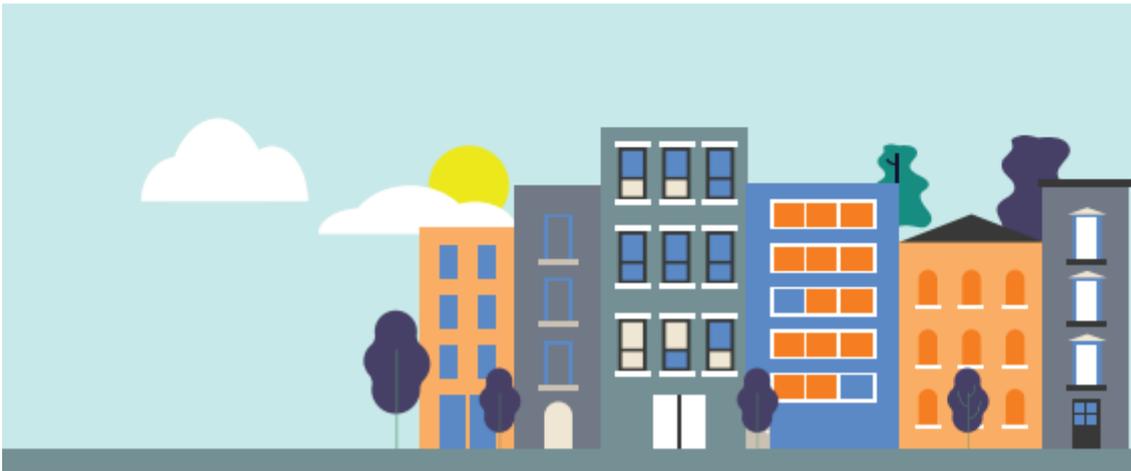


4

Recomendaciones para actividad física en Paso 1 Cuarentena:



- ▶ Solo se puede practicar actividad física en el domicilio.
- ▶ Los NNA pueden salir a hacer deporte, jugar o caminar solo en los días y horarios autorizados y con el permiso de la Comisaría Virtual correspondiente.
- ▶ Se recomienda incorporar diariamente al menos 1 hora de juegos activos, ejercicios, bailes, o seguir rutinas en internet u otros medios accesibles al hogar, acordes a las edades de los NNA. Puedes usar implementos del hogar sino tienes artículos deportivos.

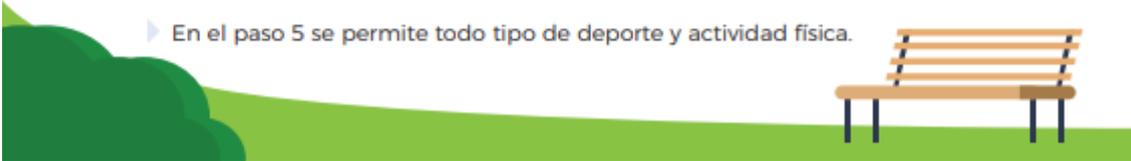




Recomendaciones durante actividad física, deporte o jugar fuera del hogar en pasos 2, 3 y 4:



- ▶ Se recomienda hacer deporte o actividad física en casa o en espacios abiertos o al aire libre, ya sean públicos o privados.
- ▶ Se puede caminar, correr, andar en bicicleta, patines, skates, scooter, entre otros, de forma individual manteniendo una distancia de al menos 1 metro con personas de otros grupos familiares.
- ▶ Se puede correr, andar en bicicleta y hacer ejercicio con mayor intensidad, pero en este caso los expertos recomiendan un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros. En este caso se puede retirar la mascarilla.
- ▶ Evitar el contacto físico con otros NNA o personas adultas de otro grupo familiar al saludar o conversar.
- ▶ El cuidador/a debe estar siempre atento a los NNA.
- ▶ Al terminar de usar los elementos deportivos tales como bicicletas, patines, skates, scooter, u otros, limpiarlos antes de ingresarlos al domicilio.
- ▶ Al llegar a casa lo primero que deben hacer es lavarse las manos y si es posible, realizar baño completo antes del contacto de otros miembros de la familia.
- ▶ En el paso 5 se permite todo tipo de deporte y actividad física.





6

En el caso de deportes colectivos, permitidos en los pasos 2, 3 y 4:



Tenga en cuenta que entre mayor sea el número de personas con las que interactúe el NNA, cuánto más estrecha y prolongada sea la práctica, mayor es el riesgo de propagación y contagio. Por esto se sugiere:

- ▶ El entrenador, padre, madre o cuidador/a debe tener un rol activo para garantizar la protección. Es necesario el monitoreo constante para la mantención del distanciamiento físico o deportivo requerido.
- ▶ Considerar una etapa de acondicionamiento gradual, para evitar lesiones luego del período de baja actividad.
- ▶ Evitar compartir todo tipo de implementos o equipos deportivos como colchonetas, toallas, pelotas u otros.
- ▶ Considerar una botella de agua individual para cada NNA.
- ▶ Priorizar las prácticas al aire libre por sobre espacios cerrados.
- ▶ No se permite jugar deportes de grupo como fútbol, básquetbol, entre otros, con personas externas al hogar.





**Actividad física recomendada
para NNA según la Organización Mundial de la Salud.**



Bebés menores de 1 año:

Todos los bebés deben estar físicamente activos varias veces al día; para quienes aún no se movilizan en forma independiente considere al menos **30 minutos al día**, en posición boca abajo, como juego mientras esté despierto.



Niñas y niños menores de 5 años:

Deben pasar al menos **180 minutos** al día en una variedad de actividades física de cualquier intensidad. Quienes tienen entre 3 y 4 años deben pasar al menos 60 minutos en actividad física de intensidad moderada a vigorosa.



NNA entre 5 y 17 años:

Todos deben realizar un mínimo de **60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Se deben incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos, al **menos 3 veces a la semana**. Hacer más de 60 minutos de actividad física diaria proporcionará beneficios de salud adicionales.