



PAUTAS ESPECÍFICAS PARA A ÁREA DE E.F. ADAPTACIÓN COVID-19

ANTES DA SESIÓN

Desprazamentos:

- Os posibles desprazamentos que se poden dar son os seguintes:

1. Dende a aula ata o ximnasio - patio de primaria – patio de infantil – parque enfrente do colexio: será o mestre o que recolla ao alumnado na aula correspondente; o alumnado estará sentado no seu sitio coa mascarilla posta. Si a sesión se vai celebrar no ximnasio as explicacións previas faranse na aula, aproveitando eses minutos para ventilar o espazo de práctica, salvo que na sesión anterior non se usase o ximnasio; si vai ser no exterior podemos facer a fase de información no lugar de práctica.

- Os nenxs farán unha fila segundo a orde rotativa que corresponda, lavarase as mans co xel hidroalcohólico antes de saír da aula e irán baixando cunha distancia entre elxs de 1,5m apróx. (3-4 baldosas e polas escaleiras 3-4 escalóns).
- Independentemente de que a clase sexa no ximnasio ou no exterior, sempre pasaremos polo ximnasio para lavar as mans co xel e deixar os neceseres cada un/unha no seu sitio ou lugar habilitado para ese fin (**sempre o mesmo**).
- Unha vez que deixen os neceseres ocuparán un espazo sinalado no chan cunha “X” (no ximnasio) ou cun “🟡” (no patio) para atender as explicacións do mestre relacionadas coa sesión.

2. Dende o patio de recreo ata o ximnasio ou o mesmo patio: cando coincida a clase despois do recreo deben baixar o neceser, auga,... para o ximnasio de paso que van para o patio. Desta maneira xa non subiremos á aula ao finalizar o tempo de recreo.

Espazos:

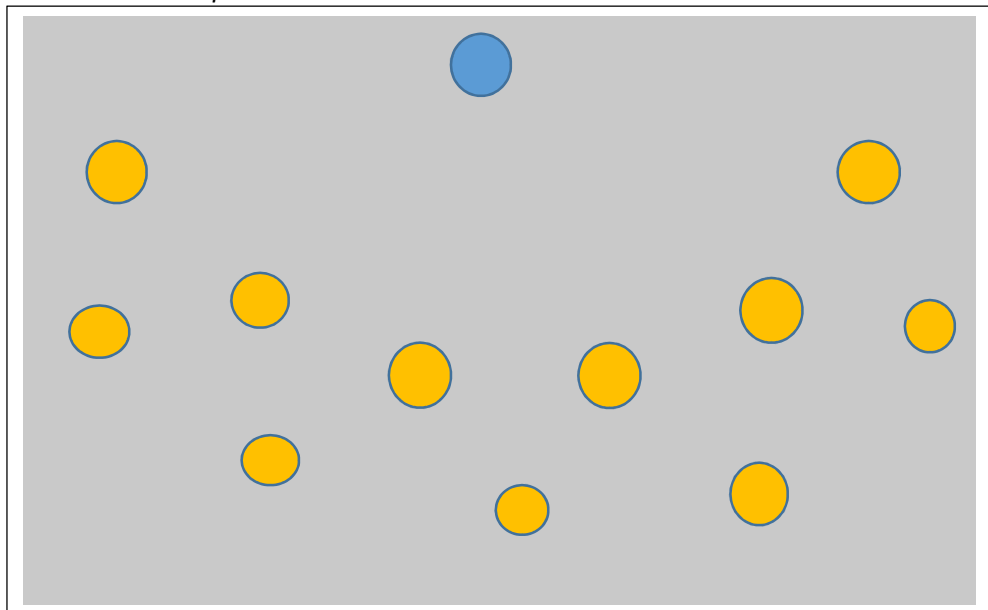
- **Ximnasio:**

- Limpeza da planta das zapatillas antes da entrada.
- Limpeza de mans ao entrar o xel hidroalcohólico.
- Entrada progresiva do alumnado conforme van na fila e mantendo a distancia.
- Deixan o seu neceser no seu estante e ocupan o seu sitio (**sempre o mesmo**) no ximnasio (sinalado no chan cunha “X”; con separación de 1,5m) para comezar.



- Se alguén precisa ir ao vestiario-baño, debe solicitar permiso e só poderá ir un de cada vez.
- **Patio exterior (primaria, infantil ou parque):**
 - Sempre iremos primeiro ao ximnasio, onde limparemos de novo as mans e deixaremos o neceser (cada un/unha no seu estante).
 - Sairemos pola porta exterior do ximnasio para calquera dos espazos exteriores e logo colocarse cada un/unha no seu espazo establecido cunha separación de 1,5m para todo o curso.

Por exemplo:



DURANTE A SESIÓN

- Tipo de xogos/actividades permitidos:
 - Na medida do posible intentaremos manter a distancia de seguridade de 1,5m.
 - Preferentemente faremos as sesións no patio exterior.
 - Uso da mascarilla durante toda a sesión (procuraremos non facer actividade moi vigorosa). No caso de que algún alumno/a sinta a necesidade de quitar a mascarilla, habilitamos varias zonas de descanso onde poden quitala temporalmente. Deben poñela de novo para reincorporarse á clase.
 - Uso de organizacións como ringleiras (por exemplo lanzamento de balonmán de 1 en 1 por quendas) e marcando un percorrido de ida e volta diferenciado.



- Pausas para explicacións ou recordatorios, que ademais lles sirvan para recuperar. Nestas pausas ocuparán o espazo asignado.
- Preferentemente faremos xogos/actividades sen material ou con material de creación propia (para que cada un/unha use o seu).
- No caso de usar material será de uso individual, para toda a sesión cando sexan tarefas individuais, sen posibilidade de intercambio e deberá desinfectarse (cada un/unha o seu) ao finalizar a mesma (por exemplo balóns de baloncesto numerados para que cada alumnx utilice o seu).
- Faremos subgrupos de convivencia estable para todo o curso dentro de cada clase, de maneira que podamos facer tarefas grupais e compartir algún material dentro do mesmo subgrupo.

Se as condicións climatolóxicas o permiten o ximnasio estará permanentemente ventilado (con porta e fiestras abertas).

AO FINAL DA SESIÓN

- Durante a fase de volta á calma ou na relaxación o alumnado irá saíndo por quendas ao vestiario para facer un mínimo aseo (2 ao de nenos e 2 ao de nenas de cada vez).
- Se hai máis nenos que nenas ou viceversa, no momento no que quede libre un vestiario (porque remataron todxs os do mesmo sexo) poderá ser utilizado polo alumnado do outro sexo para axilizar.
- Cada alumnx que volva do aseo incorporárase de novo ás tarefas de volta á calma (actividades de baixa intensidade) ata que rematen todxs, momento no que nos colocaremos de novo facendo a fila para ir para a aula.
- Cando usemos material que haxa que desinfectar debemos implicar ao alumnado nesta función, de maneira que esta actividade poderá servir como volta á calma.
- A fase de aseo, consistirá en secar o suor do peito e axilas cunha toalla, limpar con auga e xabón as mans e cara e cambiar a camiseta. Retiraremos da zona de aseo as cadeiras, bancos e percheiros, de maneira que o alumnado entre por parellas, apoie o neceser no chan, faga as tarefas de aseo e salga do vestiario para que poida entrar outrx. O tempo para asearse non debería ser superior aos 2'.
- En cada vestiario haberá dúas zonas delimitadas no chan onde deberá estar cada alumnx. Só poderá estar un/unha no lavabo mestres x outrx se cambia a camiseta,



calzado,... na zona de cambiado. Na zona do lavabo poderán baixar a mascarilla uns segundos para secarse ou lavarse a cara e deberán subila de novo antes de voltar á zona común. Cando queda a zona do lavabo libre poderá ser usada polo outrx alumnx, de maneira que non coincidan nunca nesta zona ao mesmo tempo. Cando un/unha alumnx remata non espera polx compañeirx, senón que sae do vestiario para que poida entrar outrx.

Vestiaro feminino



Vestiaro masculino



- Debemos poñer especial énfase na recollida do material do alumnado (chaquetas, neceser, mochilas, xabóns,...) tratando de que non quede nada nos vestiarios nin nos espazos de práctica.
- Cando todxs estean listos situaranse nos seus sitios de referencia para saír de maneira ordenada para a aula.