

# PROTOCOL CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA COVID-19

## 1.- ANTECEDENTS

D'acord amb el "Pla d'acció pel desconfinament esportiu de Catalunya" presentat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física i aprovat pel PROCICAT, es determina la fase de represa de l'activitat esportiva requerint als organitzadors i titulars de les instal·lacions l'adopció de protocols específics per a la determinació de mesures que procurin evitar el risc de contagi per COVID19 entre les persones usuàries d'instal·lacions esportives així com participants a l'activitat.

En aquest sentit, i seguint el "Pla d'organització del centre per al curs 2020-21" aprovat per l'equip directiu, i les "recomanacions docents per a una EF segura i responsable davant la nova normalitat" desenvolupat pel COLEF (Consell General de l'EF i Esportiva) desenvolupem els PROTOCOLS de les sessions d'Educació Física a Primària i Secundària, com a instrument normatiu, i ho posem en coneixement de les famílies, alumnes i equip docent.

### DEURE DOCENT:

- Conèixer les especificacions de les normatives estatals, autonòmiques i municipals per a centres educatius i activitats esportives.
- Conèixer les directrius i protocols que s'estableixin des de la direcció del centre, i participar en la mesura del possible perquè puguin adaptar-se a les necessitats de la matèria d'EF.

### PROGRAMACIONS:

- Adaptar tenint en compte els continguts competencials i claus. Seleccionar aquells imprescindibles que siguin adequats per treballar en les condicions actuals (temps de classe presencial, mitjans, espais disponibles, etc.).
- Considerar els aprenentatges imprescindibles que no van poder assolir-se en el curs anterior a causa de la falta de presencialitat, per recuperar-los i permetre a l'alumnat l'assoliment dels objectius previstos.
- Revisar que les adaptacions també tinguin en compte l'alumnat amb necessitats educatives especials.
- Durant el primer trimestre, i la resta si fos necessari, seleccionar els continguts segons aquells factors que puguin disminuir el risc de contagi.

## 2.- MESURES I ACTUACIONS GENERALS

### A) DISTÀNCIA DE SEGURETAT

Es preservarà la distància física interpersonal de seguretat de 1,5m en general, amb l'equivalent a un espai de seguretat de 2,5 m2 per persona, tret del moment de la pràctica física.

Prioritzar les activitats sense contacte físic i en les quals es pugui mantenir el distanciament social. En el cas d'introduir activitats en què no es puguin mantenir les distàncies de seguretat que marca la normativa, l'alumnat haurà de portar mascareta, sempre que la naturalesa de l'activitat ho permeti.

S'han d'evitar les salutacions i mostres d'afecte relacionades amb la pràctica esportiva (xocar de mans, abraçades etc.). Així com les conductes que es puguin considerar de risc.

### B) MASCARETA

Segons diu la Secretaria General de l'Esport, "s'entén que la pràctica de la major part d'activitats físicoesportives requereix transpiració i, per tant, moltes de les mesures de protecció individuals seran incompatibles".

Quan no hi hagi pràctica física, portar mascareta serà obligatori. L'ús de la mascareta dins de la pràctica esportiva quedarà a decisió del professor responsable d'aquella activitat. En cas que l'activitat mantingui la distància de seguretat (estiraments, treball individual...) la seva utilització no serà obligatòria. No obstant això, sempre es respectarà la decisió de l'alumne de portar-la durant tot el temps que duri la sessió, sense que vagi en detriment de la seva salut.

Quan es consideri que una activitat es pot realitzar sense mascareta, aquesta romandrà a la seva motxilla que serà al costat de la pista on es desenvolupa l'activitat o per sota de la barbeta. Qualsevol altra opció no serà acceptada.

Es recomana des del departament d'Educació Física tenir previst portar més d'una mascareta els dies que hi hagi pràctica esportiva.

### C) HIGIENE DE MANS

Cal fer un rentat freqüent de mans mitjançant aigua i sabó, així com amb solucions hidroalcohòliques d'ús individual. Serà obligatori rentar-se les mans abans i després de fer la classe d'EF.

### D) GRUPS ESTABLES

L'escola ja disposa que totes les classes d'Educació Física es desenvolupin mitjançant grups estables. En cap cas interactuen amb altres grups que estiguin fent la mateixa matèria en el mateix moment. En el cas de realitzar activitats grupals, l'alumnat serà organitzat en subgrups estables (que es mantinguin al llarg del temps).

#### E) ESPAIS DE PRÀCTICA

Totes les classes pràctiques es faran als espais a l'aire lliure, és a dir a les pistes. En el cas que les inclemències meteorològiques no ho permetin, la matèria es desenvoluparà a la seva aula. Els espais proposats per l'escola seran distribuïts per curs i docent evitant, en la mesura del possible, canvis d'espai durant el desenvolupament de la pràctica. Es planificarà amb la suficient antelació els seus usos.

#### F) VESTUARIS

Dins del vestuari s'haurà de respectar en tot moment la distància de seguretat d' 1,5m. En el cas que el vestuari no tingui la capacitat suficient, s'estableixen torns dins del mateix grup estable. En el cas d'establir torns, l'alumnat que està esperant fora dels vestuaris haurà de romandre en la zona delimitada pel professor, per evitar contacte amb altres alumnes que estiguin a les pistes.

No es permet deixar res dins del vestuari (bosses, roba, calçat, etc.). És obligatori l'ús de mascareta en el seu interior, exceptuant el moment de la dutxa.

Totes les actuacions respecte a aquest espai, es faran seguint el protocol i pautes higièniques marcades per l'escola.

#### G) DUTXES

L'alumnat que vulgui fer servir la dutxa en finalitzar la classe pràctica ho farà sempre respectant la distància de seguretat. Caldria comunicar al professor la intenció de dutxar-se per poder planificar la distribució més adient. Recomanem no anar mai sense xanquetes de bany.

#### H) MATERIALS

S'han d'evitar activitats en les quals calgui tocar superfícies fixes. El professorat anticiparà l'ús de material tenint en compte els temps i processos de preparació, separació i desinfecció. Es prioritzaran materials que siguin fàcils de desinfectar. No es guardarà al magatzem de material res que no hagi estat desinfectat abans. Aquesta desinfecció serà supervisada en tot moment per l'equip docent.

### 3.- MESURES CONCRETES SEGONS L' ETAPA QUE REALITZA LA CLASSE.

#### 3.1.- EDUCACIÓ FÍSICA A PRIMÀRIA

##### ABANS DE LA CLASSE

- ❖ Mascareta obligatòria en tot moment.
- ❖ Recollida dels alumnes a l'aula.
- ❖ Baixada en ordre de llista per les escales establertes al pla organitzatiu; cadascú amb la seva motxilla.
- ❖ Ubicació a la pista establerta amb l'equip docent d'educació física.
- ❖ Col·locació de les bosses per ordre de llista amb una distància física al voltant de la pista (alumnes de primer a tercer).
- ❖ Els alumnes de quart a sisè es canviaran als vestidors mantenint la distància de seguretat i un cop vestits, sortiran amb la bossa i esperaran en l'espai d'espera establert fins que tot el grup acabi. Quan tots els alumnes hagin acabat anirem a la pista i col·locarem les bosses amb distància física al voltant de la pista.
- ❖ Rentada de mans amb aigua i sabó.
- ❖ S'insta a l'alumnat que evitin l'ús d'anells, braçalets i penjolls. I que aquelles persones amb el cabell llarg l'hi recullin.

##### DURANT

- ❖ Es vigilarà que l'alumnat respecta a tota hora les mesures de distanciament, l'ús de mascareta i totes les normes indicades en les mesures i actuacions generals d'aquest document.
- ❖ L'alumnat es col·locarà amb distància per escoltar als mestres les explicacions pertinents amb mascareta.
- ❖ Quan els mestres considerin aniran per torns a beure aigua.

##### DESPRÉS

- ❖ Mascareta obligatòria en tot moment.
- ❖ De primer a tercer, tornada als banys per rentar-se les mans; quan acabin es dirigeixen al lloc on tenen la motxilla i esperen a la resta del grup.
- ❖ De quart a sisè, entrada per torns al vestuari i sortida a la zona delimitada fins que acabi el grup.
- ❖ Al migdia pujarem tots a l'aula i deixarem les motxilles. I sortida segons el protocol.
- ❖ A la tarda, per ordre de llista sortirem segons el protocol establert.

### 3.1.- EDUCACIÓ FÍSICA A SECUNDÀRIA

#### ABANS DE LA CLASSE

- ❖ Mascareta obligatòria en tot moment.
- ❖ L'alumnat esperarà a l'aula fins a l'arribada del professor.
- ❖ Es baixarà als vestidors per les escales més properes a les pistes.
- ❖ Recordar a l'alumnat utilitzar les àrees establertes per canviar-se i dipositar les seves motxilles.
- ❖ Els alumnes es canviaran als vestidors mantenint la distància de seguretat i un cop vestits, sortiran amb la bossa i esperaran en l'espai d'espera establert fins que tot el grup acabi. Quan tots els alumnes hagin acabat anirem a la pista i col·locarem les bosses amb distància física al voltant de la pista.
- ❖ Dins de la bossa també hauran de portar l'aigua per hidratar-se durant l'activitat. I alguna mascareta o mascaretes de substitució.
- ❖ Es recomana porta una bossa esportiva amb capacitat per posar tota la roba dins.
- ❖ Higiene de mans.
- ❖ S'instà a l'alumnat que evitin l'ús d'anells, braçalets i penjolls. I que aquelles persones amb el cabell llarg l'hi recullin.

#### DURANT

- ❖ Es vigilarà que l'alumnat respecti a tota hora les mesures de distanciament, l'ús de mascareta i totes les normes indicades en les mesures i actuacions generals d'aquest document.
- ❖ Durant les explicacions teòriques, els alumnes han de mantenir la distància de seguretat.
- ❖ Es podran hidratar (amb la seva ampolla d'aigua individual) i fer servir els lavabos de les pistes, sempre sota la supervisió del professor.
- ❖ Queda prohibit compartir ampolles d'aigua.
- ❖ Es procurarà una higiene i desinfecció de mans periòdica.
- ❖ És responsabilitat de l'alumnat procurar, sempre que sigui possible, mantenir la distància de seguretat i evitar el contacte amb altres companys.

#### DESPRÉS

- ❖ Mascareta obligatòria en tot moment.
- ❖ L'alumnat mantindrà els seus materials personals a la seva bossa.
- ❖ Mantindrà la distància de seguretat.
- ❖ Els alumnes que no es dutxin seran organitzats de nou perquè procedeixen a la neteja de mans.
- ❖ Quan tots els alumnes hagin acabat de canviar-se es pujarà a l'aula. (En totes les casolístiques horàries).