

Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro

**Plano de Ação da Disciplina de
Educação Física**

Agosto 2020

Agrupamento de Escolas
Eugénio de Castro - Coimbra



PLANO DE AÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ANO LETIVO DE 2020/21

O presente documento pretende enquadrar e orientar a organização da disciplina de Educação Física, para o ano letivo de 2020/21, tendo por base as “Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física” da Direção Geral de Saúde, em virtude da Pandemia de Covid 19.

ANTES da aula de Educação Física:

1. O acesso ao espaço desportivo exterior, pavilhão polidesportivo e dentro deste, seguirá procedimentos comuns aos restantes espaços da escola. **Os alunos devem cumprir esses percursos**, seguindo as instruções de professores, assistentes operacionais e sinalização existente e só terão acesso aos mesmos depois de devidamente autorizados pelo professor;
2. O acesso ao espaço de prática das turmas (denominados G1, G2 e G3), far-se-à, evitando o cruzamento de alunos de diferentes turmas e num só sentido, sempre cumprindo o distanciamento físico: Assim o **acesso ao G1**, far-se-á pela porta lateral **direita** do Ginásio (**Porta 1**), e a saída pelas portas junto aos balneários de forma desfasada em relação a outras turmas a ocupar o Ginásio. O **acesso ao G2**, far-se-á pela porta lateral **esquerda (Porta 2)** e a saída ocorrerá pelas portas junto aos balneários, também de forma desfasada e devidamente sinalizada. A turma a ocupar o **G3, irá diretamente para o espaço** exterior, seguindo as instruções do professor e a sinalização existente;
3. As turmas esperam na zona sinalizada no solo, junto à respetiva porta de entrada, sendo esta feita de forma faseada, assegurando um distanciamento físico de pelo menos 2 metros.
4. Os alunos **não deverão trazer qualquer tipo de valores para a aula** (ex: telemóveis, carteira, dinheiro, etc), devendo-os deixar ou na sala de aula ou no seu cacifo (caso possuam). Nos casos das turmas que tenham de libertar a sua sala de aula principal, não podendo lá deixar as suas mochilas, devem levá-las para o espaço polidesportivo e deixá-las em local a designar pelo professor de

Educação Física. A escola não se responsabiliza em nenhuma situação pelos valores dos alunos.

5. O **acesso aos balneários será limitado** à mínima utilização possível enquanto não estiverem reunidas as condições que permitam o cumprimento integral das normas estabelecidas pela DGS. Como tal, os alunos deverão, **preferencialmente**, apresentar-se na aula devidamente equipados (vestuário e calçado desportivo adequado), procedendo à troca de calçado, se a aula decorrer dentro do pavilhão polidesportivo, de acordo com o ponto seguinte.
6. Caso a aula decorra dentro do pavilhão polidesportivo, os alunos devem **trazer calçado exclusivo** para utilização neste espaço, trocando o mesmo antes de entrar no Ginásio em locais próprios (bancos suecos, sinalizados no espaço exterior, quando possível) e **desinfetar o mesmo em tapete próprio**, à entrada e na saída do espaço.
7. Não é permitido utilizar bebedouros ou outros fornecedores de água potável, pelo que os alunos deverão trazer sempre a sua garrafa de água **identificada com o nome do aluno**.
8. Os alunos têm **obrigatoriamente que trazer a sua máscara de proteção individual** e retirá-la apenas no momento em que iniciarem a prática dos exercícios físicos, quando o professor determinar. A máscara deverá ser guardada em local próprio de acordo com as recomendações de segurança aplicáveis (mochila, bolsa ou saco próprio identificados com o nome do aluno(a), mica de plástico, etc
9. **Todos os alunos têm que desinfetar as mãos** à entrada, após a retirada e recolha das máscaras e no final da aula;
10. Os **alunos dispensados** da parte prática da aula de Educação Física, têm que permanecer todo o tempo no espaço da aula, permanecer de máscara e evitar tocar em materiais/objetos do espaço da aula;
11. A **utilização dos balneários será condicionada** para estar de acordo com as norma das DGS. Assim sendo, os duches e mudança de roupa, só ocorrerá com autorização do professor ou assistente operacional e de forma faseada.

DURANTE a aula de Educação Física

1. Os espaços de prática (G1,G2 e G3) a ocupar pelos alunos, estarão devidamente delimitados por áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão), garantindo, na medida do possível, o distanciamento físico necessário;
2. Cada professor deve assegurar o cumprimento rigoroso do protocolo de (a) limpeza e desinfecção dos materiais a utilizar com as suas turmas, no início de cada aula e depois de cada utilização;
3. Os alunos e professores apenas têm dispensa de uso da máscara em situações que impliquem a realização de exercício físico, devendo a mesma estar colocada à entrada e à saída dos espaços de prática.
4. Os alunos e professor deverão evitar durante a aula tocar com as mãos na cara em qualquer situação e momento e cumprir com a etiqueta respiratória.

DEPOIS da aula de Educação Física

1. Após a realização da aula, os alunos devem proceder à mudança de calçado, na zona anteriormente referenciada, mantendo sempre o distanciamento físico de pelo menos 2 metros;
2. Devem seguidamente colocar a sua máscara, recolher as suas mochilas e abandonar o espaço de aula, respeitando o percurso assinalado e as indicações do professor e/ou assistentes operacionais.

Indicações Gerais Relativamente aos Recursos Materiais e Espaciais

1. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfecção após cada utilização (entre aulas);
2. Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetes, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, **antes e depois de cada utilização**, com recurso a agentes adequados.
3. Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.
4. Não utilização de material para identificação de alunos em jogo (por ex: coletes, fitas);
5. Criar, nos espaços de arrumação do material (arrecadações, outro local(ais)), uma **“zona suja”** para fácil identificação do material ainda não desinfetado.;
6. Nos carrinhos de transporte de material desportivo deverá ser colocada uma película protetora na zonas das pegadas e retirada após cada utilização.
7. Assegurar o arejamento das instalações desportivas, abrindo as portas laterais de segurança.

Indicações Gerais Relativamente às Estratégias e Metodologias

1. As metodologias a adotar devem refletir as restrições impostas pela pandemia;
2. Selecionar e adaptar as atividades de forma a respeitar as normas de segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina;
3. Incidir sobre as 3 áreas do currículo (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos).
4. Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS;
5. Promover a realização de tarefas individuais, reduzindo a partilha de materiais e objetos;

6. Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos;
7. Trabalho em circuitos.

Indicações Gerais Relativamente ao Planeamento em Educação Física

1. Ter em atenção as matérias e os conteúdos que não foram lecionados no ano anterior;
2. Identificar os alunos que demonstraram mais constrangimentos no Plano de E@D;
3. Abordar atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física. - Promover a autonomia dos alunos;
4. Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais;
5. Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizado possível, de um conjunto alargado de técnicas;
6. Privilegiar as atividades individuais e a utilização de jogos reduzidos;
7. Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (ex: Fitescola; Classroom);
8. Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade.

Anexo: 1 – Entrada nas Instalações Desportivas

