



EDUCACIÓN FÍSICA. ORIENTACIÓNS CURSO ESCOLAR 2020-21

Mediante este documento, propoñemos unha serie de recomendacións para orientar a impartición da materia de educación Física na situación de "nova normalidade" para que sexan de utilidade de cara á organización do vindeiro curso.

1. ORGANIZAR A PROGRAMACIÓN PARA O CURSO E AVALIACIÓN INICIAL

- Revisando a documentación do curso anterior, identificar os contidos non traballados e incorporalos á nova programación como punto de partida. Importante reflexionar a cerca de que as restricións sobre distancia persoal, contactos, etc. que están vixentes, non nos van permitir abordar algúns deles, polos mesmos motivos. Na materia de educación Física durante o confinamento, non se puideron realizar contidos referentes aos deportes de equipo porque o alumnado estaba nas súas casas, sen material, e sen un grupo de persoas (equipo), co que poder poñer en práctica esas aprendizaxes. Agora, aínda que non existe o confinamento, a propia restrición de contacto, distancia de seguridade e compartir material, fai imposible a atención a estes mesmos contidos, que seguen a ser os que máis dificultades presentan para levar á práctica, e, que, por outra banda, son os que maiormente exercen unha alta motivación entre o noso alumnado.
- Valoracións do alumnado. Preguntar ao alumnado sobre o material enviado no periodo de traballo online: utilidade, seguimento, dificultades, que lles gustou e que non. Extraer conclusións.
- Valorar as situacións do alumnado con dificultades á hora de garantir unha resposta axeitada á diversidade. Identificar aspectos de mellora neste ámbito.
- Compartir e reflexionar nas sesións de coordinación co resto de profesorado de Educación Física sobre o avaliado.
- Prever as transformacións necesarias en canto a material e espazos según o plan establecido polo centro.

2. ASPECTOS DO CURRÍCULUM

Estableceremos unhas previsións para as tres situacións posibles: ensino presencial, mixto e online.

Ensino presencial. Nas primeiras sesións do curso traballar co alumnado a importancia e obrigatiedade das medidas sanitarias e de hixiene para a saúde de todos e todas para concienciar ao alumnado da súa responsabilidade social ante o virus.

Como anunciamos no punto 1, iniciaremos o curso con aqueles temas non traballados no curso anterior, pero que podamos realizar de xeito seguro, respectando as medidas sanitarias e de hixiene.

Xa que seguimos sen pode abordar as actividades de contacto e grupais, que son unha gran parte da nosa programación, podemos reforzar algúns dos contidos, que aínda que xa foron dados, sempre están presentes nas nosas programacións (p.ex: a condición física, calidades motrices,...) ao alumnado resúltanlle familiares e, posiblemente podan axudarnos a retomar as clases presenciais, adaptándoas ás novas circunstancias. Abordaríamos así contidos xa coñecidos, pero reinventándonos día a día, contribuíndo á asimilación por parte do alumnado dunha dinámica diferente á que coñecen pero que resulta necesaria para cumprir coas medidas sanitarias e de hixiene que todos e todas coñecemos.

Ensino online. En primeiro lugar e antes de que ocorra, teremos que traballar con todo o alumnado os recursos necesarios (plataforma de utilización, programas, apps) online a través de dispositivos dixitais para garantir un uso autónomo dende a casa.

Ensino presencial e online. Termos que escoller para traballar de xeito presencial, prioritariamente actividades que requiran máis control e corrección por parte da profesora, así como algúns retos cooperativos que podamos programar, e deixar actividades máis sinxelas, así como contidos máis puramente conceptuais, para traballar dende a casa.

3. ACTIVIDADES

As condicións imprescindibles á hora de organizar calquera actividade xa son coñecidas:

Manter a distancia de
seguridade establecida

Limpeza frecuente
de mans

Utilizar a máscara se
non se pode manter a
distancia de seguridade

Ventilación frecuente
de espacios

Desinfección do
material
que se empregue

Disponibilidade do
material de hixiene necesario
Xel hidroalcohólico, papel de
máns, papeleiras
específicas,...

DISTANCIAS

- Priorizar actividades sen contacto físico e nas que se poida manter o distanciamento social de, polo menos, 1,5 metros.
 - Evitar as actividades nas que non se poida respectar o distanciamento e que pola súa natureza (por exemplo, altas intensidades) non é posible ou recomendable o uso de máscara.
- No caso de introducir actividades nas que non se poidan manter as distancias de seguridade que marca a normativa, todo o alumnado deberá levar máscara, a condición de que a natureza da actividade o permita.
- Adaptar as regras dos xogos e deportes colectivos de tal maneira que controlen mellor o achegamento físico entre participantes.
- As actividades con implementos persoais poden ser unha estratexia para manter as distancias de seguridade (sticks, pas, raquetas, etc.).
- Lembra, a maior intensidade e/ou velocidade de desprazamento, as distancias deben ser maiores. Segundo algúns/algunhas investigadores/as, sen barreiras de protección,

camiñando rápido (4 km/h) debería manterse unha distancia de 5 metros, correndo rápido (14,4 km/h) 10 metros e en bicicleta (30 km/h) polo menos 20 metros.

4. ESPAZOS

→ Priorizaremos os **patios e canchas exteriores** entre todas as instalacións, xa que a actividade ao **aire libre** é máis saudable e hixiénica e as distancias son máis fáciles de manter.

→ **Ximnasios.** Son fundamentais según o clima, ademáis o noso ximnasio é axeitado en tamaño (25x15 m útiles), nel podemos organizar numerosas actividades con grupos de ata 25. Podemos sinalizar con flechas, traxectos polos que ir e volver, para evitar contactos.

→ **Zonas verdes e parques próximos.** No noso centro vimos desenvolvendo xa dende hai anos actividades ao aire libre na contorna próxima: Parque do Cachón, paseo marítimo e praia da Rocha. Calquera deles son idóneos para realizar unha actividade física saudable. Ter en conta os traxectos de ida e volta ao centro, cumprindo coas normas de educación vial e levando a máscara posta. Na programación anual do departamento están xa contempladas estas saídas do centro para os grupos a partir de 4º de eso, incluído.

→ **Vestuarios.** Deberemos garantir a distancia entre as persoas, polo que se o uso é imprescindible estableceremos turnos. No noso ximnasio, o vestiario debe ter un aforo máximo de 5 persoas. Podemos facilitar ao alumnado o recordo das distancias, sinalizando con cinta adhesiva, cruces nos bancos, indicando os espazos que deben quedar libres para garantir a distancia de seguridade.

→ A NOSA INSTALACIÓN

- Organizar e limitar a circulación: restrinxir o acceso ás áreas exclusivas para docentes e os almacéns de material, establecer puntos de saída e entrada diferenciados -se é posible- tanto á instalación como aos vestiarios, delimitar con sinais zonas individuais que permitan manter a distancia de seguridade tamén nas actividades, etc.

- Asegúrate de que na instalación hai contedores adecuados (protexidos con tapa e, se é posible, accionados por pedal) para respectar o protocolo de "usar, embolsar, tirar" despois do uso de material hixiénico, como máscaras, panos, etc.

- Solicitar ao centro que coloque varios dispensadores de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade virucida, autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade para a limpeza de mans, separados en diferentes puntos da instalación deportiva, para evitar aglomeracións.

- Sinalizar áreas para que o alumnado poida depositar as mochilas e chaquetas sen que estas entren en contacto, e que no proceso poidan facelo de maneira ordenada evitando aglomeracións.

5. MATERIAL

Sen esquecer todas as consideracións apuntadas no apartado 3. ACTIVIDADES, no caso do material deberemos realizar unha clasificación (cal utilizar e como limpar, e cal non utilizaremos para almacenalo)

→ Nos xogos de captura, podemos utilizar churros de piscina para evitar o contacto directo, incluso en corro. Ao final, terán que lavarse as máns e o churro utilizado.

→ Despois de manipular calquera material coas máns, hai que desinfectalo. Para iso, teremos dispoñible no ximnasio o material hixiénico necesario: desinfectante, xel, papel, papeleira con pedal e tapa,...

→ Os xogos de relevo posen ser apropiados.

→ Algúns materiais debémolos evitar (porque non se poden desinfectar no momento: petos, colchonetas, ...). Este material aparece recollido no apartado 10: accións a realizar antes do inicio das clases.

→ Outra opción vai ser a petición ao alumnado de algún material propio ou confeccionado na aula, e que teñan un uso persoal (por exemplo: malabares, corda de salto, raqueta de bádminton, esterilla,...)

→ Ter en conta nos orzamentos do departamento de EF a adquisición de material necesario para atender a necesidade de uso individual nas clases.

6. ORGANIZACIÓN DAS SESIÓNS

Ter unha sesión nas últimas horas facilitaría plantexar traballos de máis alta intensidade e ademáis posibilita, en ocasións, que o alumnado poda ducharse na súa casa.

Adicar o tempo que sexa necesario nas primeiras sesións do curso, para afianzar as rutinas básicas para cumprir coas medidas sanitarias e hixiénicas.

Planificar detalladamente cada sesión, para ter o material necesario e os espazos distribuídos, a fin de maximizar o tempo real da clase. Ter en conta os tempos e procesos de preparación, separación e desinfección.

Non podemos esquecer a necesidade de adaptar a intervención para responder axeitadamente ao alumnado con necesidades educativas especiais.

GRUPOS

No caso de actividades grupais, se fose posible, organizar ao alumnado en subgrupos estables (que se manteñan ao longo do tempo), en función das súas relacións sociais fóra da aula, para facilitar o labor dos rastreadores en caso de contaxio.

ANTES DA CLASE

- Comprobar que hai máscaras empacotadas individualmente dispoñibles e suficientes (para o alumnado, en caso de necesidade ou esquecemento) garantindo así a seguridade de todos/as, e cumprindo as medidas de uso obrigatorio das mesmas.
- Comprobar que os dispensadores teñen suficiente xel ou desinfectante e que nos lavabos hai auga e xabón.
- Marcar áreas ou espazos individuais adecuados ás actividades para desenvolver durante a sesión, no caso de que sexa posible.
- En espazos pechados, abrir xanelas e portas para ventilar durante o maior tempo posible e evitar usar o aire acondicionado, tanto de frío como de calor.

7. SEGUIMENTO AO ALUMNADO

- Lembrar e comprobar que o alumnado utilice as áreas establecidas para cambiarse ou depositar as súas mochilas e chaquetas.
- Insistir ao alumnado para que eviten o uso de aneis, pulseiras e colgantes e que aquelas persoas co pelo longo o recollan.

- Asegurarnos de que realizan unha correcta limpeza de mans antes da clase de EF. Organizar filas, que respecten a distancia de seguridade, en cada dispensador. No caso daqueles/as con sucidade visible nas mans, o xel hidroalcohólico non é suficiente, polo que deben acudir ao lavabo para lavarse con auga e xabón.

DURANTE A CLASE

- Vixiar que o alumnado respecta en todo momento as medidas de distanciamento, o uso de máscara cando sexa necesario e evitan os contactos non imprescindibles con outros/ as compañeiros/ as e coas superficies.
- En espazos pechados, se a climatoloxía e as características da actividade o permiten, manter xanelas e portas abertas e evita usar o aire acondicionado, tanto de frío como de calor.
- Preparar material adicional de cambio, para evitar compartir entre persoas e grupos, para non perder tempo de práctica no proceso de desinfección.

AO FINALIZAR A CLASE

- Se se usa material e equipamentos, implicar ao alumnado no proceso de limpeza e desinfección, a condición de que non entrañe ningún risco.
- Organizar ao alumnado de novo para que procedan á limpeza de mans respectando as distancias. Lembrar que se debe priorizar o lavado de mans fronte aos xeles sempre que sexa posible.
- Asegurarnos de que recollen as súas mochilas e chaquetas de maneira ordenada e evitando aglomeracións.
- Evitar o uso de duchas se non están individualizadas.
- En espazos pechados, abrir xanelas e portas para ventilar durante o maior tempo posible e evitar usar o aire acondicionado, tanto de frío como de calor

8. COLABORACIÓN

- Solicitar ao centro que che proporcione os produtos básicos e os equipos de protección necesarios para poder realizar unha desinfección rápida e suficiente dos materiais, equipamentos e áreas de mochilas e chaquetas despois de cada clase.
- Evitar devolver ao almacén o material ou equipamento usado sen que fose desinfectado previamente.

9. DETECCIÓN E PROTECCIÓN

- Se un/unha estudante ten síntomas durante a xornada escolar, levaráselle a un espazo separado, facilitándolle unha máscara cirúrxica e outra para a persoa adulta que coide del/dela ata que cheguen os seus proxenitores ou titores. Avisarase á familia que debe contactar co seu centro de saúde ou co teléfono de referencia da comunidade autónoma, para que se avalíe o seu caso.

10. CONCRECIÓN DE ACCIÓNS A LEVAR A CABO NO XIMNASIO E ORGANIZACIÓN DOS MATERIAIS

10.1. Instalación

- 10.1. Retirada do panel entreportas.
- 10.2. Solicitar alfombra segunda pisada.
- 10.3. Instalación de dosificadores xel hidroalcohólico
- 10.4. Dotación de desinfectantes.
- 10.5. Dotación de papeleira con tapa e pedal.
- 10.6. Dotación de papel de mans.

- 10.7. Instalación de cinta sinalizadora de advertencia en rocódromo e espaldeiras (xa que non se poden retirar).
- 10.8. Instalación de cartelería como recordatorio das normas e medidas sanitarias e hixiénicas fronte a covid-19.
- 10.9. Instalación cartelería en bancos e vestiarios que faciliten ao alumnado gardar a distancia de seguridade.
- 10.10. Instalación cartel recordando aforo máximo nos vestiarios.

10.2. MATERIAL

- A) Acondicionamento do almacén para facilitar a recollida do material que NON imos usar e facilitar o uso e desinfección do que seleccionemos para as clases.
 - A.1. Delimitar a zona de desinfección
 - A.2. Ter previsto material de cambio para grupos contiguos
- B) Retirada e almacenaxe das colchonetas.
- C) Retirada e almacenaxe das porterías.
- D) Instalación carteis/cintas sinalizadoras nos bancos suecos para facilitar ao alumnado gardar a distancia de seguridade.
- E) Retirada e almacenaxe da colchoneta quitamedos.
- F) Retirada e almacenaxe do plinton (2).
- G) Marcado de zonas para facilitar o traballo individual gardando a distancia de 1,5 m.
- H) Marcado de zonas para xogos (relevos, descanso,...)
- I) Selección do material para uso habitual, organizado en caixas e desinfectado.
- J) Cambio da pantalla de proxección que se encontra na aula-almacén para o ximnasio.

10.3. RELACIÓN DO MATERIAL SOLICITADO

1. Alfombra entrada
2. Dosificador xel
3. Papeleira con tapa e pedal
4. Papel de mans
5. Xabón de mans
6. Cartelería (distancia de seguridade, uso de máscara, lavado de mans, aforo máximo)
7. Cinta marcar campos
 - 7.1. vermello (25x6=150 metros), de 5 cm de ancho
 - 7.2. verde
8. Ganchos para colgar mochilas e chaquetas

11. MATERIAL SOLICITADO AOS ALUMNOS/AS PARA USO INDIVIDUAL

1. Esterilla individual
2. Bolsa de aseo (toalla pequena, desodorante, camiseta de cambio)
3. Calzado específico para a instalación
4. Raqueta de bádminton (opcional, pero recomendable)
5. Material para malabares (1º de eso)

**SOLICITAREMOS QUE VEÑAN CAMBIADOS/AS DE CASA COA ROUPA DE E.FÍSICA
PARA MAXIMIZAR TEMPO REAL DE CLASE.**