

AS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA NA COVID-19

QUE NECESITO PARA AS MIÑAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

→ Material obrigatorio:

- Equipación deportiva do instituto.
- Máscara, máscara de reposto e unha bolsa/estoxo para gardala.
- Botella pequena de auga para hidratarse.
- Calzado de cambio
- Roupa para cambiarse (polo menos, unha camiseta).
- Esterilla (traerána cando avise a profesora según as actividades que esteamos realizando)

→ Recomendable

- Toalla, desodorante.
- Raqueta de bádminton (este é un deporte que practicaremos durante varios cursos).
- Algún outro material ao longo do curso, para uso individual e de baixo custe ou autoconstruído (p.ex: peóns para o San Martiño, pelotas de malabares feitas con globos, cordas para saltar...)

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 baixará cando toque o timbre ao ximnasio, se o grupo que ten clase antes non saíu aínda, esperarán facendo unha fila, mantendo as distancias entre elxs.
- O alumnado terá unha zona nas espaldeiras máis próximas aos vestiarios para deixar a súa bolsa co material necesario así como a roupa de abrigo.
- Dispondremos tamén dunhas zonas destinadas ao alumnado que non realice a práctica, así como outra para desinfectar o material. (Estas e as anteriores, están indicadas no croquis que aparece ao final).
- 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

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.
- Priorizarase na medida do posible, o uso de material individual polo que se contempla a solicitude do mesmo ao longo curso, de coste reducido e para uso exclusivo e non compartido nas clases de educación física.
- O material empregado será desinfecto ao rematar o seu uso e almacenado na zona habilitada.
- **O alumnado deberá respectar a distancia interpersonal** durante toda a sesión de EF. Para a realización de actividades, xogos, tarefas ou exercicios o profesorado definirá o espazo persoal para cada practicante
 - Intentaremos realizar as clases no exterior, sempre que sexa posible, e se é dentro do ximnasio, teremos sempre as ventás abertas para ventilar, polo que é recomendable roupa de abrigo acorde coas temperaturas.

DEPOIS DA SESIÓN

- O aforo dos vestiarios é de dous alumnos no vestiario masculino e dúas alumnas no feminino, que irán entrando en diferentes quendas, ata completar o aseo todo o grupo. O alumnado debe intentar realizar o aseo de xeito fluído para maximizar o tempo de clase.
- O turno das quendas ven dado polo número de orde da clase, así que os do final esperarán nas súas zonas individuais, rematando a sesión de xeito máis tranquilo, estirando, hidratándose, etc. Estas quendas irán cambiando por trimestres.
- Ao finalizar, o alumnado subirá para a aula de referencia.

DISTRIBUCIÓN DOS ESPACIOS NO XIMNASIO

