

PLANO DE CONTINGÊNCIA

PARA A

PRÁTICA DESPORTIVA

Índice

Introdução	3
1. Medidas Preventivas	3
2. Recursos Espaciais	4
3. Estratégias e Metodologias de Ensino	5
4. Recursos Materiais	6
5. Proteção Individual	7
6. Planeamento Curricular de Educação Física	7
7. Planeamento das atividades do Desporto Escolar	8
Referências	9

Introdução

O presente plano segue as determinações emanadas no documento orientador sobre a realização, em regime presencial, das aulas práticas de Educação Física (EF) “ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA”, elaborado com base no documento da Direção-Geral da Educação (DGE), a Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

Assim, e sem prejuízo de futuras orientações a emitir pela DGS, bem como de eventuais medidas excecionais que a situação pandémica possa vir a determinar, estas orientações têm como objetivo apoiar as escolas, os profissionais, os alunos e os encarregados de educação, devendo ser entendidas numa perspetiva essencialmente orientadora.

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.

1. Medidas Preventivas

a) Serão privilegiados os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);

b) Promover-se-á 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. Haverá dispensadores de SABA em vários pontos e espaços do pavilhão (entrada, WC, gabinete de professores e espaço de aula);

c) O calçado será desinfetado à entrada das instalações (pavilhão) em tapete com solução desinfetante;

d) Serão adotadas 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;

e) Será evitada a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações;

- f) São identificadas 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;
- g) Na situação de transição para o “Regime Misto”, na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, são privilegiadas as atividades presenciais;
- h) Não há utilização dos sacos de valores nem dos cacifos (recomenda-se que os alunos não tragam consigo valores nos dias de aula prática da disciplina de Educação Física);
- i) As mochilas e demais materiais didáticos devem permanecer na sala onde os alunos/grupo/turma tiveram a aula anterior e serão levantados após a aula de Educação Física antes de saírem da escola;

2. 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 assentam nos seguintes pressupostos:

- Existência de circuitos no acesso às instalações desportivas com circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- São reconfigurados os espaços em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removidos os equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade física;
- Delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- São dadas orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve assegurar-se uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas.
- Será assegurada 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.
- As aulas de Educação Física ocorrem no final de cada turno do horário escolar de forma a permitir que a higiene pessoal (banhos) seja feita em

casa, pelo que não haverá lugar à utilização de vestiários e chuveiros nas instalações desportivas (balneários) das Escolas Básica e Secundária de Alfena. Os alunos terão de vir equipados de casa nos dias em que têm aula prática de Educação Física.

3. Estratégias e Metodologias de 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, considera o distanciamento físico entre alunos e aluno-professor, bem como os recursos materiais e espaciais a utilizar.

As opções metodológicas a adotar refletem as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Por isso, continuar-se-á 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. Serão reajustadas 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).

Serão valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidência 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;
- Integração de objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas à particularidade de cada Escola do Agrupamento:
 - ✓ Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre). Privilegiar os espaços exteriores sempre que as condições climáticas o permitam.
 - ✓ Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
 - ✓ Recursos Materiais disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos;

• Assegurar-se-á um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:

- ✓ Promoção da realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos, devendo sempre proceder-se à higienização regular das mãos ao longo da prática desportiva;
- ✓ Desenvolvimento de 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;
- ✓ Adoção de 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

4. **Recursos Materiais**

A identificação do material afeto à disciplina de EF ou atividade físico motora (AFM) é devidamente catalogada (Inventário do Material Desportivo) e a sua organização privilegia a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais).

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, serão 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.

5. Proteção Individual

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, 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.

- Alunos: obrigatório o uso de máscara (obrigatório a partir do 2ºciclo) , na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.

Os alunos devem ser portadores de máscara durante a aula e quando for possível retirar (durante a atividade física com distanciamento garantido) esta deverá ficar presa (cotovelo ou queixo) para facilitar a sua recolocação;

- 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;

- Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

6. Planeamento Curricular de Educação Física

Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, o planeamento da disciplina irá procurar priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;
- 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;

- 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 (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;
- 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 a distância).

7. Planeamento das Atividades do Desporto Escolar

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atento o Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do Desporto Escolar, será 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.

Para as situações omissas considerar o Plano de Contingência COVID 19 do AEA, outros casos serão resolvidos pelo Diretor e/ou Autoridade de Saúde Local.

Alfena, 15 de setembro de 2020.

**A diretora
FELISBINA NEVES**

Atualizado a 03/11/2020

Referências

- Plano Contingência AEA;
- DGEstE - Orientações – Ano letivo 2020/2021;
- Sugestões da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF);
- Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física de Desporto (CNAPEF);
- Orientação nº 030/2020 da DGS.