

## **Anexo IV**

### **NORMAS INERENTES ÀS AULAS DE ED. FÍSICA – ANO LETIVO 2020-21**

Este documento estrutura a ação a desenvolver em todos os aspetos que integram as aulas de educação física no sentido de continuar a promover as aprendizagens inerentes à disciplina procurando reajustar o processo de ensino e aprendizagem e todos os pressupostos inerentes ao mesmo. Este processo procura continuar a ser inclusivo, flexível e evolutivo, considerando a rentabilização dos recursos, de forma a continuar a chegar a todas as crianças e a todos os alunos tendo sempre em conta os objetivos estabelecidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e nas Aprendizagens Essenciais. Durante o ano letivo 2020/21 deverão ser respeitadas as normas referentes a cada item que constitui o respetivo documento.

#### **MEDIDAS GERAIS E DE PREPARAÇÃO PRÉVIA**

1. Fornecer a todos os funcionários informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19.
2. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações.
3. Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às entradas e saídas, salas ou espaços de atividade física).
4. Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas.
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas.
6. Arejar e promover a ventilação do espaço interior, durante e após as atividades letivas.

## MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA

1. Não podem ser realizadas aulas com partilha de espaço por turmas diferentes.
2. Todos os alunos, numa atitude cívica, são responsáveis pelo “asseio” do espaço físico que ocuparam.
3. **Alunos:** obrigatório o uso de máscara, na entrada, no percurso interior e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.
4. **Professores:** Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico; os professores devem trocar de calçado, quando a aula se realiza no espaço interior do pavilhão gimnodesportivo.
5. Antes da aula o aluno deve higienizar as mãos com solução ou lavar as mãos com água e sabão, bem como no final da aula após ter deixado de utilizar o material.
6. É aconselhável o aluno fazer-se acompanhar dum kit individual: máscara, desinfetante individual, devidamente acondicionadas numa bolsa.
7. Os alunos que não realizam a aula prática, assistindo apenas, devem manter a máscara colocada durante todo o tempo de aula.
8. Os alunos que evidenciem pequenas problemáticas decorrentes da estação do ano ou de problemas de saúde (alergias, asma...) devidamente comprovadas e para sua segurança, deverão dirigir-se a um espaço da aula referido pelo professor, por forma a descansar /recuperar.
9. Após a sua recuperação o aluno poderá voltar a integrar a aula prática, caso contrário, e de acordo também com a situação, o aluno permanece em recuperação até ao final da aula.
10. Cada professor é responsável pela higienização do material usado nas suas aulas, com a colaboração dos alunos.
11. Os materiais higienizados ou por higienizar estarão devidamente identificados em espaço próprio.
12. É estritamente proibida a entrada dos alunos nas arrecadações antes, durante e após as aulas.

## **NORMAS DAS ATIVIDADES LETIVAS**

- 1- Os alunos devem vir **equipados de casa obrigatoriamente** (considerando as características dos espaços físicos de forma a evitar a aglomeração de alunos de acordo com as diretrizes da DGS e DGE). Os alunos, podem utilizar os sanitários durante as aulas
- 2 - Os alunos deverão fazer-se acompanhar de **outros ténis** para uso no pavilhão quando for caso disso (**aula no interior – ginásio**).
- 3- Os alunos (as) deverão apresentar-se com os cabelos apanhados com elástico, fita...
- 4- Os alunos devem trazer uma garrafa de água identificada.
- 5- Os alunos que recorrem a uso de medicação específica devem fazer-se acompanhar dos mesmos, dentro de uma bolsa (asmáticos, diabéticos, outras situações pontuais).
- 6 - Não há recolha de valores pelo que se aconselha os alunos nos dias da Educação Física a não levarem para o espaço de aula (telemóvel, carteira, relógio, brincos...). O desaparecimento de qualquer objeto pessoal é da sua inteira responsabilidade.

## **UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS FÍSICOS – E.B. CONDE VILALVA**

De acordo com o plano geral de contingência do agrupamento e das diretrizes da DGS e DGE, cada turma terá o seu próprio espaço físico, espaço onde decorre a aula ginásio/pátio e vestiários.

### **Aulas no G1 – A entrada dos alunos será efetuada pela porta principal do pavilhão:**

- a) A turma destinada para o G1, vai ao espaço definido, colocar os seus pertences e trocar de calçado. Cada vestiário terá a indicação na porta relativamente ao género. Seguidamente deverá dirigir-se para o local da aula G1, entra no local sentando-se no espaço previamente definido (marcação nos bancos, no chão ou junto de sinalizadores);
- b) Após o término da aula, em grupos distintos e desfasados no tempo, devem dirigir -se ao seu vestiário, fazerem a sua higiene pessoal, trocar de roupa e saem novamente pela porta principal do ginásio;

c) Os chuveiros deverão ser utilizados apenas quando estritamente necessário, deixando um chuveiro de intervalo.

**Aulas no G2 – A entrada dos alunos será efetuada pela porta de emergência:**

a) A turma destinada para o G2, vai ao espaço definido, colocar os seus pertences e trocar de calçado. Cada vestiário terá a indicação na porta relativamente ao género. Seguidamente deverá dirigir-se para o local da aula G2, entra no local sentando-se no espaço previamente definido (marcação nos bancos, no chão ou junto de sinalizadores);

b) Após o término da aula, em grupos distintos e desfasados no tempo, devem dirigir -se ao seu vestiário, fazer a sua higiene pessoal, trocar de roupa e sair novamente pela porta principal do ginásio.

c) Os chuveiros deverão ser utilizados apenas quando estritamente necessário, deixando um chuveiro de intervalo.

**Aulas no exterior-** As entradas para os vestiários exteriores respeitarão o mesmo procedimento do pavilhão:

a) **A turma destinada para o P1**, dirige-se ao local sentando-se no espaço previamente definido (marcação no chão ou junto de sinalizadores) ou ficando de pé (junto de uma marcação).

b) Após o término da aula, devem dirigir -se ao seu vestiário, fazer a sua higiene pessoal e trocar de roupa.

c) **A turma destinada para o P2**, dirige-se ao local sentando-se no espaço previamente definido (marcação no chão ou junto de sinalizadores) ou ficando de pé (junto de uma marcação).

d) Após o término da aula, devem dirigir -se ao seu vestiário, fazer a sua higiene pessoal e trocar de roupa.

**Observação:**

Quando as aulas ocorrerem no exterior e as condições atmosféricas não apresentarem as condições necessárias para que esteja salvaguardada a integridade física dos alunos, a turma irá beneficiar da aula na sala que está destinada à respetiva turma.

Cada turma terá no local onde vai decorrer a aula, um “cabide” devidamente numerado, por forma a que o aluno quando retirar a máscara para a realização da aula, a possa colocar dentro da sua bolsa e pendurar a mesma no respetivo “cabide”.

### **UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS FÍSICOS – E.S. ANDRÉ DE GOUVEIA**

De acordo com o plano geral de contingência do agrupamento e das diretrizes da DGS e DGE, cada turma terá o seu próprio espaço físico, sendo que **as entradas e saídas do pavilhão serão efetuadas através de um circuito único.** As 3 turmas que estão na rotação de espaços em cada bloco de aulas, vão ser organizadas da seguinte forma:

Turma 1 – utilização do pavilhão gimnodesportivo

Turma 2 – utilização dos campos exteriores (campo 1 ou campo 2)

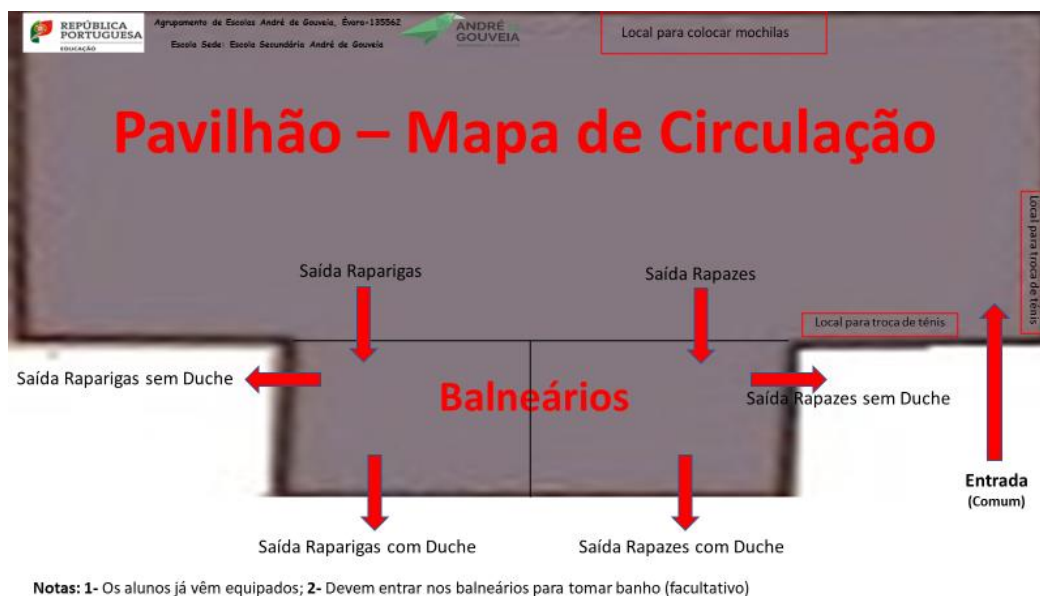
Turma 3 – utilização do outro campo exterior disponível e/ou de uma sala de aula

Na fase inicial os objetos vindos do exterior (sacos, mochilas, entre outros) serão colocados em espaço próprio junto do local de aula.

**Turma 1** – entrada pela porta de emergência do lado masculino, troca o calçado no local assinalado (ao pé da arrecadação do BTT), posteriormente coloca os seus materiais em local identificado para o efeito (lado oposto do pavilhão). Após a aula, os alunos que não pretendem ir aos balneários, devem sair pelas portas que estão junto aos funcionários do lado masculino e feminino, respetivamente; os alunos que pretendam, no final das aulas, utilizar os balneários, devem sair pelas portas exteriores dos mesmos, realizando assim um percurso único.

**Turma 2** – os alunos deixam os seus materiais\sacos junto ao campo exterior que seja utilizado, se o professor achar que o mesmo não está em condições físicas (humidade\molhado), é disponibilizado um local no pavilhão gimnodesportivo para o efeito. No fim da aula os alunos que pretendam usar os balneários, realizam o percurso normal de entrada e saída (porta de emergência do lado masculino, e saída pelas portas exteriores dos balneários respetivos).

**Observação:** Caso cada turma tenha uma sala de aula designada no seu horário, sem alteração de local, devem os alunos levar para as aulas de Ed. Física apenas o material indispensável.



### Balneários:

Os **balneários** devem ser utilizados exclusivamente no final das aulas, para os alunos que pretendam tomar duche ou realizar a sua higiene básica (alunos vêm equipados de casa, podem, contudo, utilizar os sanitários durante as aulas). Nesse caso, o seu vestuário deve ser arrumado dentro da sua bolsa/saco, não devendo utilizar os cabides de apoio, respeitando as marcações existentes para o distanciamento mínimo;

Os chuveiros deverão ser utilizados apenas quando estritamente necessário, deixando um chuveiro de intervalo.

Os sanitários poderão ser utilizados, deixando um sanitário de intervalo entre si.

A circulação deverá ser feita preferencialmente pela direita, mantendo um distanciamento entre alunos.



## O departamento de educação física