

# ESJCFF - PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 2020 /2021

## Departamento Disciplinar de Educação Física

Cumprindo o plano de contingência da escola e a Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho sobre a Educação Física, o Departamento definiu a adoção das seguintes medidas preventivas:

### Recursos Espaciais

Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF. Assim das 4 turmas com aulas simultâneas de EF, 3 irão realizar-se em espaço exterior e só uma dentro do pavilhão.

### Promover a lavagem e/ou desinfecção das mãos

Os professores e alunos vão desinfetar as mãos à entrada do pavilhão e dos balneários. Durante o decorrer da aula, os alunos e professores, poderão, caso haja necessidade, desinfetar as mãos. No final da aula, professores e alunos vão desinfetar novamente as mãos. Para este efeito estarão disponíveis doseadores fixos e móveis em vários pontos do pavilhão e em qualquer espaço onde decorrer a aula. Os espaços e os materiais necessários às aulas do 1.º tempo, estarão preparados e desinfetados, quando tiverem sido utilizados no dia anterior. Caso se considere necessário, deverá o professor responsável promover a desinfecção de materiais e espaços. No decorrer e no final da aula, todo o material que é partilhado pelos alunos, deve ser devidamente desinfetado, antes de nova utilização, sob a orientação do professor, devendo contar-se com a colaboração dos alunos. Para esse efeito, estarão disponíveis várias garrafas com spray desinfetante, nos diversos espaços de aulas.

Os balneários serão desinfetados após cada utilização.

Para a situação de identificação e atuação de caso suspeito, aciona-se o procedimento descrito no plano de contingência da escola, especificamente no seu ponto - II Procedimentos.

Tendo como referência os objetivos identificados no plano de contingência da Escola, foram analisadas e escolhidas as matérias e planeada a sua operacionalidade pedagógica. Foram distribuídas ao longo do ano, com especial realce para a condição física, planeada para o início do ano letivo de forma a recuperar níveis que poderão estar comprometidos por falta de atividade presencial no final do ano anterior.

### Recursos espaciais

Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas. Sugere-se que os alunos possam vir já equipados de casa ou trazer roupa prática de fácil mudança, de forma a reduzir o tempo de permanência no balneário.

Delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos com marcações no chão. Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços. A cada aluno será atribuído um espaço (+ cabide) no balneário, o qual se manterá fixo para todo o ano letivo, não podendo o aluno mudar de lugar, ou trocar com os colegas.

Por cada turma são criados e registados grupos de alunos até 10 no máximo, que vão sequencialmente, servir-se dos balneários para equipar e desequipar. Esta utilização deve ser efetuada no menor tempo possível para reduzir o tempo de permanência. Na primeira aula, o professor, com cada grupo/género, atribui e regista o nº de cabide e respetivo espaço nos balneários, que cada aluno vai ter e usar durante todo o ano, sem nunca o trocar. Explica o procedimento de entrada e saída dos balneários, com desinfeção das mãos e a rotina em que o último aluno de cada grupo a abandonar o balneário, informa os alunos do grupo seguinte que já podem ocupar o espaço.

O professor informa a turma do local, onde deve esperar fora do balneário a indicação de entrada para equipar e o local do recinto, para reunião da turma com o professor, devendo cada aluno ocupar o espaço assinalado no piso com o seu nº de turma.

Ao toque de entrada ou por indicação do professor, os alunos têm de iniciar o processo de utilização do balneário. A entrada e saída das turmas para o balneário são feitas com um desfasamento de 5 minutos no início da aula e 10 minutos no final da mesma.

Ao toque, o primeiro grupo de alunos, de acordo com o mapa de entradas afixado nas diversas portas dos balneários entra, ocupando apenas o respectivo local destinado à sua turma e exclusivamente o espaço destinado ao número do cabide que lhe foi atribuído. Depois do primeiro grupo de alunos passar para o recinto, vão entrando os grupos seguintes. Sensibiliza-se para que o tempo de permanência no balneário seja o mais reduzido possível. Quando o aluno estiver equipado, deve dirigir-se diretamente para o espaço de reunião com o professor no recinto, que foi atribuído à sua turma, ocupando o espaço com o seu número de turma, marcado no piso.

Durante a espera no corredor para a entrada nos balneários, os alunos deverão cumprir o distanciamento físico necessário.

Durante a aula, o professor deverá manter o distanciamento definido.

Por razões óbvias de segurança e para evitar a partilha de objetos, não haverá recolha dos valores dos alunos, nem se procederá à sua guarda no saco de valores. Cada aluno deverá ser portador de uma pequena bolsa de fácil transporte (“*bolsa covid*” - identificada com o nome), a qual deverá ser levada para o espaço de aula, com o intuito de guardar a máscara (num saco de plástico só para o efeito), a garrafa de água, desinfetante (se assim o desejar) e os valores estritamente necessários.

No espaço de aula e no decorrer da aula de Educação Física, os alunos terão de cumprir escrupulosamente as regras do distanciamento físico, cumprindo com o estabelecido em cada espaço, nomeadamente com as marcas de referência para o distanciamento existentes no piso, seguindo as orientações do professor.

Para responder a situações climatéricas que impeçam aulas no exterior, foram também marcadas as bancadas com os números de aluno/turma, de forma a manter o distanciamento necessário e possibilitar espaço alternativo.

### Estratégias e metodologias do ensino

Tendo em vista a redução do risco de contágio por SARS-CoV-2, a implementação das medidas de prevenção e controlo a adotar, no âmbito da Educação Física, as opções metodológicas a adotar refletirão as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Os professores reajustaram as atividades a desenvolver, respeitando, a sua organização estratégica e metodológica, as orientações curriculares existentes (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual; Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e o Perfil dos Alu-

nos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física).

#### Serão valorizados os seguintes pressupostos

Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver.

Promoção de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos. Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem. Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos. Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante a competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.

#### Recursos materiais

O material afeto à disciplina de EF foi devidamente catalogado. Foram atualizadas as listagens de materiais e definida arrumação específica para responder melhor à sua utilização, tendo em conta a resposta necessária à pandemia.

#### Proteção individual

O uso da máscara pelos alunos será obrigatório durante a espera no corredor, durante todo o tempo de permanência no balneário e na entrada para o espaço de aula, até indicação do professor em sentido contrário.

O uso de máscara será obrigatório no início da aula, e dependendo da organização da mesma, poderá ser necessário o seu uso em momentos de pausa da atividade física.

O uso de máscara pelo professor será obrigatório durante o decorrer da aula, salvo nos momentos em que estará em atividade física (por exemplo aquando da exemplificação dos exercícios). Será também obrigatório para as assistentes operacionais.

#### Planeamento curricular de EF

Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que, a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física, seja adaptada às suas características individuais.

Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos.

Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular.

Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados.

Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis.

Foram delineados os objetivos, tendo em atenção o ensino presencial, o ensino misto e o à distância.

#### Planeamento das atividades do desporto escolar

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atendendo ao Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do Desporto Escolar, deve ser efetuado de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, se iniciam treinos ajustados em todas as modalidades, garantindo o distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará o que vier a ser determinado, pela

Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.