



E.F. DOCUMENTO: PROTOCOLO COVID-19

INTRODUCCIÓN

A educación física, a actividade física e o deporte deben realizarse nun ambiente seguro que protexa os dereitos e a saúde de todos os participantes.

As prácticas e os actos que poñen en perigo a seguridade ou supoñen un risco inadecuado son incompatibles cos valores do deporte e da materia de E.F.

Para o presente curso establécense os seguintes protocolos específicos para a materia de E.F.

MATERIAL NECESARIO PARA A ASIGNATURA DE E.F.

→ MATERIAL XERAL PARA ASEO, DESINFECCIÓN E PROTECCIÓN

Cada alumno deberá traer unha **mochila ou neceser pequeno** con:

- **Pequena toalla** para secar o suor ao acabar a sesión
- **Mascarilla de reposto** (*)
- **Funda** para gardar a máscara cando sexa necesario retirala
- **Camiseta de reposto** (opcional)
- **Bolsa plástica** para introducir a camiseta, a mascarilla e a toalla usadas.
- **Panos de peto de papel**
- **Bote de xel hidroalcohólico**
- **Botella de auga** individual identificada co nome do alumno (*)

(*) O cambio de mascarilla despois da clase de E.F. faise obrigado polo incremento de frecuencia respiratoria e suor que xenerará o exercicio físico

(*) Debido ás circunstancias excepcionais do presente curso escolar non estará permitido ir ao baño para beber no lavabo e en consecuencia de non traer a botella de auga, o alumno non poderá realizar a práctica.

TRASLADO ENTRADA NO XIMNASIO OU PAVILLÓN

O alumnado sairá da aula para dirixirse cara o pavillón pola porta da cafetería seguindo os percorridos marcados en función da aula na que se atopen, gardando a distancia de seguridade e sempre coa mascarilla posta.

DENTRO DO PAVILLÓN

→ O MESMO SITIO AO LONGO DO CURSO

O 1º día de clase se lle asignará a cada alumno un lugar nas gradas do pavillón para deixar as súas cousas. Ese lugar será sempre o mesmo ao longo do curso e estará separado do dos compañeiros un mínimo de 1,5 metros.



→ DESINFECCIÓN DE MANS ANTES DE EMPEZAR

Se procederá á desinfección das mans con xel hidroalcolico antes de empezar a práctica e durante se fose necesario.

→ BOTELLA DE AUGA PERSONALIZADA OBRIGATORIA

Colocarase a botella de auga co nome no sitio asignado a cada alumno/a sempre fora da mochila para ter rápido acceso a ela.

Debido á situación xerada pola pandemia **NON ESTARÁ PERMITIDO** facer uso das billas dos baños para beber, co cal será OBRIGATORIO que cada alumno/a traía una botella personalizada para poder facer a práctica.

USO DOS ASEOS

→ DE "UN" EN "UN" E DESINFECTANDO AO ACABAR

Estarán habilitados como baños de uso para o alumnado os dos vestiarios do ximnasio e os do pavillón.

Excepcionalmente, se poderán usar tamén os do pasillo de entrada ao ximnasio tras consultalo co profesorado e indo de "un" en "un".

DURANTE A CLASE

→ DISTANCIA MÍNIMA DE 2 METROS

No contexto da práctica deportiva, manterase en todo momento a distancia de seguridade de 2 metros que poderá verse incrementada a xucio do profesor en función do incremento da intensidade do exercicio.

Evitar camiñar ou correr en línea facéndoo en paralelo ou en diagonal. As distancias deberán aumentar según a velocidade do exercicio.

→ USO DO MATERIAL

Na medida do posible, priorizaranse as actividades sen material ou que o alumnado traía o seu propio material da casa como medida de seguridade e prevención

Cada alumno empregará únicamente o material indicado polo profesor non podendo coller material sen permiso. Tralo seu uso, ao final da clase ou durante se fose necesario, procederá a desinfectalo esperando a que o profesorado lle facilite papel e produto desinfectante.

Mentres dure a situación da pandemia o uso de material compartido (balóns, por exemplo) será limitado e sempre se procederá á **desinfección** do mesmo **DESPOIS** de collelo (seguindo as indicacións do profesor/a); deste xeito teremos garantía de que ao coller o material estea desinfectado.



→ USO DA MASCARILLA

ACTUALIZACIÓN DAS RECOMENDACIÓNS SANITARIAS DO COMITÉ CLÍNICO AO PROTOCOLO DO 22 DE XULLO DE ADAPTACIÓN AO CONTEXTO DA COVID 19 NOS CENTROS DE ENSINO NON UNIVERSITARIO DE GALICIA PARA O CURSO 2020-2021

16.5. No caso da clase de educación física o uso da máscara será obrigatorio agás que se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica. Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ou a realización de hixiene de mans. Coidarase especialmente do uso da máscara nos ximnasiaos ou polideportivos pechados con ventilación reducida.

Seguindo as instrucións da Consellería de Educación o uso da mascarilla na práctica de actividade física en espazos pechados ou abertos é obrigatorio.

No caso de que se puidese dar clase no exterior, mantendo a distancia de seguridade mínima de 2 metros e con exercicios de alta intensidade, o uso da mascarilla non sería obrigatorio. En calquera caso a percepción da intensidade do exercicio corresponderíalle indicala ao profesor.

Tendo en conta o arriba indicado, no caso de que un alumno, por mor da intensidade do exercicio, sentise indisposición relacionada coa falta de aire, sensación de afogo ou dificultade respiratoria leve, deberá indicarllo ao profesor/a e apartarse do grupo a unha distancia considerable (6 metros) co fin de separar a mascarilla suxetándoa lateralmente cos dedos para separala e respirar un anaco máis libremente.

En caso de que calquera dos síntomas anteriores foran severos ou graves o alumno/a deberá avisar inmediatamente ao profesor, apartarse do grupo e quitarse a mascarilla.

AO FINALIZAR A CLASE

→ ASEO E CAMBIO DE ROUPA + CAMBIO DE MASCARILLA

Ao finalizar a clase, os alumnos dirixiranse ao lugar asignado para deixar as súas cousas e procederán a asearse, secando o suor, para posteriormente meter a toalla e mascarilla nunha bolsa de plástico dentro do neceser ou mochila.

Se algún alumno/a o desexa, poderá cambiar a camiseta no mesmo sitio onde ten as súas cousas ou por quendas nos vestiarios.

→ HIXIENE DE MANS

Ao acabar de asearse, os alumnos procederán a desinfectarse as mans de novo.

→ VOLTA A SEGUINTE CLASE

Seguindo os percorridos marcados, gardando a distancia de seguridade e sempre coa mascarilla posta.