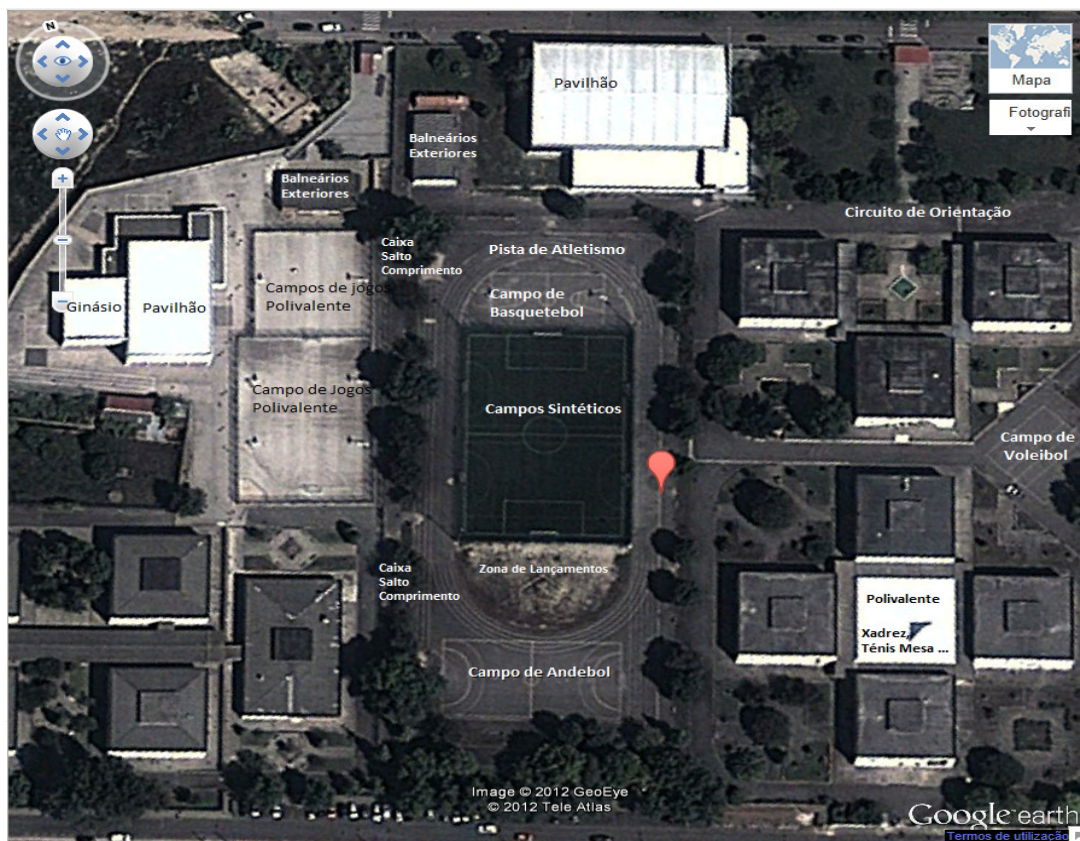


# ORIENTAÇÕES PARA O FUNCIONAMENTO DA ESCOLA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO 2021/2022



Este documento constitui um anexo ao plano de contingência

**Agrupamento de Escolas de Esgueira**

**Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima**

O presente documento pretende ser um guia para reduzir um eventual risco de transmissão de SARS-COVID2 nas aulas de Educação Física e uma forma de operacionalizar a disciplina, apesar das restrições impostas pela pandemia.

## **1. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

Pavilhões Aires Barbosa e Jaime Magalhães Lima;

Ginásio Aires Barbosa;

Campo Sintético Jaime Magalhães Lima – E1

Campo Basquetebol Jaime Magalhães Lima – E2

Campos Voleibol Jaime Magalhães Lima – E3

Pista Atletismo Jaime Magalhães Lima

Campos Exteriores Aires Barbosa

Pista de Atletismo Aires Barbosa

Serão privilegiados os espaços exteriores.

No pavilhão Jaime Magalhães Lima, sempre que possível e em cada tempo letivo, duas ou mesmo três aulas decorrem nas instalações exteriores e apenas uma aula no pavilhão. Em caso de chuva, as três turmas ocupam o pavilhão, devendo ser realizadas atividades mais individuais, com menos movimento e utilizando o menos material móvel possível.

Com mais que uma turma no pavilhão, sairá em primeiro lugar a que estiver no espaço 1, o mais próximo do circuito de saída (saída de emergência). Depois sairá a turma que ocupar o espaço 2 ou intermédio. Finalmente sairá a turma do espaço 3, o mais afastado do circuito de saída.

No pavilhão Aires Barbosa, sempre que possível e em cada tempo letivo, uma ou mesmo duas aulas decorrem nas instalações exteriores e uma aula no pavilhão ou ginásio. Em caso de chuva, uma aula decorre no pavilhão e outra no ginásio.

Balneários, não serão utilizados, funcionando apenas como WC.

## **2. ENTRADA NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

### **2.1. Circuitos de circulação**

#### **2.1.1. Instalações interiores**

Devem ser colocadas setas de circulação no chão e sinalização de delimitação de zonas “suja” e “limpa”.

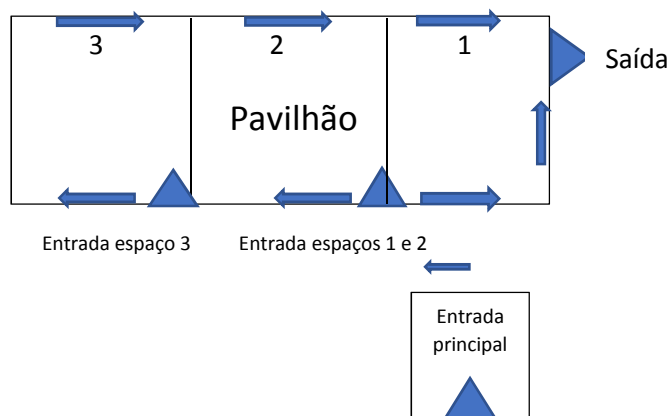
Os alunos nunca entram no espaço do interior das instalações desportivas sem a supervisão do seu professor que deverá providenciar para que desinfetem as mãos no início e no fim da aula.

### 2.1.1.1. Jaime Magalhães Lima

Entrada pela porta principal e saída pela saída de emergência, procurando que a circulação seja num só sentido, evitando o mais possível o cruzamento entre pessoas.

Os alunos devem dirigir-se ao espaço onde vai decorrer a aula, utilizando um corredor de 2 metros (“zona suja”) entre as paredes da instalação e o espaço de prática desportiva (“zona limpa”), onde devem pousar os seus pertences sempre que haja necessidade e fazer a troca de calçado.

Deve ser garantido o distanciamento de 2 metros entre os alunos.

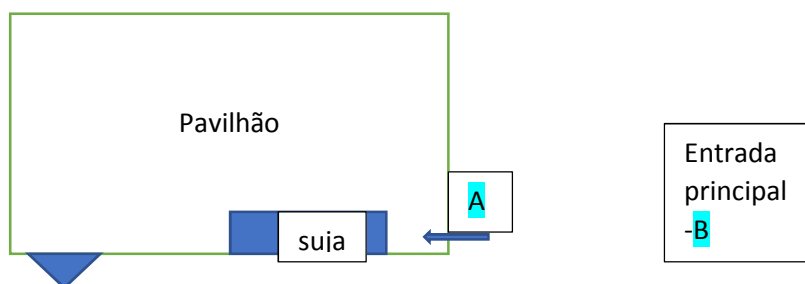


### 2.1.1.2. Aires Barbosa

#### **Pavilhão:**

Entrada pela porta principal (B)- limpeza de calçado nos tapetes desinfeção e secagem.

Entrada no campo interior pela abertura em frente à porta principal (B) e colocação das mochilas na zona “suja” do pavilhão:



Saída da aula pela porta de emergência do pavilhão.

Idas e vindas do WC - por entrada assinalada.

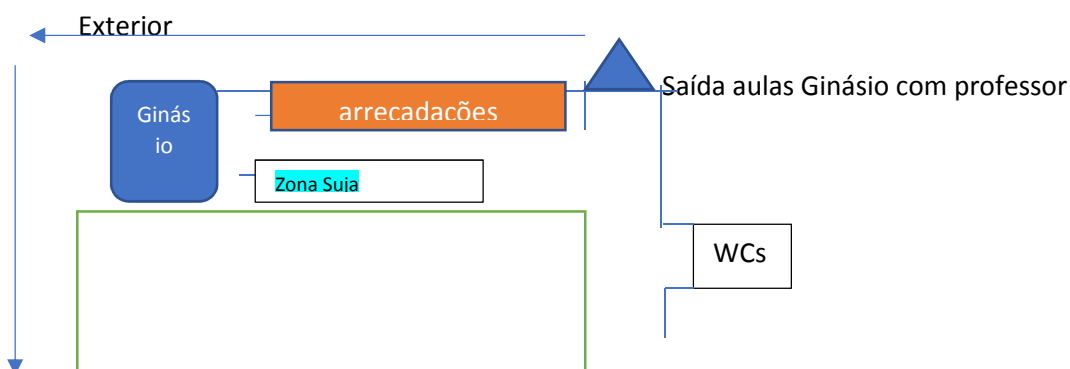
#### **Ginásio:**

Entrada nas instalações pela porta principal(B) - limpeza de calçado nos tapetes de desinfeção e secagem.

Colocação das mochilas e sapatilhas junto à parede do lado esquerdo do corredor de acesso ao Ginásio (onde estavam as mesas de ténis de mesa) - “zona suja”;

Saídas pela porta lateral junto dos termoacumuladores somente acompanhados pelo professor que conduzirá os alunos pelo lado exterior, junto das pistas até à zona não interdita pela escola.

Idas e vindas do WC – a circulação dos alunos que estejam com aula no Ginásio será feita através do corredor de acesso (sem entrada no outro espaço de aula - pavilhão).



**Nas aulas do exterior**, a zona suja para colocação do material dos alunos, deve ser junto à baliza do lado dos blocos (nunca dentro da baliza) para evitar que desapareçam pertences por se ter colocado as mochilas junto às redes divisórias que têm furos.

### **2.1.2. Instalações exteriores**

Campo sintético da Jaime Magalhães Lima, entrada e saída pela porta principal, utilizando um corredor de 2 metros (“zona suja”) entre a vedação do topo norte, correspondente à entrada e o espaço de prática desportiva (“zona limpa”), onde devem pousar os seus pertences, sempre que haja necessidade e fazer a troca de calçado, garantindo o distanciamento de 2 metros.

Restantes instalações exteriores, os alunos colocam os seus pertences no local definido pelo professor, garantindo o distanciamento de 2 metros, não sendo obrigatória a troca de calçado.

### **2.2. Tapetes de entrada**

Nas entradas dos pavilhões Aires Barbosa e Jaime Magalhães Lima, no início de cada tempo letivo, os tapetes devem ser impregnados de líquido desinfetante, sendo obrigatório a todos os utilizadores proceder à higienização do calçado.

Deve ser colocado um segundo tapete, imediatamente a seguir ao anterior para a secagem do calçado.

### **2.3. Calçado**

Nas aulas a realizar nas instalações interiores e no campo sintético da Jaime Magalhães Lima, os alunos devem fazer a troca de calçado, utilizando para o efeito as “zonas sujas” acima referenciadas.

No ginásio da Aires Barbosa mantém-se a regra de usar apenas meias e se possível com antiderrapante.

#### **2.4. Proteção individual**

Recomendar aos alunos as principais medidas de proteção individual, nomeadamente o distanciamento físico de 2 metros na circulação e de 3 metros durante a atividade física, a utilização da máscara, a higiene das mãos e as regras de etiqueta respiratória.

##### **2.4.1. Máscara**

**É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída de todas as instalações desportivas.**

A utilização da mesma deve respeitar as seguintes regras:

**Alunos:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.

Durante o exercício físico a máscara individual não pode ser abandonada, devendo os alunos guardá-la dentro da mochila, quando for possível, num saco plástico com o respetivo nome, no bolso ou, em último caso no próprio braço.

**Professores de Educação Física:** Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de aulas que impliquem a realização de exercício físico, nomeadamente as demonstrações.

**Assistentes Operacionais:** uso obrigatório de máscara.

##### **2.4.2. Higienização das mãos**

**É obrigatória a higienização das mãos para alunos, professores e assistentes operacionais, à entrada e saída de todas as instalações desportivas.**

Nas aulas a decorrer nas instalações exteriores, o professor deve transportar um kit de higienização para as mãos e outro para a limpeza do material a realizar no final da aula.

### **3. BALNEÁRIOS**

Os balneários não podem ser utilizados, funcionando apenas como WC, não podendo neles serem guardados quaisquer pertences dos alunos nem serem utilizados os chuveiros. A entrada no WC é feita pela porta do lado direito, com saída pela porta do lado esquerdo (circuito assinalado no solo).

Dar a conhecer aos alunos que devem vir equipados de casa e que devem trazer sapatilhas próprias e limpas, para usarem nas áreas de prática interiores.

A utilização como WC deve respeitar as regras para este tipo de instalação, nomeadamente a utilização simultânea máxima por apenas dois alunos. Este controle deve ser assegurado pelos assistentes operacionais, devendo também os professores informar os alunos.

Os lavatórios apenas devem ser utilizados para higienizar as mãos e a cara, não devendo ser utilizados para a hidratação pela proximidade ou mesmo contacto com a boca.

Para a hidratação os alunos devem utilizar uma garrafa personalizada.

#### **4. MATERIAL E ARRECADAÇÕES**

##### **4.1. Arrecadações e acesso ao material**

Preferencialmente devem ser os assistentes operacionais a preparar o material móvel para as aulas de Educação Física.

Deverão fazê-lo durante a fase inicial das aulas, após alunos e professores já estarem nos respetivos locais.

**Aos alunos é vedado qualquer acesso às arrecadações de material, podendo apenas fazer o seu transporte a pedido do professor.**

##### **4.2. Materiais**

Relativamente aos materiais móveis, apenas poderão ser utilizados os materiais não porosos e facilmente higienizáveis como bolas, raquetes, volantes, discos, pesos, dardos, arcos, etc.

Informar os alunos de que podem utilizar raquetes de badminton pessoais, sendo responsáveis pela sua aquisição.

Não devem ser utilizados os colchões de tecido por serem muito porosos e dificilmente higienizáveis. Também a trave de Ginástica não poderá ser utilizada, por ser revestida a alcatifa. Igualmente os plintos, bocks e cavalo não podem ser utilizados pois o revestimento de camurça/pele é poroso, dificilmente higienizável e com uma previsível degradação rápida.

Podem ser utilizados os colchões gímnicos e de quedas, forrados a napa, desde que sejam higienizados após a aula.

Não poderá ser utilizado o material de Patinagem, pois os capacetes e proteções de cotovelos e joelhos possuem muitos materiais porosos e dificilmente higienizáveis.

Não poderá ser utilizado o material de Escalada.

Não devem ser utilizadas as cordas.

Não poderão ser utilizados os coletes coloridos.

##### **4.3. Higienização de materiais**

###### **4.3.1. Materiais móveis (bolas, raquetes, volantes, discos, pesos, dardos, arcos, etc.)**

Devem ser higienizados pelos alunos após cada aula, devidamente supervisionados pelo professor, utilizando produto desinfetante e papel adequado (kit a colocar nas instalações interiores e a transportar para as instalações exteriores, sendo fundamental a existência de caixotes de lixo para colocar o papel utilizado).

###### **4.3.2. Material gímnico (trampolins, plintos, bocks, cavalos, trave, paralelas, colchões de napa)**

Este material pode ser utilizado, devendo ser higienizado após cada aula.

Não podem ser utilizados os colchões de tecido.

#### **4.3.3. Bancos suecos, mesas e cadeiras**

Devem ser higienizados após cada aula pelos assistentes operacionais.

Cada turma deverá utilizar apenas 2 bancos suecos em cada aula, no sentido de facilitar a tarefa da higienização.

Também os tampos das mesas e as cadeiras eventualmente utilizados devem ser higienizados.

### **5. GABINETES DE PROFESSORES E ASSISTENTES OPERACIONAIS**

Nos gabinetes de professores dos pavilhões Aires Barbosa e Jaime Magalhães Lima, não devem permanecer mais do que 3 pessoas em simultâneo. Principalmente o gabinete da Jaime Magalhães Lima, devido ao espaço reduzido, deverá ser utilizado o menos possível e de forma breve.

Também nos gabinetes dos assistentes operacionais não deverão permanecer mais do que 2 pessoas, devendo igualmente ser utilizados o menos possível e de forma breve.

Em ambos os casos deve ainda ser respeitada a regra de distanciamento físico de 2 metros.

### **6. VENTILAÇÃO**

Nas instalações interiores deve ser garantida a máxima ventilação possível, abrindo o máximo de portas e janelas.

### **7. ASSISTENTES OPERACIONAIS**

O uso da máscara é obrigatório nas instalações gimnodesportivas;

Devem providenciar para fazer chegar o material requisitado por cada professor, utilizando o momento após a entrada dos alunos, enquanto é feita a chamada e transmitidas as informações iniciais de cada aula;

Estar atentos às necessidades durante o tempo das aulas, mesmo que estas ocorram no exterior;

Providenciar para que todas as zonas, mas em particular as zonas de circulação das pessoas no interior das instalações, os WC, os tampos das mesas, bancos e maçanetas das portas sejam limpas e desinfetadas com bastante regularidade;

Controlar os alunos que vão ao balneário (WC), não permitindo a utilização simultânea de mais de 2 alunos. Se possível controlar igualmente para que não ponham a boca nas torneiras e procedam à lavagem das mãos antes de reentrar na aula;

Devem ajudar os professores, no sentido de levar os alunos a circularem no espaço interior das instalações desportivas segundo as regras estabelecidas, mesmo que a chuva faça com que os alunos em aula no exterior tenham de recolher-se rapidamente no pavilhão.

No final de cada aula ajudam a controlar as saídas dos alunos, arrumam o material requisitado pelos professores e preparam-se para ajudar a receber os alunos da próxima aula.

## 8. ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DE ENSINO

As opções metodológicas a adotar devem refletir as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Por isso, deve continuar-se a trabalhar para que sejam concretizadas as finalidades, os objetivos e as aprendizagens essenciais em todos os níveis de educação e de ensino, selecionando e adaptando as atividades de forma a respeitar as regras de segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina. Os professores devem, assim, reajustar as atividades a desenvolver, respeitando, na 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 Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física).

Devem ser valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias. A Patinagem não deve ser abordada, devido aos materiais de proteção individual serem porosos e dificilmente higienizáveis. A Luta deve ser abordada de forma condicionada.
- Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:

Promover a realização 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, exemplo a situação de 2x2 no Voleibol;

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.

## 9. PLANEAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com as orientações para a Educação Física recebidas da DGE, devem ser priorizados os seguintes aspetos:



- a) Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- b) 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;
- c) Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- d) Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- e) Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- f) Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (plataforma *FITescola*® e *App FITescola*®) como ferramentas úteis na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo e na melhoria da aptidão física dos alunos;
- g) Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade através de trabalho autónomo ou nos momentos *online* que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino à distância).

## 10. Exceções

Todas as situações não previstas neste anexo e no Plano de Contingência do AEE serão analisadas e decididas pela Direção do Agrupamento.