

Informativo N° 3 Clases de Educación Física

Estimados/as apoderados/as de nuestro establecimiento, queremos compartir con ustedes puntos importantes para el desarrollo de nuestra asignatura a la hora de realizar actividad física:

1. Todos/as los/as estudiantes deben realizar actividad física con **vestimenta deportiva cómoda**, para lo cual se solicita que traigan un cambio de ropa que debe ser:

- Polera cómoda y holgada que permita mayor movilidad.
- Short deportivo, calzas “biker” o largas o buzo deportivo.
- Calzado deportivo.
- Los colores de las prendas deben ser blanco, azul, gris o negro.

2. Se solicita traer una **bolsa** que contenga útiles de aseo personal, por ejemplo: toalla pequeña, jabón, peineta, desodorante, set de mascarilla de recambio, opcional perfume/colonia, etc.

3. Es obligación el uso de gorro para protegerse del sol, además, aplicar bloqueador solar en la mañana antes de ingresar al colegio.

En cuanto a la realización de la clase:

- La clase de Educación Física mayoritariamente se realiza al aire libre (Patio central o multicancha) con excepciones en las que se trabajará en el gimnasio con las medidas de resguardo pertinente.
- La mascarilla se utiliza en todo momento quedando a criterio del docente los momentos en que no se usará, dependiendo del riesgo y la intensidad de la actividad. Por eso es fundamental tener un set de mascarillas de recambio.
- Cada cierto tiempo en la clase se realizan pausas para la hidratación, poder ir al baño y descansar. Estamos en conocimiento que los/as estudiantes están retomando las clases de educación física luego de estar dos años en una modalidad online.
- Si él o la estudiante presenta alguna enfermedad o condición que le impida realizar la clase usted debe dirigirse al colegio para hacer entrega en Inspectoría del documento certificado por un médico o explicar la situación para tomar las medidas necesarias.
- Al inicio de la clase hay 10 minutos para preparación y al final hay 15 minutos para realizar el aseo personal.

Agradecemos su colaboración y comprensión.
Profesoras de Educación Física y Salud.



Maipú, 10 de marzo 2022