



Aplicação das medidas sanitárias e de distanciamento social no regresso às aulas de educação física no contexto do Covid para o ano 2020/2021

REGRESSO ÀS ESCOLAS 2020 - RETOMA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DO COVID

Como para todas as outras disciplinas, as diretivas estabelecidas pelo protocolo sanitário, desde o início do ano letivo de 2020-2021 são plenamente aplicáveis à disciplina de Educação Física na escola, a todos os níveis de ensino.

Torna-se imprescindível que as aulas de EF sejam retomadas nos horários dos alunos, independentemente do nível de ensino, durante o horário escolar que dá acesso aos equipamentos desportivos. A utilização destas instalações desportivas deve ser feita, tanto quanto possível, como em anos anteriores, a fim de garantir o benefício da utilização de instalações apropriadas a este fim.

1) A prática física, uma necessidade no cumprimento das normas sanitárias

Respeitando as normas sanitárias estabelecidas em protocolo, pretende-se que as atividades físicas se realizem e que os equipamentos desportivos sejam utilizados na íntegra.

O cumprimento das regras sanitárias (lavagem das mãos antes e depois da sessão, gestos barreira, etc.) permite a prática da maioria das atividades físicas. Os programas da disciplina são abertos e elaborados por períodos de três anos. Assim, é possível adaptar os projetos de EF em função dos contextos locais e da situação sanitária.

2) A EF, fator de plenitude e espírito de equipa

Os professores EF garantirão:

- Uma avaliação diagnóstica dos alunos a nível físico e psicológico, através da atividade física, desportiva ou artística (AFDA) prevista ou através de outras modalidades existentes com esta finalidade. Esta avaliação deve ter em conta as diferentes facetas da atividade do aluno.
- Uma atenção redobrada aos alunos do 6º e do 10º ano que poderão pela primeira vez numa nova escola e numa nova organização. O tempo de confinamento, muitas vezes vivido de forma muito individualista, deve dar lugar a um tempo mais coletivo e colaborativo (mesmo com condições especiais de saúde) aquando do ensino presencial, de acordo com os valores veiculados pela disciplina.
- Abordar e cumprir as reais aprendizagens previstas nos programas, ultrapassando o simples objetivo de “pôr em forma” os alunos.

3) Uso da máscara e distanciamento

Do 6º ao 12º ano, o uso de máscara é obrigatório para os alunos, bem como para os funcionários, durante todo o horários escolar, exceto durante a atividade física e em todos os locais (ginásio ou espaços ao ar livre). No entanto, não é possível usar máscara durante a prática física. Portanto, é importante garantir que os alunos respeitem o distanciamento físico. Os textos regulamentares em vigor, acrescidos pelos pareceres do Conselho Superior de Saúde Pública francês e da DGS portuguesa, prevêem uma distância de pelo menos dois metros (de preferência três metros) no caso de actividades desportivas, à exceção de quando o tipo de prática física não o permite.

Os alunos devem igualmente usar uma bolsa hermética com identificação individual para guardarem a sua máscara durante a prática desportiva.

A máscara de uso comunitário ou social:

- é um objeto de diferentes materiais têxteis, certificados e destinada à população em geral
- se estas forem destinadas à utilização por profissionais que têm contactos frequentes com o público, devem garantir um nível de filtração mínimo de 90, se são destinadas à população em geral, devem garantir uma filtração mínima de 70
- são utilizadas como barreira para complementar as medidas de protecção e as regras de distanciamento, mas não as substituem

Como colocar a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão.



3. Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras.



2. Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.



4. Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

4) Utilização do transporte escolar

De acordo com as regras do DGS, a utilização de autocarros (3 autocarros previstos para as aulas de EF) está limitada a dois terços da sua capacidade máxima. Ao transporte escolar também se aplicarão as medidas sanitárias recomendadas no final de cada utilização.

Os alunos terão que manter o mesmo lugar na viagem de ida e de volta e usar sempre a sua máscara.

5) Local para a prática das atividades físicas

Embora seja recomendado favorecer as atividades ao ar livre, a atividade física é naturalmente possível no ginásio. Cumprindo as regras de distanciamento indicadas anteriormente, os ginásios permitem a prática de diversas atividades físicas

Nas instalações do CDUP, as medidas adequadas incluem:

- Limpar os balneários sempre que um grupo terminar de os usar com um desinfetante.
- Caso um dos utilizadores ou colaboradores do CDUP tenha sido validado como caso suspeito, todas as pessoas que estiveram na instalação desportiva durante o mesmo período serão contactadas para informar as autoridades competentes.
- Se houver um caso suspeito, a área desportiva e a sua envolvência deverão fechar temporariamente para limpeza e desinfecção.
- Zona de isolamento: A zona de isolamento visa evitar ou restringir o contacto direto com casos suspeitos.

Quanto às atividades aquáticas, são possíveis e organizadas de acordo com os regulamentos aplicáveis e os regulamentos de cada piscina. Para a natação, o LFIP planeou aumentar o número faixas na água para reduzir o número de alunos em cada um.

As medidas adotadas nas instalações do clube FLUVIAL são iguais às adotadas pelo CDUP.

6) Utilização dos balneários

Sempre que possível, os alunos vêm para a aula de EF já vestidos com roupa adequada para a prática de atividade física, trazendo uma muda de roupa para o final da aula conforme previsto no regulamento. É possível a utilização dos balneários, com exceção dos duches, que são proibidos.

7) Material

O protocolo especifica que “o acesso a jogos, bancos e espaços coletivos é autorizado”. É permitida a partilha de objetos dentro da mesma turma ou grupo (bolas, brinquedos, livros, jogos, jornais, folhetos reutilizáveis, etc.). O equipamento será desinfetado regularmente.

8) Exames e avaliações contínuas

A atribuição do “DNB” é flexível. A avaliação do nível de domínio das várias competências está planeada para todo o ciclo 4 e as equipas pedagógicas poderão adaptar os métodos sem pressão excessiva de avaliação no 9º ano.

A avaliação certificada “baccalauréat” prevê a possibilidade excepcional de proposta de duas atividades “se for impossível oferecer uma das três”. Podemos considerar que o início do ano letivo de 2020 se pode enquadrar nesta exceção.

9) Articular os diferentes tempos de trabalho dos alunos

- ❖ Em caso de reforço local das restrições sanitárias, conforme previsto no plano de continuidade, será necessário recorrer, adaptando-os se necessário, aos recursos disponíveis nos sites académicos e nos espaços digitais destinados a alunos. Muitas vezes estes requerem ajustes para serem adaptados às condições de ensino definidas pelo protocolo de saúde (misto de aulas presenciais e à distância, possibilidade de atividades ao ar livre, em grupo...).
- ❖ De qualquer forma, tratar-se-á de desenvolver as competências adquiridas durante o confinamento ou o reflexo do trabalho pessoal do aluno em casa.