



PROTOCOLO COVID-19 ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA E.S.O. Y BACHILLERATO PARA EL CURSO 2020-2021 COLEGIO NUESTRA SRA. DEL CARMEN (LEÓN)

Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. Consejo General de la Educación Física y Deportiva* (Consejo COLEF).

La pandemia de la COVID-19 ha puesto en una situación sin precedentes a toda la población española. En el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada. Durante el estado de alarma, cada centro educativo, siguiendo las instrucciones y normativas de los órganos competentes, ha actuado de manera diferente.

La decisión final sobre protocolos para preservar la seguridad del alumnado, ciñéndose a lo que señala la normativa o ampliándolo dentro de la legalidad, dependerá de cada uno de los centros y, por tanto corresponderá establecerlos a las direcciones de los mismos.

Por tanto, debemos garantizar que se imparta Educación Física de manera segura y responsable, asegurando así los alumnos adquieran las competencias básicas y les aporte las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar.

A continuación, pasamos a exponer las medidas que desde el centro se han tomado para llevar a cabo nuestra asignatura de manera segura.

DISTANCIAS.

Se van a priorizar las actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 2 metros.





fundación
**VEDRUNA
EDUCACIÓN**
Ntra. Sra. del Carmen - León

Calle Cardenal Landázuri 6
24003 León
Tel.: 987239060
Email: nscarmenleon@vedruna.es

Para ello, se han colocado unas pegatinas con el logo del colegio a 2 metros de distancia entre ellas. Los alumnos tendrán un sitio fijo para todo el curso para situarse en las clases prácticas con su material obligatorio (esterilla de yoga, toalla, su botellín para hidratarse, etc.). Se evitarán las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento y que por su naturaleza no es posible o recomendable el uso de mascarilla.



En el caso de tener que introducir actividades en las que no se puedan mantener las distancias de seguridad que marca la normativa, todo el alumnado deberá llevar mascarilla, siempre y cuando la naturaleza de la actividad lo permita.

En los juegos y deportes colectivos se adaptarán las reglas de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.

Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad (sticks, raquetas, etc.).

ESPACIOS.

La actividad práctica de nuestra asignatura se llevará a cabo en el gimnasio del colegio. Cuando por circunstancias climatológicas, la temperatura en el interior del gimnasio sea de 3 grados centígrados, o menos, la clase de educación física se llevará a cabo en el aula de referencia del grupo correspondiente de manera teórica.





fundación
VEDRUNA
EDUCACIÓN
Ntra. Sra. del Carmen - León

Calle Cardenal Landázuri 6
24003 León
Tel.: 987239060
Email: nscarmenleon@vedruna.es



MATERIALES.

Se evitará realizar actividades en las que haya que tocar superficies.

Se priorizará el uso de material que sea más sencillo desinfectar.

Evitaremos compartir material. Si fuera conveniente, enumeraremos y asignaremos a cada estudiante el suyo propio con números, letras o colores, registrándolo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.

Propondremos que el alumnado cree sus propios materiales de E.F.

INFORMACIÓN.

Informaremos a la dirección sobre los procesos y procedimientos que, en base a las directrices pautadas por el centro, vamos a llevar a cabo en E.F.

Se informará al alumnado, a las familias o tutores legales de todas las medidas que se llevarán a cabo en E.F. para que sea un entorno seguro.

Informaremos y educaremos al alumnado sobre las medidas de prevención, higiene y desinfección que también son su responsabilidad en E.F.: lavarse las manos correctamente, evitar tocarse la cara, expectorar solo en pañuelos que se puedan desechar, tocar solo el material imprescindible, toser o estornudar cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado, usar correctamente la mascarilla...

Colocaremos en las instalaciones y espacios de E.F. cartelería visible con las normas básicas de seguridad.

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS
INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD

1. **CUMPLE LAS NORMAS**
Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, si eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.

2. **TEN PACIENCIA**
Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las repuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.

3. **CONFÍA EN LOS/AS PROFESIONALES**
Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.

4. **DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN**
Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciéndolo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. No quieres volver a parar, ¿verdad?

5. **DOSIFICA TUS GANAS**
Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobreenfrentamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.

6. **DESCANSA**
Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.

7. **CUIDA TU ALIMENTACIÓN**
Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es un/a aliado/a para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o marca.

8. **SE PRECAVIDO/A**
Según se vaya recuperando la nueva normalidad, es posible que se descuiden las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.

9. **EVITA CONTAGIOS**
Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a, y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.

10. **PIDE AYUDA**
No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus miedos en relación con el rendimiento en competición, etc.



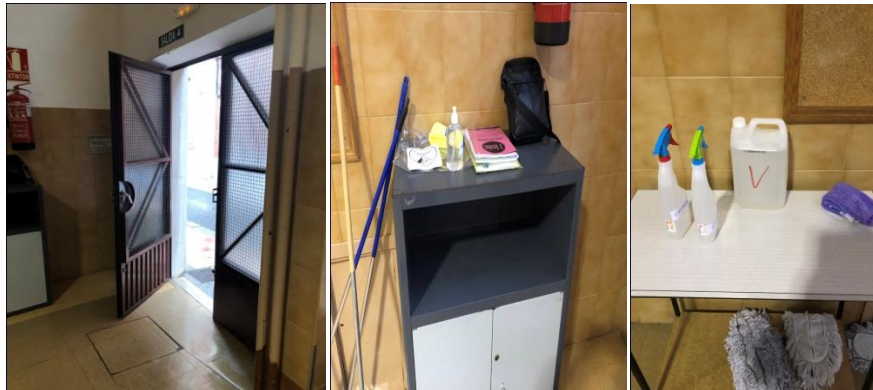
fundación
VEDRUNA
EDUCACIÓN
Ntra. Sra. del Carmen - León

Calle Cardenal Landázuri 6
24003 León
Tel.: 987239060
Email: nscarmenleon@vedruna.es



LA INSTALACIÓN.

Existen dos áreas exclusivas para docentes y los almacenes de material permanecerán cerrados para el alumnado. Los puntos de entrada y salida se realizarán por la calle.



Hay un contenedor adecuado (protegidos con tapa y pedal) para respetar el protocolo de “usar, embolsar y tirar” después del uso de material higiénico, como mascarillas o pañuelos, etc.



La instalación dispone de dispensador de gel hidroalcohólico o desinfectante con actividad virucida, autorizado y registrado por el Ministerio de Sanidad para limpieza de manos, por el que pasarán los alumnos a la entrada y la salida de la instalación.





Se han señalado áreas para que el alumnado pueda depositar las mochilas y chaquetas sin que éstas entren en contacto, y que en el proceso puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.



ANTES DE CLASE.

Comprobaremos que los alumnos acceden a la instalación con el material obligatorio para poder recibir la sesión práctica (chándal del colegio para E.S.O. y **calzado deportivo** (en el uso de instalaciones, gimnasio, se requerirán zapatillas deportivas), **camiseta blanca para el desarrollo de la clase (E.S.O)**, **mascarilla homologada**, **una esterilla individual, no obligatoria pero altamente recomendable** y **una toalla de aseo personal. En caso de no traer esterilla será necesario traer una toalla para poder realizar los ejercicios encima de ella).**

Comprobaremos que el dispensador de gel o desinfectante están operativos.

En espacios cerrados como el nuestro, abriremos ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible y evitaremos usar la calefacción por aire de la instalación.



Recordaremos a los alumnos que utilice las áreas establecidas para la práctica y para dejar sus pertenencias. Recordaremos que eviten el uso de anillos, pulseras y



fundación
VEDRUNA
EDUCACIÓN
Ntra. Sra. del Carmen - León

Calle Cardenal Landázuri 6
24003 León
Tel.: 987239060
Email: nscarmenleon@vedruna.es

colgantes y que aquellas personas con pelo largo se lo recojan. Es importante una correcta limpieza de manos antes de la clase de E.F.



DURANTE LA CLASE.

Vigilaremos que los alumnos respetan en todo momento las medidas de distanciamiento, el uso de la mascarilla cuando sea necesario y evitan los contactos no imprescindibles con otros/as compañeros/as y con las superficies.

En espacios cerrados, si la climatología y la características de la actividad lo permiten, mantendremos las ventanas y puerta abierta. Evitaremos usar el aire caliente de los calefactores aéreos.

AL FINALIZAR LA CLASE.

Organizaremos al alumnado para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Nos aseguraremos de que recogen sus mochilas y chaquetas de manera ordenada evitando aglomeraciones.

Al finalizar la clase, cuatro alumnos pasarán una mopa con virucida desinfectante, bajo la supervisión del profesor, por las zonas que más se han usado a lo largo de la sesión práctica.

