



| | | | |
|--|--|---|--|
|  <p>RED EDUCACIONAL SANTO TOMÁS DE AQUINO DESDE 1870</p> |  <p>LICEO BICENTENARIO MONS. JUAN ARTURO PÉREZ</p> | <p>Comunicado Externo N° 8 Clases de Educación Física</p> | <p>Dirección Académica 06-04-2023</p> |
|--|--|---|--|

Estimados padres y apoderados, junto con desear el que se encuentren bien. El presente comunicado tiene por objetivo dar a conocer la forma que como asignatura y Departamento de Educación Física, nos distribuimos los espacios físicos con sombra y las medidas de autocuidado que deben tener los estudiantes, especialmente en las fechas de verano y días de elevadas temperaturas.

Medidas de autocuidado: Se solicita que los alumnos para las clases de Educación física traigan:

- Bloqueador solar.
- Jockey (no oscuro y solo para la clase de Educación Física)
- Botella para agua. Esta no debe ser de vidrio y usarla sólo en la clase de Educación Física, donde tendrá tiempo y permiso para llenarla e hidratarse. Evitar usarla en otras clases ya que se convierte en un distractor.
- Los cursos más grandes deben traer una polera de cambio y sus útiles de aseo personal.

Medidas de resguardo implementadas en clases:

Si bien como colegio tenemos solo un gimnasio, y que en forma paralela se pueden llegar a realizar 6 clases de 45 alumnos, como Departamento estructuramos el trabajo con los alumnos asegurando una distribución de este espacio de manera pedagógica según los requerimientos de los distintos niveles.

- Existe un calendario elaborado por los docentes de Educación Física para la utilización del gimnasio, donde se turna su uso entre los niveles.
- Junto a lo anterior, se privilegia en el uso del gimnasio a los niveles más pequeños 1° básico y 2° básico, los que tiene un tiempo mayor de uso que los otros niveles.
- Igualmente, para tranquilidad de los apoderados, aunque el curso tenga clases en la cancha abierta, en periodo de fuerte radiación, los profesores aprovechamos los espacios de sombra que se dan en forma natural en el patio; disminuyendo los tiempos de exposición al sol para los estudiantes.
- Junto a lo anterior, durante la clase se dan tiempos para que los alumnos se vayan a hidratar.

Otras medidas de precaución:

Aprovechamos la instancia para recordar el uso del buzo para las clases, y la importancia del ejercicio para una vida saludable. Asimismo, recordamos que de manera especial para aquellos que tiene clases de educación física a primera hora en la mañana, deben consumir algún alimento liviano previo a la jornada, esto para evitar la fatiga del ejercicio en ayunas.

Finalmente, les agradecemos reforzar las medidas de autocuidado con sus hijos, recordando que siempre el trabajo escuela-familia, será mucho más efectivo, cuando mantenemos un lineamiento común.

Atentamente

Departamento Educación Física