



AS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA NA COVID 19

QUE NECESITO PARA AS MIÑAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

➔ Material obrigatorio:

- Roupa deportiva cómoda e en bo estado.
- Máscara, máscara de reposto e unha bolsa pequena/estoxo.
- Botella pequena ou termo para hidratarme.

➔ Material recomendable (Só alumnado de ESO):

- Bote pequeno de xel hidroalcohólico.
- Toallitas para o aseo persoal.
- Roupa para cambiarse (polo menos unha camisola).
- Ponchos de tea ou de toalla. Debido á imposibilidade de utilizar os vestiarios, o alumnado que queira facer o cambio de roupa poderá empregar ponchos cambiadores de tea ou de toalla.



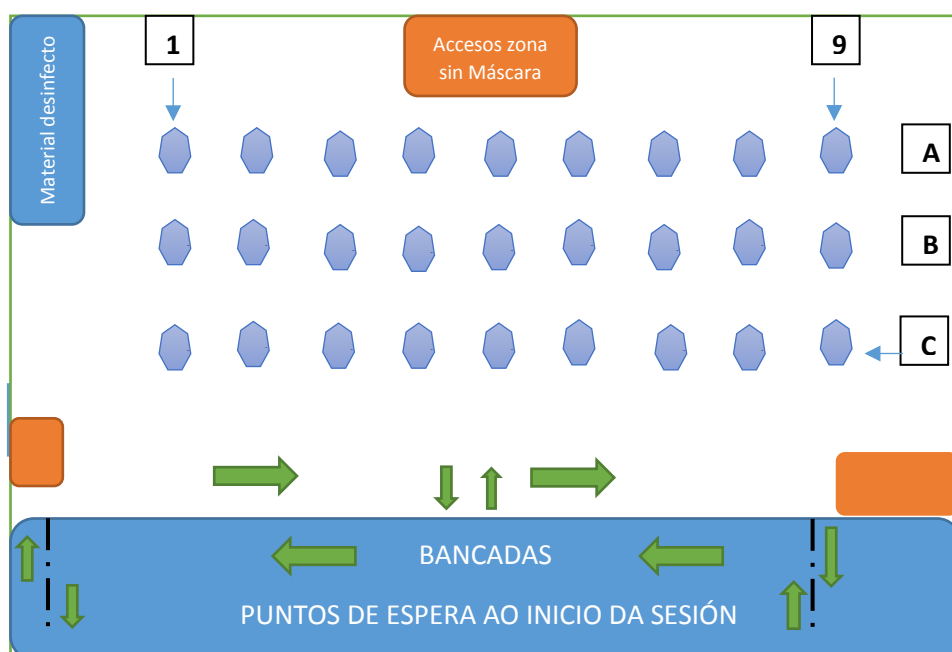
ANTES DA SESIÓN

- Nas primeiras sesións daranse a coñecer os novos hábitos para un funcionamento seguro e preventivo durante as clases de educación física.
- O alumnado non poderá abandonar a aula de referencia antes da chegada do profesor/a correspondente.
- O profesorado da materia deberá recoller a cada grupo na súa aula de referencia e acompañalo facendo cumprir as indicacións recollidas en canto a circulación polo centro educativo recollidas no plan de adaptación do centro.
- Como referencia para o mantemento da distancia de seguridade (1.5 metros), ensinarase un forma sinxela de comprobar a separación correcta: dous alumnos enfrontados e cos brazos en ángulo recto, cóbados e dedos estirados. NON PODEN TOCARSE AS PUNTAS DOS DEDOS.





- O acceso aos diferentes espazos dentro do ximnasio e do patio cuberto (bancadas, aseos, almacén...) farase baixo a autorización, supervisión e seguindo as indicacións de seguridade e prevención indicadas polo profesado da materia.
- Antes de cada sesión, o alumnado terá unha zona para deixar o material necesario para a práctica así coma a roupa de abrigo. Estes puntos estarán sinalizados tanto no patio cuberto (bancos e bancada entre as columnas) coma no ximnasio (bancadas).
- No patio cuberto seguirase a circulación descrita no plan de adaptación.
- No caso do ximnasio, o fluxo de circulación será como se describe no seguinte gráfico:



Disposición espacial do alumnado, acceso a zonas sen máscara e circulación no ximnasio

- O alumnado lesionado (xustificación médica) deberá quedar nun punto destas zonas observando a sesión e cubrindo a folia de ALUMNADO NON PARTICIPANTE que lle facilitará o profesado da materia. Contéplanse outro tipo de roles dentro da sesión pero sempre que o posibíle a organización prevista e os criterios de seguridade.
- O alumno/a que teña prescrito o uso de broncodilatadores deberá traelos a todas clases, así como coñecer a manipulación e a posoloxía indicada polos facultativos para o seu caso.
- Para un bo funcionamento dos plan AntiCovid establecidos, terase en conta, sobre todo nas primeiras sesións, os tempos suficientes para a desinfección de material, para o aseo e/ou cambio de roupa e para o traslado a aula. É fundamental garantir a adquisición dos novos hábitos do alumnado así como do



riguroso cumprimento do horario establecido e non interferir nas clases dos diferentes grupos das tres etapas.

DURANTE A SESIÓN

- O uso de máscara será **OBRIGATORIO en todas as sesións da materia** agás nas que se realicen no exterior, de forma individual, a máis de 2 metros e cando o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica.
- Para facilitar a dinámica das sesións e as indicacións do profesorado descríbense dúas disposicións espaciais que cumpren coa distancia preventiva recomendada (1,5 metros). No caso do patio cuberto, empregaranse os puntos azuis pintados no chan para a entrada dos grupos de primaria. No caso do ximnasio establécese un sistema simple de coordenadas con números e letras pegados nas paredes. Cada alumno/a deberá ocupar un número e letra. (ver plano ximnasio)
- Priorizarase na medida do posible, o uso de material individual polo que contémplase a solicitude do mesmo ao longo curso, de coste reducido e para uso exclusivo e non compartido nas clases de educación física. O alumnado será o responsable da desinfección antes, durante e despois do uso así como da custodia e transporte do mesmo.
- O material empregado será desinfecto ao rematar o seu uso e almacenado na zona habilitada (Zona material desinfecto).
- O departamento contará con 25 pulverizadores con líquido desinfectante facilitado pola dirección do centro e papel para o secado.
- O **alumnado deberá respectar a distancia interpersoal** durante toda a sesión de EF. Para a realización de actividades, xogos, tarefas ou exercicios o profesorado definirá o espazo persoal para cada practicante.
- Contémplase para o alumnado máis vulnerable e baixo informe médico a modificación de actividades ou tarefas para posibilitar igualmente a consecución dos estándares de aprendizaxe correspondentes.
- En situacións extraordinarias de malestar, ansiedade ou dificultades respiratorias o alumno/a poderá, con permiso do profesor/a, retirarse da sesión ata as zonas sen máscara e recuperarse. En ningún caso poderá haber máis dun practicante por zona.

DESPOIS DA SESIÓN

- Tendo en conta que non se poderán empregar os vestiarios, propónse como recomendable o uso de toallitas hixiénicas para un lixeiro aseo despois da sesión. Aconséllase así mesmo o uso de ponchos cambiadores de toalla ou tea para o cambio de roupa.



- Ao finalizar, o profesor/a deberá acompañar ao grupo na súa volta á aula de referencia.

CONSIDERACIÓNS METODOLÓXICAS

- Salvo nas sesións no exterior, deberán deseñarse tarefas, actividades e xogos de intensidade media-baixa e tendo en conta que os tempos de recuperación poden ser superiores.
- Na medida do posible deberanse definir micro e/ou macropausas ao longo das sesións onde o alumnado poida acceder ás zonas sen máscara.
- Priorizarase o uso de material individual, non compartido e aproveitando ao máximo as posibilidades pedagóxicas en cada sesión.
- Nas sesións ou tarefas ao exterior e sen máscara deben considerarse distancias maiores das marcadas pola propia consellería. Deberanse ter en conta estudos que concretan distancias superiores (5 metros) entre corredores ao aire libre.
- O proceso de traslado, desinfección de material e aseo/cambio de roupa precisará dunha cantidade de tempo que irá en detrimento do adicado á parte principal da sesión. Faise necesario un exhaustivo deseño da mesma para optimizar os tempos de práctica.
- Terase en conta que a maioría do alumnado pode presentar baixos niveles de actividade desde meses atrás polo que débense respectar principios de progresión tanto na intensidade como na complexidade das tarefas/actividades.
- As actividades sen contacto, deportes de cancha dividida, tarefas e formas xogadas de técnica individual, actividades rítmicas, ximnasia suaves, hábitos saudables ou SVB poden ser as máis idóneas para o comezo do curso. Se houbera un cambio das indicacións das autoridades sanitarias ou da consellería de educación valorarase o cambio a aquelas relacionadas cos deportes colectivos, xogos de interacción e sen distancia, actividades deportivas colaborativas, etc.

