

## ANEXO N° 23 REGULACIONES PARA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y SELECCIONES

Como el nombre de la asignatura lo expresa, “Educación física y salud,” se constituye en una asignatura fundamental para el desarrollo físico y mental de nuestros estudiantes. Particularmente en nuestro Colegio, por la relevancia que le otorgamos al Deporte.

En este contexto, y como la labor de los docentes de educación física y deportes, les demanda muchas veces contacto físico con las y los estudiantes, el docente no estará impedido de prestar ayuda para corregir posturas y técnicas de movimiento en las actividades deportivas que por su propia naturaleza lo requieran.

Sin embargo, hemos elaborado las siguientes regulaciones con el objeto de orientar, cuidar y proteger en su actuar tanto a niños, niñas, adolescentes, y docentes de la asignatura, estableciendo un marco protector para toda la comunidad escolar.

### **En el ámbito institucional, la o el docente deberá:**

- 1) Conocer y difundir el Reglamento Interno del Colegio y sus Protocolos de actuación.
- 2) Tener una presentación personal que refleje limpieza, orden, sobriedad y pudor en el vestir.

Particular cuidado tendrá el docente, en el vocabulario que emplee, en sus acciones y gestos.

- 3) Usar el uniforme institucional, especialmente en las ocasiones en las que representa al colegio.
- 4) Informar de inmediato a Dirección de Convivencia del Colegio, cualquier situación que lo amerite.
- 5) Utilizar el documento del Colegio, creado especialmente para las salidas y giras deportivas con estudiantes si debe participar en alguna de ellas, activando el protocolo de actuación que corresponda de manera oportuna.
- 6) Utilizar solo el correo institucional del Colegio para comunicarse con los apoderados.

### **En el ámbito relacional, el o la docente deberá:**

- 1) Tener presente que su relación, presencial o virtual, con los estudiantes es asimétrica. Es decir, el educador o educadora es el adulto que se vincula con una o un menor de edad.
- 2) Mantener un trato acogedor, pero siempre formal con todos los estudiantes, aunque no se encuentre necesariamente en el espacio escolar, por ejemplo: estadios, campos deportivos, medios de transporte, etc.
- 3) No se permite tener contacto físico con los estudiantes.
- 4) Otorgar un trato respetuoso, ayudando a los estudiantes a aceptarse en su corporalidad y a educarse a través del movimiento, del juego y del deporte.
- 5) No utilizar palabras, expresiones, emitir opiniones o realizar comentarios relativos al cuerpo o apariencia física de niños, niñas o adolescentes.
- 6) No emitir opiniones o realizar comentarios respecto de la orientación sexual de los niños, niñas o adolescentes o sobre su identidad de género. Tampoco es aceptable la realización de chistes, bromas, o emitir comentarios irónicos, humillantes, hostiles, u ofensivos para las o los estudiantes por cualquier razón.
- 7) Evitar ingresar a los camarines o baños de las o los estudiantes, salvo para atender una situación de emergencia, que lo amerite y justifique.
- 8) Evitar estar solos con un o una estudiante, ya sea en espacios abiertos o cerrados.
- 9) No administrar ni tomar parte en redes sociales que involucren estudiantes del Colegio.

- 10) Abstenerse de mantener estudiantes como “amigos/as” en las redes sociales (Instagram, Facebook, entre otros).
- 11) Evitar conversaciones con estudiantes o apoderados a través de WhatsApp o redes sociales similares, debiendo usar solo los canales oficiales institucionales.
- 12) No podrá trasladar estudiantes en su auto particular, para lo cual deberá coordinar con la debida anticipación el traslado de estudiantes a las actividades escolares o de competición.
- 13) Informar oportunamente, la vestimenta a utilizar por las y los estudiantes, adecuada para cada actividad física que se realice en el Colegio.
- 14) Velar porque los estudiantes sean retirados del Colegio de acuerdo al horario establecido, por el apoderado o adulto responsable de ellos. Informar a Dirección de ciclo respectiva, cuando esto no suceda.
- 15) Asegurar un entorno seguro y saludable ya sea en el foro, estadio y patios.

**En el ámbito institucional, el o la estudiantes deberá:**

- a) Todo estudiante debe contar con su aptitud física certificada (certificado médico) y autorización del apoderado al inicio del año, que indique que su hijo/a esta en óptimas condiciones para realizar actividad física y deportiva.
- b) Respetar horario de inicio y termino de los módulos de clases.
- c) Todo estudiante que **no realice la clase**, su apoderado debe enviar un justificativo o certificado médico, vía correo electrónico al comienzo del día, al profesor de asignatura con copia a profesor tutor. Se le asignará un trabajo diferenciado escrito, el cual debe presentar al profesor al termino dela clase y debe presentarse con su uniforme institucional, pantalón gris, falda escocesa, polera azul cuello amarillo.
- d) **Uso uniforme institucional** adecuado: Es obligatorio el uso del buzo institucional y calzado técnico (zapatillas de jogging con cordones atados) para evitar lesiones o caídas.
- e) **Autocuidado:** para el desarrollo de la clase todo estudiante debe presentarse con una botella con agua para hidratarse durante las pausas que otorgara el profesor. Los estudiantes que tengan el cabello largo debe presentarse con el cabello tomado (por seguridad e higiene). Higiene personal, lavado de manos y cara al término de la clase, el estudiante se debe cambiar la polera amarilla a la polera azul.
- f) **Uso del material,** Los estudiantes deben esperar las instrucciones del profesor antes de manipular implementos como balones, colchonetas o pesas para evitar lesiones por mal uso.
- g) **Protocolo ante Accidentes:** En caso de lesión, el docente a cargo del curso, debe prestar auxilio inmediatamente, llamando o comunicándose con sala de primeros auxilios del colegio, la TENS se contactará con al apoderado informando de la situación, para activar el seguro escolar si es necesario, en caso que lo amerite.
- h) El estudiante debe presentarse a las evaluaciones en las fechas indicada, si está enfermo o presenta un certificado médico, se le tomará su evaluación en una fecha pactada con dirección de ciclo.

La Dirección del establecimiento pondrá especial atención al cumplimiento de las presentes regulaciones con el objeto de cautelar la seguridad y bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes, y también de nuestros equipos docentes.

## **PLAN ANUAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

### **I. Actividades Deportivas Curriculares:**

#### **Asignatura Educación Física**

Se realiza dentro del horario curricular (7:50-16:00horas). Es una actividad de carácter obligatoria. Desde Play Group a II medio. III ° y IV ° medio, forman partes del plan común con 2 horas a la semana.

Las asignaturas de III° y IV° Medio, ***“Promoción de estilos de vida activa y saludable” – “Ciencias del ejercicio”*** forman parte del plan de diferenciados con 6 horas lectivas a la semana. Estas actividades lectivas son anuales. En caso de los IV° Medio durarán hasta el inicio del plan intensivo PAES.

La estructura general de una clase es:

- Saludo Y bienvenida
- Control Asistencia
- Objetivo de la clase
- Calentamiento
- Hidratación
- Actividades desarrollo del objetivo
- Trabajo de flexibilidad
- Retroalimentación
- Higiene personal,
- Cambio de polera

## **DEPORTES**

Se realiza en el horario curricular (7:50-16:00horas). Esta actividad de carácter obligatoria. Se realiza desde Play Group a 8° básico, va rotando cada 8 clases (Atletismo, Basquetbol. Futbol, Natación, Voleibol). Los I° y II° medios es de régimen anual obligatoria.

El deporte Natación en Play Group – Pre kínder y kínder, que es una actividad anual.

### **Deporte Natación Nivel PG, Prekinder y Kinder.**

Los estudiantes de cada nivel son acompañados al sector de piscina, por profesionales capacitados, profesores de Educación Física, profesora tutor, asistentes de la educación y siempre bajo la mirada de un salvavidas, perteneciente al staff de la piscina.

### **Objetivos por nivel:**

#### ***PLAYGROUP***

- 1- Lograr realizar una adaptación amigable al medio acuático
- 2- Desarrollar diferentes habilidades motrices básicas dentro del medio acuático
- 3- Estimular la autoconfianza a través de ejercicios desafiantes y motivadores
- 4- Dominar movimientos que logren estimular el desplazamiento en sus diferentes direcciones.

#### ***PRE-KINDER***

- 1- Desarrollar diferentes habilidades motrices básicas dentro del medio acuático.
- 2- Estimular la autoconfianza a través de ejercicios desafiantes y motivadores .
- 3- Dominar movimientos que logren estimular el desplazamiento en sus diferentes direcciones.
- 4- Iniciación a la inmersión de manera segura y amigable.
- 5- Estimulación al proceso de respiración en el medio acuático

#### ***KÍNDER***

- 1- Desarrollar diferentes habilidades motrices dentro del medio acuático como equilibrio y postura.
- 2- Estimular la autonomía a través de ejercicios desafiantes y motivadores.
- 3- Dominar el desplazamiento en sus diferentes direcciones utilizando tanto el tren superior e inferior.
- 4- Realizar ejercicios que desarrollen a la capacidad de inmersión.
- 5- Desarrollar la coordinación de respiración.
- 6- Retirar material de apoyo de manera progresiva.

#### ***Requerimientos e impedimentos para la clase.***

El/La estudiante No puede asistir a clases de natación con pañales, requerimientos establecido en la normativa de la piscina.

El/La estudiante No puede asistir a clases de natación si se encuentra resfriado.

El/La estudiante No puede asistir a clases de natación si se encuentra con herida abierta (riesgo infección).

#### ***¿QUE DEBO LLEVAR ?***

*Gorra de Natación*

*Lentes de Natación*

*Chalas o hawaianas*

*Toalla*

*Botella de agua*

*Bolsa para artículos mojados*

*\*Secador de pelo se organiza por curso al menos 3 unidades.*

### **Protocolo de entrada y salida de la piscina**

1. Los estudiantes ingresan acompañados de su profesora tutor.
2. Los estudiantes deben cambiarse de vestimenta de manera individual y dejar ordenado (ropa marcada) en camarines es acompañado por asistentes y profesor tutor.
3. Los estudiantes no pueden correr dentro del recinto piscina.
4. Los estudiantes llevan su toalla a la zona de piscina junto a sus chalas o hawaianas
5. Al salir de piscina deben abrigarse y esperar que todos los compañeros estén fuera del agua, para dirigirse a camarines.
6. El estudiante se debe secar y vestir, es acompañado y guiado para el cambio e indumentaria por su profesora tutor y asistente.
7. Las y los profesores a cargo asisten al secado de cabello de las y los estudiantes.
8. Cada estudiante debe ordenar su ropa.
9. No está permitido el ingreso a piscina con pañales por normativa de la piscina.

**\* EL AVANCE Y DESARROLLO MOTRIZ Y MADURACION DE CADA ESTUDIANTE SE ENCUENTRA SUJETO A LA CONTINUIDAD DE LAS CLASES DE NATACION \***

### **SITUACIONES ESPECIALES NATACIÓN NIVELES DE PÁRVULO.**

1. Las clases de Natación se desarrollan con normalidad en todo momento, aunque asista un solo estudiantes a la piscina, acompañado de la asistente del curso como todas las clases. En estas ocasiones el resto de los estudiantes del curso, realizan actividades físicas-recreativas en su sala de clases, a cargo del profesor de asignatura.
2. Los días de lluvia, se suspende la asistencia a piscina, por riesgos en el traslado desde sala de clases a la dependencia. La clase se realizará con actividades intramuros.
3. En caso de que piscina presente algún desperfecto, que impida su funcionamiento, se informará a los apoderados, y se reemplazará por otra actividad física-recreativa a cargo de sus profesores.

### **ACADEMIAS DEPORTIVAS CURRICULARES DE PLAY GROUP –PRE KINDER -KÍNDER**

Se realiza en el horario de clases y es una actividad de carácter obligatoria.

<i>CURSO</i>	<i>ACTIVIDAD</i>
<i>PLAY GROUP</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>PSICOMOTRICIDAD</i></li> <li>• <i>HABILIDAD MOTRIZ</i></li> </ul>
<i>PRE KINDER</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>PSICOMOTRICIDAD</i></li> <li>• <i>HABILIDADES MOTRICES</i></li> <li>• <i>JUEGOS PREDEPORTIVOS</i></li> <li>• <i>HABILIDADES BALÓN PIE</i></li> </ul>
<i>KINDER</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>PSICOMOTRICIDAD</i></li> <li>• <i>HABILIDADES MOTRICES</i></li> <li>• <i>JUEGOS PREDEPORTIVOS</i></li> <li>• <i>HABILIDADES BALÓN PIE</i></li> <li>• <i>HABILIDADES BALÓN MANO</i></li> </ul>

## PLAN ANUAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURRICULARES Y EXTRACURRICULARES

### 1° a 4° BÁSICO:

**1° Actividades Deportivas Curriculares:** (entre las 7:50-16:00 hrs.) Estas actividades son parte del currículum anual y del PEI propio del colegio. Contempla 2 hrs. pedagógicas de Educación Física, 2 hrs. pedagógicas de deportes, como parte de PEI pasando por las disciplinas de Atletismo, Basquetbol, Fútbol, Natación, Voleibol, rotando cada 7 clases. Además, el plan de estudio contempla 2 hrs. pedagógicas de Academias curriculares, en las que el estudiante puede optar a otras actividades alternativas deportivas o no deportivas. Lo anterior es de carácter obligatorio dentro de la jornada escolar, completando así 6 hrs. semanales de actividad física.

Se detalla lo siguiente para este año:

#### ***Academias deportivas 1° Básico.***

<i>DEPORTE</i>
<i>Natación</i>
<i>Fútbol</i>
<i>Psicomotricidad</i>
<i>Voleibol</i>

#### ***Academias deportivas 2° Básico***

<i>DEPORTE</i>
<i>Basquetbol</i>
<i>Fútbol</i>
<i>Psicomotricidad</i>

#### ***Academias deportivas 3°-4° Básico***

<i>DEPORTE</i>
<i>Basquetbol</i>
<i>Fútbol</i>
<i>Gimnasia</i>
<i>Natación</i>
<i>Voleibol</i>

## 2° Actividades Extracurriculares, Escuelas Deportivas y Talleres

Son actividades que se realizan a partir de las 16.10 hasta las 17.30 hrs., es decir, fuera de la jornada escolar, de carácter formativo, voluntario, requiere de compromiso, asistencia regular, con un régimen semestral, sin costo adicional a la colegiatura.

Las inscripciones se realizan durante el mes de marzo a través del profesor tutor, no requiere prerequisites para ingresar, tiene cupos limitados por disciplina.

ESCUELAS DEPORTIVAS
<i>Atletismo Mixto</i>
<i>Basquetbol Mixto</i>
<i>Gimnasia Mixto</i>
<i>Cheerleader (Damas)</i>
<i>Fútbol Mixto</i>
<i>Voleibol Mixto</i>
<i>DANZA Mixto</i>
<i>DANZA Mixto</i>

\*Anualmente las Escuelas puede variar, dependiendo de los profesionales especialistas.

## 3° Selecciones Deportivas.

### **OBJETIVO DE LAS SELECCIONES DEPORTIVAS:**

Fomentar la práctica y la participación de las actividades deportivas, teniendo en consideración, el juego limpio, el trabajo en equipo, la responsabilidad y compromiso asumido con el colegio.

***La incorporación de los y las estudiantes a las selecciones, conlleva una selección según el desarrollo de su habilidad deportiva, participación y comportamiento intachable, modelo a seguir, académicamente sobre el promedio mínimo 5,8 y una sana convivencia, de acuerdo a RICE.***

El horario de las Selecciones Deportivas.

<b>DIAS</b>	<b>HORARIOS</b>
<i>LUNES</i>	<i>Inicio: 16:10 Finalizan: 17:30</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>Inicio: 16:10 Finalizan: 17:30</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Inicio: 14:30 Finalizan: 15:50</i> <i>Inicio: 16:00 Finalizan: 17:30</i>
<i>SÁBADOS</i>	<i>Inicio: 09:00 Finalizan: 12:00</i>

\*\*\*El ingreso y salida se realizará solo por la puerta del colegio, NO por el Estadio Mayor.

\*\*\*Las y los estudiantes que asistan a las actividades deportivas en el Estadio Mayor fuera del horario escolar, es de exclusiva responsabilidad del apoderado velar por su seguridad.

- **EL SEGUNDO SÁBADO DE MARZO SE REALIZARÁN EVALUACIONES PARA INTEGRARSE A UNA SELECCIÓN.**

09:30 a 10:30 hrs. **Evaluación Deportes colectivos:** Voleibol femenino y masculino, basquetbol, fútbol masculino, niveles de 5° a 8° básico.

10:30 a 12:00 hrs. **Evaluación Deportes colectivos:** Voleibol femenino y masculino, basquetbol, fútbol masculino, niveles de I° medio a IV° medio.

\*\*\* Para el deporte de Gimnasia se recibirán solo estudiantes a evaluar de 1° a 4° básico, para los niveles de 5° a IV medio, depende de los cupos disponibles.

\*\*\*Para el deporte de Natación se recibirán estudiantes de 1° a 5° básico, para los niveles de 6° básico a IV medio, depende de los cupos disponibles.

- **RESULTADOS DE LAS PRUEBAS.**

Los resultados de las pruebas estarán disponibles el tercer miércoles de marzo, el cual será enviado a través de correos a sus apoderados.

- **CANTIDAD DE ESTUDIANTES POR SELECCIÓN**

Cada selección indicará anualmente la cantidad de estudiantes como máximo, las cuales deberán pagar una cuota de inscripción de los torneos que participarán durante el año. Esta cuota se deberá cancelar una vez confirmada su incorporación a la selección.

El segundo viernes de marzo se dará inicio a los entrenamientos de las Selecciones deportivas y se informará el horario de inicio a través de un comunicado oficial.

***La suspensión de los entrenamientos deportivos, solo se realizará en caso de reuniones de coordinación previamente programadas o por fuerza mayor.***

Jefa Departamento Educación Física y Deporte:

Profesora Claudia Lena

Encargado de Selecciones Deportivas:

Profesor Raúl Briones

### **PLAN DE PREVENCIÓN Y MEDIO AMBIENTE.**

Durante la época de otoño, invierno las bajas temperaturas ocasionan una mala calidad del aire en la región metropolitana, perjudicando y siendo riesgoso para la salud.

Es por ello que para no afectar la salud de los estudiantes se recomienda planificar de manera diferenciada dependiendo de la calidad del aire y las medidas tomadas por las autoridades.

De acuerdo a lo anterior se detalla lo siguiente:

- ✓ **Alerta Ambiental:** índices de calidad de aire superior a 200

Todas las actividades de Educación física y deportes se realizan, pero con una baja intensidad aeróbica y cardiovascular de corta duración, privilegiando actividades de carácter lúdico, recreativo y teórico a estudiantes con antecedentes de enfermedades respiratorias.

- ✓ **Preemergencia:** Índice de calidad de aire sobre 300

Las clases de Educación Física, Deportes y Academias, se realizarán cambio de actividades, bajando la intensidad de la clase. Es decir, se puede hacer clases, modificando la estructura de las actividades y realizando trabajos más técnicos que no provoquen dificultad física a los estudiantes.

1. Las Selecciones Deportivas:

Atletismo, Fútbol, Tenis, se ajustará la actividad por trabajo intramuro (técnico-Táctico).

2. Las Selecciones Deportivas Indoor:

Basquetbol, Gimnasia, Cheerleader, Natación y Voleibol se trabajará con una baja intensidad (Técnica-Táctica).

Las competencias y/o encuentros estarán sujetas al ente organizador.

- ✓ **Emergencia Ambiental:** Índice de calidad del aire sobre 500.

Todas las actividades de Educación Física, Deportes, Selección y extra programáticas se suspenden.

Las clases de Educación Física y Deportes se realizan dentro de la sala o foro con carácter teórico.

Quedan suspendidas las academias y las selecciones deportivas:

Éstas medidas se dan en el marco de la contingencia ambiental y el aumento de virus respiratorios.



COLEGIO  
MAYOR