

ANO LETIVO  
2020/2021

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

## AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## GRUPO 620

ADEF - ESCOLA SEDE

## Plano de Contingência das Instalações Desportivas

### *Entrada e permanência nas instalações desportivas*

#### *Procedimentos a realizar pelo aluno*

##### *antes da aula:*

- Deve utilizar a sua máscara de proteção individual até indicação em contrário do professor.
- Deve dirigir-se à entrada lateral do pavilhão, junto aos campos exteriores e aguardar calma e espaçadamente, nas marcas visíveis no chão, que o professor ou o funcionário dê autorização de entrada.
- Terá de, obrigatoriamente, higienizar o calçado em tapete próprio e as mãos nos dispensadores existentes, ambos com solução antisséptica de base alcoólica, localizados no início do corredor que dá acesso aos balneários.
- Deve dirigir-se ao balneário destinado à sua turma, a fim de se equipar, respeitando o distanciamento do colega mais próximo. O professor da turma poderá promover a entrada dos alunos no vestiário de forma faseada de modo a manter a distância mínima e segura (2m) entre os mesmos enquanto se equipam.
- Deverá guardar os valores nos cacifos destinados à sua turma que serão abertos pelo responsável da turma, que supervisionará a colocação do material por parte dos colegas, adotando o mesmo procedimento no final da aula.
- Já equipado deve dirigir-se ao espaço destinado à turma onde se encontra o respetivo professor.

##### *durante a aula:*

- Deve usar a máscara e manter o distanciamento mínimo (2m), enquanto é feita a chamada e são dadas as instruções iniciais por parte do professor.
- Antes de iniciar a prática, o aluno deve remover a máscara e colocá-la em saco próprio com identificação (nome, número e turma), que ficará devidamente fechado até ser necessário.
- Sempre que por algum motivo o aluno necessitar de se deslocar da área onde está a realizar a aula terá de colocar a máscara, após higienizar as mãos.
- Durante as atividades letivas nas aulas de educação física o distanciamento físico deve ser de pelo menos 3 metros entre praticantes. Face às características específicas das modalidades, e de

acordo com o documento da DGE/DGS - ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, "as situações de ensino em grupo reduzido, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzido e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem" poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os alunos deverá ser o menor possível.

- O aluno que por algum motivo não possa realizar a aula prática deve assistir à mesma, afastado dos restantes, à distância de segurança (2m), e permanecendo com a máscara durante toda a aula. Este aluno usará umas alparcatas descartáveis de uso único.

- Os alunos não poderão partilhar a mesma garrafa de água.

### **após o final da aula:**

- Deve higienizar as mãos e colocar a sua máscara sendo encaminhado de forma espaçada para os respetivos balneários. Sempre que se justificar (em turmas mais numerosas) o professor pode organizar grupos reduzidos de alunos para que, com alguma diferença temporal e de forma espaçada, se possam dirigir para os vestiários evitando ajuntamentos desnecessários.

- Atendendo às condições de distanciamento emanadas pela DGS/DGE e a todo o panorama atual de Covid-19, não é aconselhada a utilização dos chuveiros por não poderem ser garantidas todas as condições de segurança exigidas.

- A saída das instalações, com a máscara colocada e as mãos higienizadas, faz-se pelo lado contrário à sua entrada (saída na direção do pavilhão de mecânica) evitando assim, o cruzamento entre alunos de diferentes turmas.

### ***O docente deverá assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:***

- Promovendo a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos.

- Desenvolvendo 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.

- Adotando 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.

### ***Procedimentos a ter com espaços / materiais:***

- Todos os materiais e equipamentos utilizados serão submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 e da Orientação n.º 030/2020 da DGS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados.

- Os espaços de prática serão definidos em *Roulement* próprio, prioritariamente no exterior. Quando não for possível, por motivos do número de turmas em simultâneo e/ou pelas condições climáticas, as aulas decorrerão no espaço disponível no interior das instalações. Nos dias em que estão definidas quatro turmas em simultâneo poderão decorrer duas aulas no exterior e duas no interior das instalações, ou ainda numa sala de aula. Durante as aulas no pavilhão as portas e os postigos laterais e do topo estarão abertos para haver uma correta ventilação no espaço de aula.

- Os vestiários serão desinfetados antes e após cada utilização das diferentes turmas, com líquido próprio, por um dispositivo mecânico disponibilizado para o efeito.

- Irão ser privilegiadas rotinas de manuseamento e de higienização, de utilização acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais). Os alunos terão que, periodicamente ao longo da aula, higienizar as mãos com líquido próprio, disponibilizado pelo professor ou em local identificado nos vários espaços, interiores ou exteriores, das instalações desportivas.

- Serão limpas e desinfetadas as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (bolas, raquetas, volantes, colchões e restante material necessário), no início do dia, durante a aula e no final da mesma, com recurso a agentes adequados (líquido desinfetante disponibilizado em local próprio, para este fim).

- Os coletes serão de uso único por turma e lavados posteriormente.

- Os WC existentes no pavilhão desportivo da escola (2 masculinos e 2 femininos) serão usados alternadamente em cada bloco de aulas (1 masculino e 1 feminino em cada bloco) para se proceder à devida higienização dos que não estão a ser utilizados (1 masculino e 1 feminino) no

bloco seguinte. Os alunos deverão utilizá-los mediante autorização do professor, para evitar aglomeração.

***Situações excepcionais decorrentes da aula prática, tal como lesão ou indisposição do aluno:***

- Serão analisadas em primeiro lugar pelo professor, que mediante os sintomas apresentados agirá em conformidade, podendo solicitar uma ambulância, para que o aluno seja socorrido por técnicos de saúde. Ao aluno deverá ser colocada a máscara individual e mantida a distância de segurança dos restantes colegas de turma.
- No caso de apresentação de sintomas relacionados com o COVID 19 deverá proceder-se em conformidade com as normas estabelecidas pela DGS e pelo Plano de Contingência do Agrupamento.

**Norma Geral**

Nos casos omissos aplicam-se os instrumentos legais emanados pela DGS e do Agrupamento.