

Activación física en el regreso a clases

¿Cómo cuidarse?

1

Implementar las pausas activas para favorecer la activación física de todos los estudiantes.



2

Si algún alumno(a) presenta síntomas de enfermedad no deberá incorporarse en actividades físicas.



3

Durante la clase de Educación Física, portar el cubrebocas.



5

Limpiar y desinfectar para cada clase: balones, aros, pelotas y otros materiales para desarrollar ejercicio físico.



4

Determinar marcas en el piso para cuidar la sana distancia de los estudiantes mientras realizan ejercicios físicos.

6

Solicitar a los estudiantes que laven sus manos antes y después de hacer ejercicio, así como beber agua al terminar su rutina física.

