CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

RECOMANACIONS DOCENTS per a una EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR segura i responsable davant de la NOVA NORMALITAT

Títol: **Recomanacions docents per a una Educació Física escolar segura i responsable davant de la "nova normalitat"**
Minimització de riscos de contagi de la COVID-19 en les classes d'EF per al curs 2020-2021

Edita: **Consejo General de la Educación Física y Deportiva***
(Consejo COLEF)
C/ del Aviador Zorita 55, local
28020 - Madrid, España
Tel.: (+34) 91 501 05 99
consejo@consejo-colef.es

Participa: **Han participat en l'elaboració d'aquest document:**
De la Comisió Permanent del Consell COLEF i els seus assessors:

- Vicente Gambau i Pinasa, col. 8.916, President.
- Mónica Aznar Cebamanos, col. 7.493, Vicepresidenta (coordinadora del proyecto).
- Sonia Herce Azanza, col. 4.876, Secretàri General.
- María José Lagartos Calvo, col. 7.983, Tresorera.
- Lidia Brea Alejo, col. 57.496, assesora d'EFD per a la Salut.

Del Comitè Assessor d'ensenyament de l'Educació Física del Consell COLEF:

- Ángel Luis Pérez Pueyo, col. 7.108.
- Antonio Calderón Luquin, col. 9.034.
- David Hortigüela Alcalá, col. 5.491.
- Francisco Javier Gil Espinosa, col. 7.739.
- Javier Fernández Río, col. 5.675.
- Julio Iglesias Rodríguez, col. 10.317.
- Manuel Rodríguez Abreu, col. 54.174.
- Óscar García Busto, col. 6.510.
- Sonia Vidal Valero, col. 10.480.
- Xabier Mendoza Michelena, col. 5.259.

Equip professional del Consel COLEF:

- Javier Portela Hernández, col. 56.947, director general.
- Carlota Díez Rico, col. 52.838, coordinadora intercolegial.

D'altres:

- Avelino Azevedo, president de la direcció del Consell Nacional d'Associacioes de Professionals d'Educació Física i Esport de Portugal (CNAPEF).

(*) NOTA: Educació Física i Esportiva (professió) i Educadors Físic Esportius (professional), denominació aprovada per acord de Ple de Consell General de Col·legis Oficials de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l' esport (Consell COLEF) a data 17 de novembre de 2018, tramitada davant el Ministeri d'adscripció i, pendent d'aprovació pel Consell de Ministres.

INDEX

RECOMANACIONS DOCENTS PER A UNA EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR SEGURA I RESPONSABLE DAVANT DE LA "NOVA NORMALITAT"

Minimització de riscos de contagi de la COVID-19 en les classes d'EF per al curs 2020-2021

1. Pròleg **04**

2. Introducció **06-08**

3. Recomendacions per a una EF segura i responsable **09-16**

3.1. Les clases d'EF davant la "nova normalitat" 10

3.1.1. Deure docent.
3.1.2. Programació.
3.1.3. Informació.
3.1.4. Preparació.
3.1.5. Direcció i supervisió.
3.1.6. Col·laboració.
3.1.7. Detecció i protecció.

3.2. Plan B davant a'altres escenaris 16

1. Informació.
2. Accessibilitat.
3. Dualitat.
4. Treball en equip.
5. Foment de l'activitat física.

4. Mesures d'autocura per al personal docent **17-18**

5. Referències **19-20**

1 PRÓLEG

El Consell General de l'Educació Física i Esportiva (Consell COLEF), amb el ferm compromís de garantir que l'alumnat pugui tenir una Educació Física de Qualitat (EFC) durant el pròxim curs, proposa en aquest document una sèrie de recomanacions generals per donar la matèria i una sèrie de mesures relacionades amb la prevenció de riscos laborals, amb l'objectiu de donar suport a la tasca del personal docent d'Educació Física.

Aquest document, elaborat pel Comitè Assessor d'ensenyament de l'Educació Física i l'àrea d'Educació Física i Esportiva per a la Salut del Consell COLEF, part de la premissa que les classes d'Educació Física (EF) no seran com abans, però una adequada planificació, contemplant les mesures preventives i d'higiene, pot fer que la "nova normalitat" sigui el més segura possible, tant per a l'alumnat com per al personal docent de la matèria.

El que aquí s'exposa també pretén posar de relleu l'assignatura d'EF per la seva relació amb la salut i els hàbits de vida, oferint una oportunitat d'aprenentatge per a nins/nes i adolescents que necessiten re-socialitzar-se i adaptar-se després de l'entorn d'aprenentatge online que hem viscut. Específicament, les recomanacions que aquí es presenten ajudaran el personal docent amb la presa de decisions i la implementació de l'EF, donant l'oportunitat de treballar la promoció i cura de la salut durant el temps de classe, així com abans, durant i, després del dia escolar generant hàbits saludables i adherència a l'exercici.

Les recomanacions que aquí es presenten ajudaran a el personal docent amb la presa de decisions i la implementació de l'EF, donant l'oportunitat de treballar la promoció i cura de la salut.

***Nota**: Segons l'evolució de la pandèmia, així com de la normativa que es derivi de la crisi sanitària declarada, aquestes recomanacions podrien tenir modificacions.*

2 INTRODUCCIÓ

La pandèmia de la COVID-19 ha posat en una situació sense precedents tota la població espanyola. En l'àmbit educatiu ha suposat una gran dificultat, accentuant la bretxa social existent i produint una crisi d'aprenentatge generalitzada. Durant l'estat d'alarma, cada centre educatiu, seguint les instruccions i normatives dels organismes competents, ha actuat de manera diferent.

Les mesures de prevenció, higiene i desinfecció cobraran un gran protagonisme en la programació i desenvolupament de l'activitat docent.

Com a resultat d'aquests últims mesos, el sentit de confiança, pertinença i esperança de la joventut s'ha vist profundament afectat. Part de l'alumnat pot haver experimentat problemes físics i psicològics, traumes deguts a la malaltia, inseguretat alimentària, aïllament social, discriminació, ansietat, depressió i pèrdua. És aquest el context des del qual hem de reflexionar per planificar el curs 2020-2021 en els centres educatius, d'acord a les necessitats que presenta l'alumnat.

El Ministeri d'Educació i Formació Professional ja ha donat el primer pas, assenyalant que "l'experiència d'aquest curs ha confirmat la importància de la presencialitat per al desenvolupament habitual de les tasques educatives i formatives, pel que les Administracions educatives realitzaran tots els esforços necessaris per assegurar la modalitat presencial en tots els ensenyaments, nivells i etapes educatives" (Conferència Sectorial d'Educació, 10/06/2020).

La decisió final sobre protocols per a preservar la seguretat de l'alumnat, cenyint-se al que assenyala la normativa o ampliant-dins de la legalitat, dependrà de cada un dels centres i, per tant, correspon establir-los a les direccions dels mateixos.

Això significa també que les mesures de prevenció, higiene i desinfecció cobraran un gran protagonisme en la programació i desenvolupament de l'activitat docent, i caldrà atendre les obligacions referent a això dictades per l'Estat, les CCAA i fins i tot les emanades per ordenances municipals. Tanmateix, la decisió final sobre els protocols per preservar la seguretat de l'alumnat, cenyint-se al que assenyala la normativa o ampliant-lo dins de la legalitat, dependrà de cada un dels centres i, per tant, correspondrà a les direccions establir-los.

Respecte a l'EF, el complex context que envolta a aquesta matèria i que difereix de la resta (espais, activitats, moviment, interacció, materials i equipaments) fa necessari que es generin processos i procediments específics que assegurin el benestar de l'alumnat i del personal docent, minimitzant els riscos.

Per això, tenint en compte la dificultat afegida de tot el que comporta una classe d'EF respecte a les mesures de prevenció, higiene i desinfecció, aquestes recomanacions que presentem

La matèria que genera hàbits relacionats amb els estils de vida actius, ensenya l'adequada realització de la pràctica fisicoesportiva i fomenta la seva adherència [EF] ha de ser preferent a la volta als centres.

poden ser de gran ajuda, facilitant l'adaptació a la "nova normalitat" pel que fa a la matèria d'EF a nivell curricular i els seus espais per a la docència, sabent i entenent que els contextos educatius són diferents en funció de la comunitat autònoma, la mida, els cicles i nivells educatius que en el centre es donen, el disseny de les instal·lacions disponibles, etc. (Association for Physical Education, 2020).

D'altra banda, s'ha de tenir en compte que les primeres mesures de "desescalada" van tenir a veure amb l'activitat física de la població infantil (Ordre SND/370/2020, de 25 d'abril) i la pràctica fisicoesportiva per a tota la ciutadania (Ordre SND/380/2020, de 30 d'abril). El Govern considerava que, permetent l'activitat física, incidia en una cosa essencial per a la salut de la població, considerant la inactivitat física com un problema de salut pública. En aquesta línia, l'assignatura que genera hàbits relacionats amb els estils de vida actius, ensenya l'adequada realització de la pràctica fisicoesportiva i fomenta la seva adherència ha de ser preferent en la tornada als centres.

La ciència ha demostrat que quan els/les nins/nes no van a l'escola, fins i tot podent sortir al carrer, són físicament menys actius / es, mostrant actituds més sedentàries, que tenen conseqüències directes en el pes corporal i l'aptitud cardiorespiratòria.

No es coneixen estudis que hagin avaluat l'efecte durador de les pandèmies en l'activitat física i el sedentarisme, però sí existeixen dades sobre com han afectat de forma negativa sobre això els desastres naturals, fins i tot en els tres anys posteriors als mateixos (Hall et al., 2020). A més, la ciència ha demostrat que quan els/les nins/es no van a l'escola (per exemple, caps de setmana i vacances d'estiu), fins i tot podent sortir al carrer, són físicament menys actius/as, mostrant actituds més sedentàries, que tenen conseqüències directes en el pes corporal i l'aptitud cardiorespiratòria (Wang et al., 2020). És més, les estimacions europees assenyalen que "fins a un 80% dels alumnes en edat escolar realitzen activitats físiques exclusivament en el seu centre educatiu" (Eurydice, 2013). Preocupa encara més la situació que pot generar la pandèmia sabent que aproximadament el 80% dels/as adolescents no compleixen amb les recomanacions mínimes d'activitat física (Guthold et al., 2020) i que la prevalença de sobrepès i obesitat en població infantil i juvenil a Espanya es troba en un 44,4% (Aranceta-Bartrina, Gianzo-Citorese i Pérez-Rodrigo, 2020). Es pot en aquest punt assenyalar, en un àmbit més economicista, que "les estimacions específiques per país dels costos econòmics atribuïbles a la inactivitat física oscil·len entre l'1,2% i el 2,5% de la despesa total anual en salut" (Katzmarzyk, 2011).

Més enllà de la necessitat d'augmentar els nivells d'activitat física en la població infantil i juvenil, no hem d'oblidar que l'Educació Física de Qualitat és un dret fonamental que reporta beneficis per a les persones, les famílies, les comunitats i la societat en general;

desenvolupa un paper important en el desenvolupament dels coneixements bàsics sobre l'activitat física, el benestar i les capacitats físiques; millora la salut mental i les capacitats psicològiques; augmenta les capacitats socials; contribueix a la prevenció i a la rehabilitació dels que corren el risc de caure en addiccions, delinqüència, explotació o pobresa; i pot reportar importants beneficis en els plans de la salut, social i econòmic (Unesco, 2015).

En definitiva, l'EF és fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat. Per això, hem de garantir que es doni de forma segura i responsable, per al personal docent i l'alumnat, assegurant així que adquireixin les competències bàsiques i els aporti les habilitats i oportunitats de promoció de la salut i benestar, tan importants durant aquests temps incerts i difícils. Això també els ajudarà a tenir eines i desenvolupar resiliència en el futur.

Hem de garantir que s'imparteixi [l'EF] de manera segura i responsable, assegurant així que adquireixin [l'alumnat] les competències bàsiques i els aporti les habilitats i oportunitats de promoció de la salut i benestar.

3 RECOMENDACIONES PER A UNA EF SEGURA I RESPONSABLE

A LES CLASSES D'EF DAVANT LA "NOVA NORMALITAT"

B PLAN B D'AVANT ALTRES ESCENARIS

A Les classes d'EF davant de la "nova normalitat"

"El començament de el curs s'ha de fer a partir d'una planificació profunda i rigorosa que permeti, a més d'establir les mesures necessàries per prevenir i controlar la pandèmia, complir amb els objectius educatius i de sociabilitat", *Ministeri d'Educació i Formació Professional, Govern d'Espanya. Acords per a l'inici i el desenvolupament de el curs 2020-2021. Proposta (10 juny 2020). Conferència Sectorial d'Educació.*

.

Recomanacions per al curs escolar 2020-2021:

1. Deure docent.
2. Programació.
3. Informació.
4. Preparació.
5. Direcció i supervisió.
6. Col·laboració.
7. Detecció i protecció.

1 DEURE DOCENT

- Coneix les especificacions de les normatives estatals, autonòmiques i municipals per a centres educatius i activitats esportives.
- Coneix les directrius i protocols que s'estableixin des de la direcció del teu centre, i participa en la mesura de la possible perquè puguin adaptar-se a les necessitats de la matèria d'EF.

2 PROGRAMACIÓ

ADAPTACIONS CURRICULARS I D'APRENENTATGE

- Adapta tenint en compte els continguts competencials i claus i selecciona aquells imprescindibles que siguin adequats per treballar en aquestes condicions (temps de classe presencial, mitjans, espais disponibles, etc.).
- Considera els aprenentatges imprescindibles que no van poder assolir-se en el curs anterior a causa de la falta de presencialitat, per recuperar-los i permetre a l'alumnat l'assoliment dels objectius previstos.
- Revisa que les adaptacions també tinguin en compte l'alumnat amb necessitats educatives especials.
- Durant el primer trimestre, selecciona els continguts segons aquells factors que puguin disminuir el risc de contagi: espais a l'aire lliure i activitats sense material.
- No t'oblidis que tot aquest temps sense classes presencials ha pogut afectar molt més que els períodes de vacances habituals a la motricitat de l'alumnat, a la condició física i a l'estat de salut, a causa del sedentarisme i la inactivitat física.

DISTÀNCIES

- Prioritza activitats sense contacte físic i en les quals es pugui mantenir el distanciament social de, almenys, 1,5 metres.
- Evita les activitats en les quals no es pugui respectar el distanciament i que per la seva naturalesa (per exemple, altes intensitats) no és possible o recomanable l'ús de mascareta (més informació: Pifarré et al., 2020; Motoyama et al., 2016; Parodi i Magallanes, 2019).

Les activitats amb implements personals poden ser una estratègia per mantenir les distàncies de seguretat.

- En el cas d'introduir activitats en què no es puguin mantenir les distàncies de seguretat que marca la normativa, tot l'alumnat haurà de portar mascareta, sempre que la naturalesa de l'activitat ho permeti.
- Adapta les regles dels jocs i esports col·lectius de tal manera que controlin millor l'acostament físic entre participants.
- Les activitats amb implements personals poden ser una estratègia per mantenir les distàncies de seguretat (estics, pales, raquetes, etc.).
- Recorda, a més intensitat i/o velocitat de desplaçament, les distàncies han de ser més grans. Segons alguns/as investigadors/as, sense barreres de protecció, caminant ràpid (4 km/h) s'hauria de mantenir una distància de 5 metres, corrent ràpid (14,4 km/h) 10 metres i amb bicicleta (30 km/h) almenys 20 metres (Blocken et al., 2020; FAQ Blocken i Marchal).

Proposa a centre completar un inventari d'espais a l'aire lliure, per repartir el seu ús per cursos i docents.

ESPAIS

- Diferencia i prioritza l'ús d'espais a l'aire lliure (patis, zones verdes, instal·lacions públiques i parcs propers) davant els tancats (sales polivalents, gimnasos i pavellons), sempre que la climatologia, tant per fred com per calor, ho permeti. En el cas que sigui necessari, no t'oblidis de complir amb els protocols d'informació i permisos per a la sortida del centre.
- Proposa al centre de completar un inventari d'espais a l'aire lliure, per repartir el seu ús per cursos i docents, establint una rotació de les zones que es poden utilitzar per a EF.

Anticipa l'ús de material tenint en compte els temps i processos de preparació, separació i desinfecció.

MATERIALS

- Evita activitats en les quals calgui tocar superfícies.
- Anticipa l'ús de material tenint en compte els temps i processos de preparació, separació i desinfecció.
- Prioritza l'ús de material que sigui més senzill desinfectar.
- Evita compartir material. Si és necessari, enumera i assigna a cada estudiant el seu propi amb números, lletres o colors, registrant-lo per si fos necessari el seguiment davant un contagi.
- Tingues en compte en els pressupostos del departament d'EF l'adquisició del material necessari per atendre la necessitat d'ús individual en les classes.

En el cas d'activitats grupals, organitza a l'alumnat en subgrups estables en funció de les seves relacions socials fora de l'aula.

- Fes que l'alumnat creï els seus propis materials d'EF.
- Adapta els jocs i esports col·lectius eliminant els implements compartits o mitjançant la utilització de materials que redueixin el contacte.

GRUPS

- Col·labora amb la direcció del centre perquè es compleixin les indicacions de les autoritats sobre el nombre d'alumnes/as per classe i la seva reducció per poder aplicar les mesures de distanciament social.
- En el cas d'activitats grupals, si fos possible, organitza l'alumnat en subgrups estables (que es mantinguin al llarg del temps) en funció de les seves relacions socials fora de l'aula, per facilitar la tasca dels rastrejadors en cas de contagi.

ALTRES CONSIDERACIONS

- Les mesures per a la prevenció dels contagis inclouen l'ús preferent de les escales i la priorització de les opcions de mobilitat que garanteixin la distància interpersonal, com el transport actiu (caminant o amb bicicleta). Això presenta una oportunitat per al foment dels estils de vida actius i
- promoure projectes en la comunitat educativa en relació amb les esmentades mesures, per la qual cosa pots incloure'ls en les teves rúbriques d'avaluació.

3 INFORMACIÓ

Col·loca en les instal·lacions i espais d'EF cartelleria visible amb les normes bàsiques de seguretat.

- Informa la direcció sobre els processos i procediments que, partint de les directrius planificades pel centre, duràs a terme en EF. També dóna a conèixer els espais a les que s'accedirà per desenvolupar les classes.
- Assegura't que s'informen les famílies totes les mesures que duràs a terme en EF perquè sigui un entorn segur.
- Informa i educa a l'alumnat sobre les mesures de prevenció, higiene i desinfecció que també són la seva responsabilitat en EF: rentar-se les mans correctament, evitar tocar-se la cara, expectorar només en mocadors que puguin rebutjar, tocar només el material imprescindible, tossir o esternudar cobrint-se la boca i el nas amb el colze flexionat, utilitzar correctament la mascareta...
- Col·loca a les instal·lacions i espais d'EF cartelleria visible amb les normes bàsiques de seguretat.

NOTA: Per evitar l'ús de vestuaris, si així ho establís la normativa autonòmica i/o estatal per la situació en la qual es trobés la localitat on s'ubiqui el centre escolar, s'informarà l'alumnat i els seus familiars i/o tutors legals que, a causa de la coincidència massiva en aquests [vestuaris] sense possibilitat de respectar les mesures de distanciament social, contacte amb superfícies, etc., els dies que tinguin classe d'EF han d'assistir a l'escola amb roba apropiada per a la pràctica.

4 PREPARACIÓ

Senyalitza àrees perquè l'alumnat pugui dipositar les motxilles i jaquetes sense que aquestes entrin en contacte.

LA INSTAL·LACIÓ

- Organitza i limita la circulació: restringeix l'accés a les àrees exclusives per a docents i els magatzems de material, estableix punts de sortida i entrada diferenciats -si és possible- tant a la instal·lació com als vestuaris, delimita amb senyals zones individuals que permetin mantenir la distància de seguretat també en les activitats, etc.
- Assegura't que a la instal·lació hi ha contenidors adequats (protegits amb tapa i, si és possible, accionats per pedal) per respectar el protocol d'"utilitzar, embossar, tirar" després de l'ús de material higiènic, com màscares, mocadors, etc.
- Sol·licita al centre que col·loqui diversos dispensadors de gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat vírica, autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans, separats, en diferents punts de la instal·lació esportiva, per evitar aglomeracions.
- Senyalitza àrees perquè l'alumnat pugui dipositar les motxilles i jaquetes sense que aquestes entrin en contacte, i que en el procés puguin fer-ho de manera ordenada evitant aglomeracions

Marca àrees o espais individuals adequats a l'activitat a desenvolupar durant la sessió.

ABANS DE LA CLASSE

- Comprova que hi ha màscares empaquetades individualment disponibles i suficients (per a l'alumnat, en cas de necessitat o oblit) garantint així la seguretat de tots/as, i complint les mesures ús obligatori de les mateixes.
- Comprova que els dispensadors tenen prou gel o desinfectant i que als lavabos hi ha aigua i sabó.
- Marca àrees o espais individuals adequats a les activitats a desenvolupar durant la sessió, en el cas que sigui possible.
- En espais tancats, obre finestres i portes per ventilar durant el major temps possible i evita utilitzar l'aire condicionat, tant de fred com de calor (Lu et al., 2020).

5 DIRECCIÓ I SUPERVISIÓ

Insta l'alumnat a que evitin l'ús d'anells, polseres i penjolls.

A LALUMNAT

- Recorda i monitoritza que l'alumnat utilitzi les àrees establertes per canviar-se o dipositar les seves motxilles i jaquetes.
- Insta l'alumnat que evitin l'ús d'anells, braçalets i penjolls i que aquelles persones amb el cabell llarg l'hi recullin.
- Assegura't que realitzen una correcta neteja de mans abans de la classe d'EF. Organitza files, que respectin la distància de seguretat, a cada dispensador. En el cas d'aquells/as amb brutícia visible a les mans, el gel hidroalcohòlic no és suficient, per la qual cosa han d'acudir al lavabo per rentar-se amb aigua i sabó.

Prepara material addicional de canvi, per evitar compartir entre persones i grups.

DURANT LA CLASSE

- Vigila que l'alumnat respecta a tota hora les mesures de distanciament, l'ús de mascareta quan sigui necessari i eviten els contactes no imprescindibles amb d'altres companys/es i amb les superfícies.
- En espais tancats, si la climatologia i les característiques de l'activitat ho permeten, mantén finestres i portes obertes i evita utilitzar l'aire condicionat, tant de fred com de calor (Lu et al., 2020).
- Prepara material addicional de canvi, per evitar compartir entre persones i grups, per no perdre temps de pràctica en el procés de desinfecció.

Evita l'ús de dutxes si no estan individualitzades.

EN FINALITZAR LA CLASSE

- Si s'utilitza material i equipaments, implica l'alumnat en el procés de neteja i desinfecció, sempre que no comporti cap risc.
- Organitza l'alumnat de nou perquè procedeixin a la neteja de mans respectant les distàncies. Recorda que s'ha de prioritzar el rentat de mans davant els gels sempre que sigui possible.
- Assegura't que recullen les seves motxilles i jaquetes de manera ordenada i evitant aglomeracions.
- Evita l'ús de dutxes si no estan individualitzades.
- En espais tancats, obre finestres i portes per ventilar durant el major temps possible i evita utilitzar l'aire condicionat, tant de fred com de calor (Lu et al., 2020).

Evita tornar al magatzem el material o equipament utilitzat sense que hagi estat desinfectat prèviament.

6 COL·LABORACIÓ

- Sol·licita al centre que et proporcioni els productes bàsics i els equips de protecció necessaris per poder realitzar una desinfecció ràpida i suficient dels materials, equipaments i àrees de motxilles i jaquetes després de cada classe.
- Evita tornar al magatzem el material o equipament utilitzat sense que hagi estat desinfectat prèviament.
- Estableix amb la resta de docents un registre d'ús d'espais, equipaments i materials utilitzats, compartit amb el personal de neteja, perquè així tinguin en compte sobre què han de prioritzar, reforçar i prestar especial atenció a l'hora de netejar i desinfectar.

7 DETECCIÓ Y PROTECCIÓ

- Si un/a estudiant té símptomes durant la jornada escolar, se l'emportarà a un espai separat, facilitant-li una mascareta quirúrgica i una altra per a la persona adulta que es cuidi d'ell/ella fins que arribin els seus progenitors o tutors. S'avisarà la família que ha de contactar amb el seu centre de salut o amb el telèfon de referència de la comunitat autònoma, perquè s'avaluï el seu cas.

B PLAN B DAVANT D'ALTRES ESCENARIS

Davant de la previsió de qualsevol situació que pugui frustrar la total presencialitat de la matèria d'EF, s'han elaborat una sèrie de recomanacions per a l'ensenyament dual, combinant presencial i online. Això vol dir que el personal docent haurà d'incorporar les mesures anteriorment exposades per a les classes presencials, amb les recomanacions d'ensenyament telemàtic que estimi convenients, en funció del seu alumnat, recursos i mitjans informàtics disponibles

INFORMACIÓ

- Assegura't que la direcció del teu centre educatiu està informada dels principis establerts en les teves classes d'EF online i els ha comunicat a les famílies.
- Revisa que l'alumnat està regularment informat de la matèria utilitzant les eines informàtiques necessàries.
- Comparteix dades i informació necessàries amb els/les estudiants i les seves famílies/cuidadors, però assegurant-te de comunicar-los a un nivell apropiat per minimitzar preocupació i estrès.

ACCESIBILITAT

- Corrobora que qualsevol tasca que es faci a casa o en línia és accessible per a tot l'alumnat.
- Tingues en compte les sensacions de seguretat física i emocional de l'alumnat a l'hora de proposar activitats.

DUALITAT

- Utilitza l'activitat física en tots els dominis d'aprenentatge que es puguin combinar en ensenyament dual.
- Tracta que les classes online arribin a tots els continguts imprescindibles de l'aprenentatge de l'alumnat, establint un nexe d'unió amb l'enfocament cap al benestar físic i l'aprenentatge motriu de les sessions presencials.
- Assigna tasques online en les quals l'alumnat apliqui els coneixements adquirits en les classes presencials.
- Fa servir un model d'aula invertida per transmetre la informació a l'alumnat i aprofundir en els continguts, deixant l'enfocament pràctic d'adquisició d'habilitats i lliurament directe de treballs per a les sessions presencials, mentre exploren continguts tots/es junts/es.

TREBALL EN EQUIP

- Treballa de manera coordinada amb tot/as els/as docents que imparteix classes d'EF per assegurar que el treball es realitza de manera reflexiva i més efectiva, arribant a nivells d'èxit i seguiment millors.
- Estableix un equip de treball que des del departament d'EF coordini les activitats d'acció escolar saludable, per avaluar les necessitats i conduir programes de promoció d'hàbits saludables de tot el centre.

FOMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Informa l'alumnat sobre la importància de l'activitat física per a la salut, especialment en aquests moments.
- Fomenta activitats que permetin una continuïtat fora del centre i de forma autònoma en l'alumnat i les famílies.
- Involucra l'alumnat en la planificació i organització d'activitats lúdiques en temps d'esbarjo.
- Proporciona oportunitats de lideratge perquè l'alumnat s'ajudi mútuament en el temps de permanència en el centre educatiu i en les classes d'EF duals.

4 MESURES D'AUTOCURA PER AL PERSONAL DOCENT

QUÈ S'HA DE PREGUNTAR EL PERSONAL DOCENT D'EF EN RELACIÓ AMB EL SEU LLOC DE TREBALL I LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DAVANT EL CONTAGI?

1. El centre m'ha proporcionat l'informe d'avaluació de riscos actualitzades del meu lloc de treball i ho he revisat abans de començar a impartir les classes d'EF?
2. El centre ha establert protocols clars que m'han estat comunicats, inclòs tot el referent davant d'un contagi de l'alumnat o del personal?
3. Es realitza la neteja i desinfecció dels espais i equipaments en els quals desenvolupo la meva activitat laboral (també les zones privades del personal) segons l'establert per l'autoritat competent?
4. El centre em comunica degudament i amb temps els horaris de pausa i/o accés restringit a zones per tasques de l'àrea manteniment i neteja?
5. Disposo a tota hora d'aigua i sabó o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat vírica?
6. Em proporcionen els equips de protecció adequats a les activitats a desenvolupar (màscares, guants en el cas del qual haver de realitzar tasques de neteja de materials...) i em formen i informen tot el personal sobre el correcte ús dels mateixos?
7. Han modificat la disposició dels llocs de treball (per exemple, sales del professorat) i la resta de condicions de treball per garantir el manteniment de la distància de seguretat?
8. Han organitzat els horaris per evitar el risc de coincidència massiva de persones?
9. Han substituït el fitxatge amb empremta dactilar per un altre que garanteixi la seguretat, o bé es desinfecta després de cada ús?
10. L'accés als aparcaments del centre es realitza sense contacte amb cap superfície?

NOTA: *No totes les mesures anteriors representen obligacions normatives que hagi d'assumir el centre escolar, ja que algunes s'han pres de les Ordres estatals de les fases de la desescalada com possibles pautes de protecció que poguessin ser assumides per disminuir els riscos. En qualsevol cas, haurà de consultar-se la normativa vigent d'aplicació a cada territori per a la "nova normalitat", així com en matèria de riscos laborals.*

En el cas que algunes de les respostes a les preguntes anteriors no fossin afirmatives, es recomana consultar la direcció del centre, a l'àrea responsable de recursos humans i/o a l'àrea de riscos laborals. Si ets educador/a físic esportiu/a (és a dir, professional col·legiat/a amb titulació universitària en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport), pots acudir al teu Col·legi autonòmic per sol·licitar assessorament sobre això.

RECORDA! *com a docent d'EF és important que tinguis una assegurança de responsabilitat civil professional propi i específic, donades les característiques diferenciadores d'aquesta assignatura amb altres, i que a més et permeti fer front a la "repetició" que pugui exercir sobre tu l'assegurança de centre educatiu. Tots els col·legiats en els COLEF compten amb una assegurança de RC, consulta aquesta i altres avantatges d'estar col·legiat al teu Col·legi autonòmic corresponent.*

PER LA TEVA PART, TAMBÉ HAS DE SER RESPONSABLE

1. Mantén la distància de seguretat sempre que sigui possible.

2. Renta't les mans amb freqüència.

3. Utilitza mascareta, si les normes ho estableixen i si la situació o activitat ho permet.

4. En tossir o esternudar, tapa't la boca i nas amb un mocador i rebutja'l a un cub d'escombraries amb tapa i pedal. Si no es disposa de mocadors fer servir la part interna del colze per no contaminar les mans.

5. Evita tocar-te els ulls, el nas o la boca.

6. Evita compartir material d'oficina, equips i eines

7. Neteja les superfícies de treball personal que es toquen amb freqüència.

8. Evita l'ús d'anells, braçalets i penjolls i, si tens el cabell llarg, recull-te'l.

9. Renta la roba de treball diàriament a alta temperatura.

10. Comunica a la direcció del centre si pertanys a algun dels grups vulnerables davant la COVID-19 (persones amb diabetis, malaltia cardiovascular, inclosa hipertensió, malaltia pulmonar crònica, immunodeficiència, càncer en fase de tractament actiu, embaràs i majors de 60 anys) perquè puguin adoptar les mesures necessàries.

11. Avisa davant de qualsevol símptoma compatible perquè s'activin els protocols oportuns.

5 Referències

Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalença de sobrepès, obesitat i obesitat abdominal en població espanyola entre 3 i 24 anys. Estudi ENPE. Revesteixi Española De Cardiologia, 73 (4), 290-299. doi:10.1016/j.recesp.2019.07.011

Association for Physical Education. (2020). COVID-19: Interpreting the Government Guidance in a PESSPA Context. Regne Unit. Recuperat de: https://cutt.ly/jurMYzS

Blocken, B., Malizia, F., van Druenen T., i Marchal T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. [Preprint] Recuperado de: https://cutt.ly/Bur4By6

Blocken, B., i Marchal T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID 19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Recuperat de: https://cutt.ly/9ur460c

Comissió Europea/EACEA/Eurydice. (2013). L'educació física i l'esport en els centres escolars d'Europa. Informe d'Eurydice. Luxemburg: Oficina de Publicacions de la Unió Europea. Recuperat de: https://cutt.ly/tur9CUr

Comunitat de Madrid. Instruccions i mesures de desenvolupament i adaptació a la incorporació del personal docent i personal funcionari i laboral d'administració i serveis en els centres docents públics no universitaris de la Comunitat de Madrid amb motiu de COVID-19. Conselleria d'Educació i Joventut, Direcció General de Recursos Humans. [Esborrany] Versió 03-06-2020.

Efectes aguts i crònics de l'ús de màscares d'entrenament en altura durant l'exercici: Revisió. (2019). Revesteixi Universitària De La Educació Física Y El Deporte, 12 (12). doi:10.28997/ruefd.v0i12.6

Espanya. Ordre SND/370/2020, de 25 d'abril, sobre les condicions en les quals s'han de desenvolupar els desplaçaments per part de la població infantil durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19. Butlletí Oficial de l'Estat, 25 d'abril de 2020, núm. 116, pp. 30361 a 30364. Recuperat de: https://cutt.ly/wur1IEM

Espanya. Ordre SND/380/2020, de 30 d'abril, sobre les condicions en les quals es pot realitzar activitat física no professional a l'aire lliure durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19. Butlletí Oficial de l'Estat, 1 de maig de 2020, núm. 121, pp. 30925 a 30929. Recuperat de: https://cutt.ly/mur0tLo

Espanya. Ordre SND/399/2020, de 9 de maig, per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional, establertes després de la declaració de l'estat d'alarma en aplicació de la fase 1 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat. Butlletí Oficial de l'Estat, 9 de maig de 2020, núm. 130, pp. 31998 a 32026. Recuperat de: https://cutt.ly/nutyYgd

Espanya. Ordre SND/414/2020, de 16 de maig, per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional establertes després de la declaració de l'estat d'alarma en aplicació de la fase 2 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat. Butlletí Oficial de l'Estat, 16 de maig de 2020, núm. 138, pp. 33312 a 33344. Recuperat de: https://cutt.ly/yutyXJm

Espanya. Ordre SND/458/2020, de 30 de maig, per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional establertes després de la declaració de l'estat d'alarma en aplicació de la fase 3 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat. Butlletí Oficial de l'Estat, 30 de maig de 2020, núm. 153, pp. 35832 a 35859. Recuperat de: https://cutt.ly/Eutufxl

Espanya. Reial Decret-llei 21/2020, de 9 de juny, de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada pel COVID-19. Butlletí Oficial de l'Estat, 10 de juny de 2020, núm. 163, pp. 38723 a 38752. Recuperat de: https://cutt.ly/lutuS9W

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., i Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical

activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health, 4 (1), 23-35. doi:10.1016/s2352-4642(19)30323-2

Hall, G., Laddu, Sr. R., Phillips, S.A., Lavie, C. J., i Sorra, R. (2020). A tali of two pandemics: How will COCEP-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? Progress in Cardiovascular Diseases. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.005

Lu, J., Gu, J., Li, K., Xu, C., Su, W., Lai, Z. . . . Yang, Z. (2020). COVID-19 Outbreak Associated with Air Conditioning in Restaurant, Guangzhou, Xina, 2020. Emerging Infectious Diseases, 26 (7). doi:10.3201/eid2607.200764

Llarg Enforcall, F., i Gómez Alfonso, J. A. (coord). (2020). Escenaris d'innovació COVID19. La tornada a la normalitat. Projecte Atlàntida. ISBN: 978-84-09-209941. Recuperat de: https://cutt.ly/AutwFpi

Llarg Enforcall, F., i Mans Ayuso, J. (coord). (2020). Informe d'investigació COVID19. Veus de docents i família. Projecte Atlàntida. ISBN: 978-84-09-209941. Recuperat de: https://cutt.ly/futeP4h

Llarg Enforcall, F., i Mans Ayuso, J. (coord). (2020). Resum i recomanacions (COVID19). Informe d'investigació. Escenaris d'innovació. Projecte Atlàntida. ISBN: 978-84-09-209941. Recuperat de: https://cutt.ly/wutrtAZ

Ministeri d'Educació i Formació Professional, Govern d'Espanya. Acords per a l'inici i el desenvolupament del curs 2020-2021. Proposada (10 juny 2020). Conferència Sectorial d'Educació.

Ministeri d'Educació i Formació Professional, Govern d'Espanya. Mesures de prevenció, higiene i promoció de la salut davant COVID-19 per a centres educatius en el curs 2020-2021. [Esborrany] Versió 10-06-2020.

Ministeri de Sanitat, Govern d'Espanya. Informació per a la ciutadania sobre la COVID-19. Recuperat de: https://cutt.ly/our5thj

Motoyama, I., Joel, G., Pereira, P., Esteves, G., & Azevedo, P. (2016). Airflow-Restricting Mask Reduces Acute Performance in Resistance Exercise. Sports, 4 (4), 46. doi:10.3390/sports4040046

PHE Canada. (2020). COVID-19 Pandemic: Return to School Canadian Physical and Health Education: Guidelines. Recuperador de: https://cutt.ly/wutt2im

Pifarré, F., Zabala, D. D., Grazioli, G., & Maura, I. D. (2020). COVID 19 and mask in sports. Apunts Sports Medicine. doi:10.1016/j.apunsm.2020.06.002

School nurses. (2020). COVID-19 La tornada a l'escola. Recomanacions des d'infermeria escolar per a la reobertura parcial d'escoles. Versió I, 11/05/2020. Recuperat de: https://cutt.ly/Sut7fia

Unesco. (2015). Carta internacional de l'educació física, l'activitat física i l'esport. Recuperat de: https://cutt.ly/Cur8NNQ

Unicef Espanya. (2020). COVID-19: protegir la salut a les aules. Principis bàsics per assegurar el dret a la salut en reobrir els centres educatius. Recuperat de: https://cutt.ly/yut4kiO

Wang, G., Zhang, I., Zhao, J., Zhang, J., i Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. The Lancet, 395 (10228), 945-947. doi:10.1016/s0140-6736(20)30547-x

CONSEJO COLEF
Consejo General de la Educación
Física y Deportiva