

PLANO DE CONTINGÊNCIA

PARA A

PRÁTICA DESPORTIVA

ANO LETIVO 2021/2022

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	6
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.

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 do condicionamento relativo à abordagem de

temas/conteúdos específicos das atividades letivas presenciais do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina;

g) O “Regime Presencial”, da disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, são privilegiadas todas as atividades presenciais passíveis de serem desenvolvidas com segurança nas instalações desportivas das escolas do agrupamento;

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);

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, serão asseguradas nos intervalos e, sempre que possível, 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 (blocos de 100 minutos) ocorrem no final de cada turno do horário escolar de forma a permitir que a higiene pessoal (banhos) seja feita em casa, pelo que, no geral, não haverá lugar à utilização de vestiários e chuveiros nas instalações desportivas

(balneários) das Escolas Básica e Secundária de Alfena. Apenas as turmas que têm turno da tarde e aula de 100 minutos no período da manhã, podem utilizar os vestiários e chuveiros, sendo feita a higienização destes espaços após a utilização das referidas turmas.

- Os alunos terão de vir equipados de casa nos dias em que têm aula prática de Educação Física;
- As aulas de Educação Física (blocos de 50 minutos) serão de caráter prático e pelo facto de não ocorrerem nos finais de cada turno (não havendo também lugar à utilização de vestiários e chuveiros nas instalações desportivas) terão uma intensidade física moderada/reduzida.

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 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);
 - ✓ 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;
- ✓ 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

Serão garantidas medidas rotineiras de higiene das superfícies, dos materiais e dos objetos, de forma a reduzir o risco de contágio:

- a) 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;
- b) Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização.

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, 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:

- Maximizar os 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 entre alunos.

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará o que vier a ser determinado, pela Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.

Referências

- Plano Contingência AEA;
- DGEstE – Orientações/Referencial – Ano letivo 2021/2022;
- Sugestões da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF);
- Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física de Desporto (CNAPEF);
- Orientações da DGS.

Alfena, 04 de abril de 2022