

I- ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente documento foi elaborado tendo por base as “Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física” pela Direção-Geral da Educação e de acordo com a Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde.

O desenvolvimento curricular da disciplina de EF far-se-á tendo em consideração o disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

1. Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);
2. Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
3. Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
4. Evitar a partilha de material, sem que seja higienizado entre utilizações;
5. Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina.
6. Na situação de transição para o “Regime Misto”, sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

I- Recursos Espaciais

No respeito pelas regras de prevenção e controlo da doença disponibilizadas pela DGS, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental, a organização dos recursos espaciais afetos à disciplina de EF contempla os seguintes pressupostos:

7. Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2 (cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental);
8. Aplicar o Princípio da Precaução em Saúde Pública, em que é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física,

como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória:

- 8.1. **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;
 - 8.2. **Professores de Educação Física:** dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
 - 8.3. **Assistentes Operacionais:** uso obrigatório de máscara.
9. Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara (Anexo I).
 10. Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
 11. Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física para que todos desinfetem as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de aula ao ar livre o docente deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os alunos;
 12. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo II), da lavagem correta das mãos (Anexo III);
 13. Promover a utilização do circuito para acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 14. Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
 15. Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
 16. Assegurar, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas.
 17. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
 18. Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
 - iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas

individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros.

II- Recursos Materiais

Todos os materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 e da Orientação n.º 030/2020 da DGS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados. Por isso, é essencial serem garantidas medidas rotineiras de higiene das superfícies, dos materiais e dos objetos, de forma a reduzir o risco de contágio:

- a) Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS;
- b) Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetas, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, antes e depois de cada utilização, com recurso a agentes adequados;
- c) Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

II- CÓDIGO DE CONDUTA DO AEP PARA ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

No ano letivo 2020/2021, devem ser mantidos os esforços para conter a propagação do novo coronavírus. Além do uso de máscara dentro dos recintos escolares, devem ser mantidas as regras de higienização das mãos e etiqueta respiratória, promovendo-se ainda, a maximização do distanciamento físico.

No cumprimento de todas as orientações anteriores, os professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Perafita estabelecem as seguintes normas de atuação específicas no âmbito das instalações desportivas e disciplina de Educação Física:

1- Medidas de prevenção diária:

- Utilizar sempre máscara no acesso e dentro das instalações desportivas e sempre que no decorrer da aula o docente assim o exige;
- No espaço de aula retirar e colocar a máscara em embalagem própria devidamente identificada, quando o docente o indicar e autorizar;
- Lavar as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos, antes e após a aula ou momentos que o docente considere necessário (antes e após o uso da casa de banho, espirrar, tossir, outras);
- Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida;

- Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Aconselha-se utilizar apenas recipientes de água para uso individual durante a aula de Educação Física.

2- Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e desporto

- Na entrada deve-se respeitar o distanciamento físico, sempre que possível e evitar aglomerados/filas de espera;
- Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc.;
- A circulação deve assumir o seu lado direito e evitar cruzamentos. Caso seja necessário o cruzamento procurar manter a distância social;
- Cumprir as indicações de circuitos através de setas: Entradas (setas amarelas) e Saídas (setas vermelhas);
- Os balneários interiores destinam-se à turma que está a ter aula no pavilhão desportivo. Os balneários exteriores destinam-se à turma que está a ter aula no ginásio (entrando diretamente para este espaço pela porta exterior do mesmo) ou campo de jogos;
- Em condições atmosféricas adversas e sempre que possível, o docente desloca-se para lecionar aula teórica na sala atribuída no horário da turma;
- Evitar a concentração de alunos no balneário, equipar e sair;
- Os valores pessoais (dinheiro, telemóvel) devem ser deixados nos cacifos pessoais, junto à sala da turma; nos primeiros e últimos tempos poderão ser deixados nos balneários que serão fechados enquanto os alunos estão em aula;
- Cumprir a marcação de lugares definida pelo docente tanto no balneário e espaço de aula, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado (entre 1,5 m a 3 m dependendo da situação);
- O banho em espaço coletivo não é aconselhado uma vez que os balneários não têm compartimentos individuais, podendo ser uma possibilidade mediante as orientações do respetivo professor de Educação Física. Os docentes propõem apenas a troca do equipamento precedida de uma passagem de um toalhete refrescante no corpo;
- Ao entrar nos espaços desportivos, desinfetar as mãos com uma SABA;
- Todos, um de cada vez, devem limpar os sapatos nos tapetes de higienização;
- Não é permitido o contato físico quer entre docentes, funcionários e alunos (exceto em situações de emergência);
- Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);

- Os equipamentos disponíveis em espaços de aula, como por exemplo mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia e substituídas sempre que visivelmente degradadas, sendo descartadas ao final do dia;
- As aulas deverão garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão;
- Arejar e promover a ventilação dos espaços entre as aulas, durante pelo menos 20 minutos;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre aulas;
- Privilegia-se, sempre que possível, a ventilação e renovação do ar (portas sempre abertas);
- Os alunos devem cumprir obrigatoriamente as orientações dos assistentes operacionais.

Perafita, 8 de setembro de 2020

O grupo de Educação Física