

## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA [2º CICLO / 3º CICLO]

### PROPOSTA DE PLANO de CONTIGÊNCIA PARA O ANO LETIVO 2020 | 2021 (em regime de aulas presenciais<sup>1</sup>)

A COVID-19 foi considerada uma pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. O sucesso das medidas de Saúde Pública implementadas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus e prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes, depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade.

Reconhecendo a gravidade da crise sanitária que vivemos, não podemos, contudo, permitir que a prevenção da infeção por SARS-CoV-2 incremente outros riscos para a saúde. Ser-se fisicamente ativo é uma forma simples e eficaz de lidar, tanto numa perspetiva preventiva como interventiva, com os riscos negativos para a saúde que o confinamento, longos períodos de inatividade, ou até mesmo a infeção por SARS-CoV-2, podem acarretar.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos. Neste sentido, é fundamental a sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

O retorno da Educação Física e do Desporto Escolar presenciais será uma mais-valia para o bem-estar e saúde das crianças e jovens em idade escolar em Portugal.

#### I. PRINCÍPIOS

---

1. Implementar uma gestão dos espaços que assegure o cumprimento das orientações das autoridades de saúde;
2. Promover medidas excecionais de organização e funcionamento, que garantam a retoma das atividades educativas e formativas, em condições de segurança;
3. Definir de estratégias, procurando garantir condições de segurança e higiene através da adoção de um conjunto de medidas preventivas, na ótica de minimizar o risco de transmissão da COVID-19 - Regras de higiene; Etiqueta respiratória; Distanciamento físico; Divulgação atempada e frequente de informações.
4. As medidas adotadas são de caráter excecional e serão vigentes durante o período que se justifiquem motivadas pela situação de pandemia que vivemos e segundo as orientações e determinações emanadas pela Direção Geral de Saúde e demais instituições tutelares do governo português.

#### II. PLANO DE CONTIGÊNCIA GERAL - REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA *(de acordo com a orientação nº 030/2020, da DGS, de 29/05/2020 atualizada a 20/07/2020)*

---

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);
- b) Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, desinfetando as mãos com solução à base de álcool;
- c) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- d) Evitar a partilha de material (recursos materiais), sem que seja higienizado entre utilizações;
- e) Na situação de transição para o “Regime Misto”, sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

### III. PLANO DE CONTIGÊNCIA ESPECÍFICO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ESCOLA E.B. 2,3 ROQUE GAMEIRO

---

#### **RECURSOS ESPACIAIS - ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E TURMAS**

- Funcionarão em situação de atividade/aula, o máximo de duas turmas em simultâneo, utilizando os seguintes espaços: “A” - Pavilhão polidesportivo; “B” - Campo exterior junto ao pavilhão polidesportivo.
- No pavilhão polidesportivo, sempre que estiverem a decorrer as aulas de Educação Física e as condições climatéricas assim o permitam, as portas manter-se-ão abertas para uma melhor ventilação e renovação do ar.
- Estará vedada a utilização dos balneários e a utilização dos mesmos e cacifos.
- Não haverá lugar à recolha de valores. Os valores em posse dos alunos (telemóveis, dinheiro, relógios, anéis, fios/colares, etc.) serão da inteira responsabilidade de cada um.
- Serão afixadas orientações aos alunos sobre a forma de circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços.
- Após cada aula será efetuada a higienização, limpeza e desinfeção dos materiais utilizados na aula de EDF, por um assistente operacional e/ou alunos indicados para o efeito.

## **NORMAS DE CIRCULAÇÃO NOS ESPAÇOS DESPORTIVOS (ENTRADAS E SAÍDAS NAS AULAS DE EDF)**

- **ESPAÇO A - PAVILHÃO POLIDESPORTIVO**

**(Aguarda fotografia com a respetiva sinalética)**

- **ESPAÇO B – CAMPO EXTERIOR JUNTO AO PAVILHÃO POLIDESPORTIVO**

**(Aguarda fotografia com a respetiva sinalética)**

## **REGRAS DE HIGIENE PESSOAL E COMPORTAMENTOS DE PREVENÇÃO**

- Higienização das mãos à entrada e saída das instalações desportivas - antes e depois da aula de EDF.
- Durante a aula de EDF, sempre que o Professor indicar, os alunos deverão desinfetar as mãos com solução à base de álcool.
- Adoção das regras de **ETIQUETA RESPIRATÓRIA**:
  - ✓ *Uso obrigatório de máscara (só é retirada mediante indicação do Professor);*
  - ✓ *Não retirar a máscara para tossir ou espirrar e fazê-lo para a dobra do braço/cotovelo;*
  - ✓ *Usar lenços de papel, de utilização única, para assoar;*
  - ✓ *Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.*

## **EQUIPAMENTO E MATERIAL NECESSÁRIO PARA A AULA DE EDF**

- Cada aluno deve ser portador, além do equipamento específico, de um conjunto de materiais de utilização estritamente individual para cada aula de EDF:
  - ✓ *Um recipiente com água, para uso pessoal (devidamente identificado), durante a aula;*
  - ✓ *Máscara cirúrgica ou social;*
  - ✓ *Lenços de papel;*
  - ✓ *Um saco de plástico, para colocar a mochila e demais pertences (para não ficar em contacto com o solo);*
- Sempre que houver aulas de EDF no horário letivo dos alunos, estes deverão vir de casa devidamente equipados para a aula - fato de treino, ou calças/calções desportivos e t-shirt, meias e calçado desportivo apropriado.

## **COMPORTAMENTOS A ADOTAR NA AULA DE EDF**

- O acesso às Instalações desportivas só é permitido aos alunos que têm Educação Física, e será feita pelo portão de acesso às instalações, que só será aberto para esse efeito.
- O uso de máscara na aula é obrigatória, podendo ser removida, em situação de exercício e por indicação expressa do Professor. A máscara quando não utilizada deverá ser colocada num saco de plástico, junto aos seus pertences.
- Os alunos fazem a desinfeção das mãos à entrada e à saída das instalações desportivas.
- A entrada dos alunos na aula deverá realizar-se de forma espaçada e ordenada, mantendo o distanciamento de 3 metros entre si, de acordo com a sinalética.
- Haverá dois tapetes de desinfeção de calçado, um à entrada do pavilhão polidesportivo e outro à entrada do Campo exterior junto ao pavilhão polidesportivo.
- Tanto nas aulas de exterior como interior estarão assinalados os espaços onde deverão colocar a respetiva mochila e outros pertences (dentro do saco de plástico).

- Os alunos que não tiverem equipamento de Educação Física, estão impossibilitados de entrar nas instalações desportivas.
- Os balneários desportivos/casas de banho estarão interditos para uso dos alunos, so com exceção da autorização do professor.
- Os alunos só poderão beber água, das suas respetivas garrafas, após autorização do professor.
- Os alunos depois de todos os procedimentos de segurança deverão aguardar serenamente o início da aula.
- Em aula, os alunos deverão permanecer sentados no chão, mantendo o maior distanciamento possível entre si (segundo as respetivas marcações).
- Após indicação do Professor os alunos devem recolocar a máscara e voltam ao local inicial para recolher a mochila e demais pertences e após comunicação do Professor, dirigem-se à porta de saída, de forma espaçada e ordenada, mantendo o distanciamento seguro.
- Os alunos deverão cumprir estritamente as indicações do professor quanto ao DISTANCIAMENTO FÍSICO: em situação de espera, 3 metros; em atividade, 2 a 3 metros.

### **COMO PROCEDER PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19 NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- Colocar de imediato uma máscara, se o aluno não a estiver a usar, devido à atividade em curso;
- Chamar o Assistente Operacional (AO) de serviço nas instalações, para acompanhar o aluno à “Sala de isolamento” da Escola, deslocando-se pelos circuitos definidos;
- Identificar e proceder ao registo dos alunos que estiveram mais próximos do caso suspeito;
- Comunicar de imediato o caso à Coordenação da escola e Direção do agrupamento;
- Solicitar a substituição do AO, nas instalações desportivas.

## PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO RECOMENDADOS

	ANTES DA AULA	DURANTE A AULA	APÓS A AULA
<b>PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar junto do seu educando a importância do cumprimento de todos os procedimentos definidos pela escola, nomeadamente, a necessidade da higiene adequada das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico e normas de circulação.</li> <li>Auxiliar na preparação do material necessário para a aula de EDF (Vir equipado de casa; máscara; garrafa de água identificada; calçado desportivo apropriado; saco de plástico (para guardar a mochila).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuidar (lavagem e desinfeção) do equipamento utilizado nas aulas de EDF, de modo a minimizar o risco de contágio.</li> <li>Estar atento a qualquer sintoma suspeito e informar de imediato a direção da escola.</li> </ul>
<b>ALUNOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar todos os procedimentos definidos pela escola no que toca a normas de circulação nos espaços desportivos.</li> <li>Respeitar e cumprir as regras de higienização, etiqueta respiratória e distanciamento físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na entrada para o espaço de aula, voltar a desinfetar as mãos, manter o distanciamento de segurança definido relativamente aos colegas.</li> <li>Utilizar garrafas de água individuais.</li> <li>Utilizar calçado apropriado para a aula de EDF.</li> <li>Evitar tocar com as mãos na cara em qualquer situação e momento.</li> <li>Guardar todos os seus pertences na mochila escolar e colocar a esta num saco que deve possuir para este efeito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar todos os procedimentos definidos pela escola no que toca a normas de circulação nos espaços desportivos.</li> <li>Respeitar e cumprir as regras de higienização, etiqueta respiratória e distanciamento físico.</li> </ul>
<b>ESCOLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criar corredores de circulação única, colocando guias e sinais visuais no chão para facilitar o distanciamento físico.</li> <li>Publicitar adequadamente a necessidade de higiene adequada das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico.</li> <li>Interditar pontos comuns de água (bebedouros) na escola.</li> <li>Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool para a limpeza das mãos, separados em diferentes pontos dos espaços de aula, para evitar aglomerados de alunos na sua utilização.</li> </ul>		

<b>PROFESSORES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criar corredores de circulação única, nos espaços desportivos, para facilitar o distanciamento físico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços.</li><li>• Promover a higienização das mãos à entrada e à saída das aulas de EDF.</li><li>• Utilizar calçado apropriado nas aulas.</li></ul>	
<b>ASSISTENTES OPERACIONAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auxiliar os professores de EDF na entrada dos alunos para a aula, assegurando a organização e o distanciamento físico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prestar auxílio perante qualquer situação anómala que ocorra durante a aula de EDF.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Higienizar frequentemente as superfícies e proceder à limpeza do material e espaços desportivos utilizados.</li></ul>

Carnaxide, 14 de setembro de 2020