

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FREI GONÇALO DE AZEVEDO

# **Plano de contingência**

**Coronavírus–COVID19**

Anexo V

**Normas de Funcionamento**  
**Educação Física**  
(escola sede)

## **A - EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **NORMAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO**

No âmbito das aulas da disciplina de Educação Física (EF), encontram-se estabelecidas algumas normas gerais, permitindo desta forma um melhor funcionamento.

Documento atualizado de acordo com as orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física - DGE e DGS

#### **1. Espaços onde decorrem as aulas de Educação Física**

**1.1. Escola sede:** com ginásio (utilização pontual), espaço exterior coberto e espaço exterior descoberto;

**1.2. Pavilhão gimnodesportivo de São Domingos de Rana:** pavilhão grande, pavilhão pequeno, ginásio (utilização pontual) e espaço exterior (utilização preferencial).

Anualmente é elaborado um mapa de rotação das turmas pelos diferentes espaços que se alteram a cada duas semanas e que deve ser respeitado. No entanto, por mútuo acordo, os professores podem proceder a permutas/ajustamentos dos mesmos.

#### **2. Equipamento dos alunos para as aulas de Educação Física**

**2.1.** Só é permitido realizar aulas de EF com o equipamento apropriado e em boas condições de higiene: T-shirt com o logótipo da escola, calções, calças de fato de treino ou leggings, meias de algodão, ténis para exterior e ténis de uso exclusivo para os espaços interiores e sapatilhas de ginástica para a lecionação desta matéria. Os alunos poderão, a título excecional e sempre com informação do encarregado de educação na caderneta, realizar a aula com uma t-shirt branca (como solução de recurso, com caráter pontual);

- 2.2. Durante as aulas, não devem ser utilizados objetos de adorno como colares, anéis, pulseiras, relógios, brincos e piercings, assegurando desta forma a integridade física dos alunos. Os cabelos devem estar presos, quando compridos.
- 2.3. O acesso aos Balneários encontra-se temporariamente interdito. Desta forma, os alunos entram no espaço destinado à aula de EF após o toque de entrada, ordenadamente, e mantendo o distanciamento social, comportando-se sempre com correção e segurança. Os alunos devem colocar a sua roupa, calçado e pertences devidamente arrumados dentro da mochila, que o acompanhará até ao espaço de aula. A Escola não se responsabilizará por qualquer desaparecimento.
- 2.4. Os alunos devem comparecer devidamente equipados no espaço da aula depois do toque de entrada e nunca antes do professor. Os alunos saem dez e cinco minutos antes do toque e após ordem do professor, nas aulas de noventa e de quarenta e cinco minutos, respetivamente, para permitir a higienização e ventilação dos espaços.

### 3. Regime de faltas

Atendendo à especificidade da disciplina de EF, e considerando o regulamento interno, salienta-se:

- 3.1. O aluno só poderá ser dispensado da aula de Educação Física em caso de doença devidamente comprovada por **atestado médico**. Neste caso, o aluno deve dirigir-se à secretaria e preencher um documento próprio para o efeito. Deverá permanecer no espaço da aula, devidamente calçado e realizar as tarefas propostas pelo professor e para as quais deve ser portador de material. Os atestados médicos deverão ser do conhecimento do professor de Educação Física e entregues ao Diretor de Turma. Neste documento deve constar o período provável da doença e a indicação do condicionamento físico a que o aluno está sujeito. A este respeito, recomenda-se a consulta do **Projeto Curricular da disciplina de Educação Física - alunos com dispensa total de prática**.
- 3.2. O dever de assiduidade e pontualidade implica que o aluno se apresente com o equipamento necessário, de acordo com as orientações dos professores. Sempre que tal não acontece, é registada **falta de material** e não sendo contabilizada como falta de presença. O diretor de Turma deve, obrigatoriamente, informar o EE desta falta, através da caderneta ou de outros

procedimentos vigentes na escola. As faltas de material são passíveis de justificação pelo Encarregado de Educação ou o aluno, quando maior de idade. A ausência de justificação atendível e na sequência de uma **quinta falta de material injustificada**, o professor regista-a como falta de material e simultaneamente como falta injustificada. Essa falta é registada pelo diretor de turma ou professor titular, no suporte informático, como falta de presença injustificada (e também de material, para ser perceptível que o aluno esteve na aula, mas sem o equipamento adequado) e informados o encarregado de educação e o aluno. Mesmo não sendo contabilizadas as faltas de material como as faltas de presença, a uma aula corresponde uma falta de material, a duas aulas corresponderão duas faltas de material (aula de 45' uma falta, aula de 90' duas faltas).

- 3.3. A ordem de saída do espaço de aula devida a comportamento incorreto ou perturbador implica a marcação de **falta disciplinar**. O aluno a quem é dada ordem de saída da sala de aula deve ser encaminhado para o GAD, acompanhado por um assistente operacional ou pelo delegado de turma. Deve fazer-se acompanhar uma tarefa a realizar. O professor responsável pela marcação da falta disciplinar deverá, tão cedo quanto possível, fazer uma participação escrita ao diretor de turma, no Inovar. A marcação de cinco faltas disciplinares ao mesmo aluno ou três na mesma disciplina implica análise da situação e da pertinência da aplicação de outras medidas disciplinares corretivas e sancionatórias.

## B - MEDIDAS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 1 . Medidas preventivas

- 1.1. Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF ([Recursos Espaciais](#));
- 1.2. Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos 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;
- 1.3. Promover a adoção de [estratégias e metodologias de ensino](#) que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, para a prática de exercício físico;

1.4. Evitar a partilha de material ([Recursos Materiais](#)), sem que seja higienizado entre utilizações.

## 2. Proteção individual

2.1. É recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à leção da disciplina de EF, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

2.2. 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;

2.3. O aluno deverá vir equipado de casa para as aulas de EF (T-shirt da escola, calça de fato de treino, calção de algodão ou leggings, meias de algodão e calçado desportivo próprio e exclusivo para os espaços interiores) e fazer-se acompanhar de uma garrafa de água ou cantil devidamente identificado. Haverá pontos específicos e limitados onde os poderá abastecer). As mochilas serão levadas para os espaços de aula e servirão para os alunos colocarem os seus pertences (valores, máscara, calçado exterior, entre outros).

2.4. Professores de Educação Física: Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a leção de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;

2.5. Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

## 3. Recursos espaciais

3.1. Durante o período de aulas, os espaços exteriores da escola sede afetos à EF são exclusivos da disciplina, não sendo permitida a permanência de alunos que não estejam em aula.

3.2. Alunos, Professores e Assistentes Operacionais devem:

- Conhecer e respeitar os circuitos estabelecidos (percursos de circulação) no acesso às instalações desportivas (sempre que possível, circular num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas). As primeiras aulas serão dedicadas à apresentação destas orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços. Poderão ser utilizadas marcas no chão à distância de aproximadamente 3m e a colocação de equipamentos para dividir zonas de trabalho... Ex:

(ginásio (?) e espaço exterior da escola sede: coberto: fita autocolante colorida; campo de jogos: spray; Gimnodesportivo: espaço exterior e nave central: “bolachas”; pavilhão pequeno/ ginásio (?): fita autocolante colorida);

- Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (Respeitar as marcações no chão e linhas delimitadoras de áreas de prática;
- Utilizar calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas cobertas: Haverá uma zona de transição, devidamente assinalada, onde os alunos mudam de calçado, seguindo-se novamente a higienização das mãos;
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas: deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento. Durante a aula, a higienização dos materiais utilizados será feita em colaboração com os alunos, com a supervisão do professor;
- A utilização dos balneários encontra-se temporariamente desativada até indicação em contrário;
- O uso das casas de banho para troca de roupa é expressamente proibido;
- Os bebedouros encontram-se interditados. As garrafas e cantis devem vir cheios de casa.
- Os alunos devem higienizar as mãos à entrada e saída dos espaços de aula;
- Cada professor deve ter um dispensador individual com desinfetante para utilizar nas aulas.

## 4. Recursos Materiais

4.1. A identificação do material afeto à disciplina de EF estará devidamente catalogada e a sua organização deve privilegiar a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos.

4.2. 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:

- Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS;
- 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;
- Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

## **5. Estratégias e metodologias de ensino**

5.1. O distanciamento físico norteará a atuação e as propostas a apresentar pelo professor. Considerando as AE e o PASEO, procuraremos trabalhar as 3 áreas de referência do currículo (Atividades físicas, Aptidão Física e Conhecimentos) com as adaptações necessárias: desenvolvimento de tarefas individuais, mantendo o distanciamento físico, formas de jogo reduzidas e condicionadas e trabalho em circuito. Não é nossa intenção eliminar matérias, no entanto, numa primeira fase, serão privilegiadas situações com risco não incrementado, onde a exercitação individual, sem materiais a Dança (line dance) as situações individuais de treino de diferentes capacidades motoras, sem recurso a materiais serão privilegiadas.

5.2. Áreas do currículo a trabalhar:

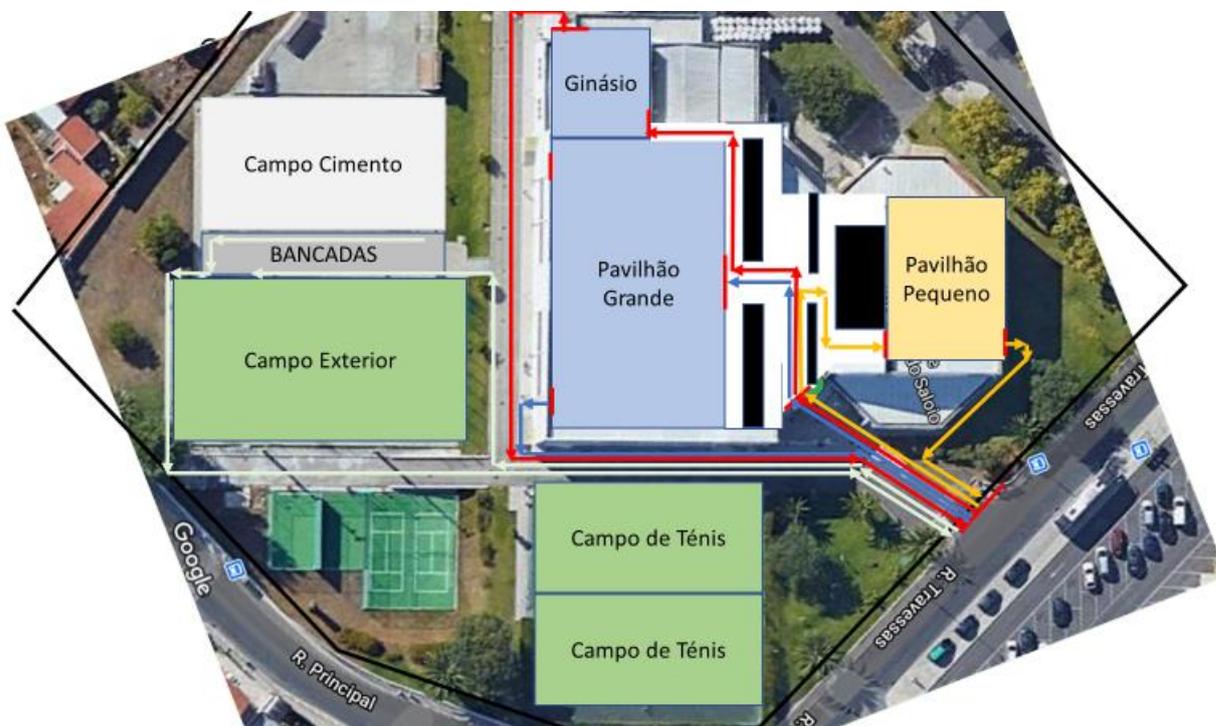
- Aptidão Física: o desenvolvimento das capacidades físicas pode ser feito em contexto de distanciamento, evitando a partilha de materiais;
- Conhecimentos: Preferencialmente em sala de aula, respeitando as regras e planta da aula.
- Atividades Físicas:
  - JDC: jogo reduzido/condicionado; exercícios individuais e situações 2x1 e 3x0;
  - Atividades de Exploração da Natureza: Percursos pedestres e orientação (recorrer a material plastificado e fácil de higienizar);

- Ginástica: higienizar os tapetes e aparelhos na zona de contacto com as mãos;
  - Raquetes: higienizar a pega e volantes/bolas de ténis
  - Dança: Danças em linha
  - Atletismo: É possível quase tudo, devendo os objetos ser higienizados (pesos etc). Evitar a utilização da caixa de areia.
- O DE assumira apenas a sua dimensão de treino, não estando presente a sua vertente competitiva. Acompanhará as indicações estabelecidas para a EF, considerando algumas especificações emanadas pelas entidades responsáveis.

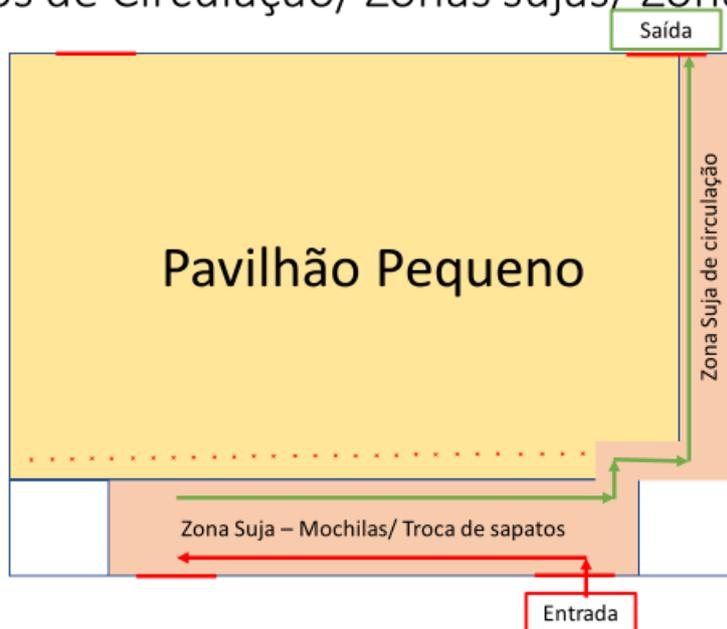
### **Conclusão**

- Globalmente os documentos de referência apresentam medidas exequíveis, mas com implicações diretas no funcionamento das aulas, AE e currículo da disciplina. As primeiras aulas serão amplamente dedicadas à apropriação de novas rotinas de funcionamento, com tranquilidade para que todos se sintam seguros.
- A recuperação das aprendizagens dos alunos à disciplina de EF, será realizada na sua plenitude, assim que estas orientações sejam revogadas e que esteja ausente o contexto pandémico. Nesse momento, será necessário fazer um reforço da carga horária da disciplina.
- Consideramos muito positiva a recomendação de que em situação de transição para o “Regime Misto”, a disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, seja privilegiada para atividades presenciais.

### CIRCUITOS DE ENTRADA E SAÍDA NO GIMNODESPORTIVO



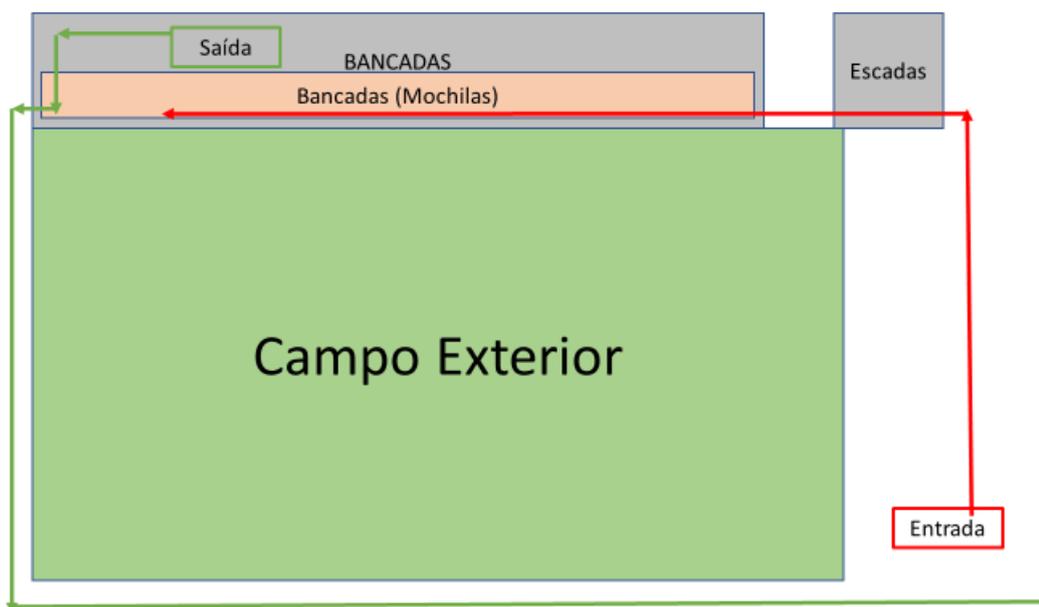
### Circuitos de Circulação/ Zonas sujas/ Zonas Limpas



### Circuitos de Circulação/ Zonas sujas/ Zonas Limpas



### Circuitos de Circulação/ Zonas sujas/ Zonas Limpas



### Circuitos de Circulação/ Zonas sujas/ Zonas Limpas

