

Anexo V - Plano de Contingência

Medidas específicas para os espaços desportivos/ Funcionamento das aulas de Educação Física

O desenvolvimento curricular da disciplina de educação física far-se-á em regime presencial, de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, adotando um conjunto de medidas preventivas inscritas nas orientações da Direção Geral da Saúde (DGS).

Considerações Gerais

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de exercício físico e desporto deve assegurar-se o cumprimento das seguintes orientações:

- Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
- Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos dias com menor calor.

Orientações Específicas para as aulas de Educação Física

1. Proteção Individual

- Os alunos devem desinfetar as mãos, nas seguintes situações: entrada de instalações desportivas, no início e no final da aula ou sempre que seja indicado pelo professor; No pavilhão do AEMT os alunos utilizam os dispensadores colocados para o efeito (um na entrada do pavilhão, e dois nas entradas para o espaço da aula); No campo exterior devem utilizar os dispensadores que se encontram junto dos balneários; Nas instalações da “Física” devem utilizar os dispensadores de gel de acordo com as indicações da instituição; Durante as aulas cada professor é responsável por um borrifador que utilizará

sempre que considere necessário quer na higienização de material, quer das mãos dos alunos ou professor.

- Durante as aulas os alunos e professores devem manter o distanciamento físico recomendado (3 metros) e respeitar a etiqueta respiratória.
- Os alunos têm obrigatoriedade de usar máscara em todos os espaços da escola e da “Física”. Só quando realizam exercício físico é que estão dispensados da obrigatoriedade do uso da máscara.
- Os alunos devem evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca.
- Os professores de educação física devem utilizar sempre a máscara durante a aula, exceto quando praticam exercício físico;
- Para os assistentes operacionais é obrigatório o uso de máscara.
- Nas aulas realizadas nos espaços interiores (pavilhão do AESMT e “Física”), os alunos devem utilizar calçado exclusivo para esses espaços. No pavilhão devem limpar a sola dos ténis no “tapete” existente para o efeito.

Nota: Os alunos devem levar para a aula uma garrafa de água identificada.

2. Acesso às instalações desportivas

Os espaços desportivos estão organizados de forma que diferentes turmas não partilhem, nos mesmos horários, espaços de aula e balneários.

a) Pavilhão desportivo do AEMT

- Os alunos devem entrar no pavilhão em fila mantendo o distanciamento.
- Evitar aglomeração de alunos junto à entrada do pavilhão, cumprindo o distanciamento recomendado, de acordo com as indicações afixadas em locais visíveis.
- Deverá existir um funcionário responsável pelo controlo das entradas e saídas do pavilhão.
- Manter porta de entrada do pavilhão totalmente aberta, assim como a de Saída de Emergência sempre que as condições atmosféricas o permitam.
- A circulação no pavilhão deve ser feita de acordo com a sinalização existente (circulação pela direita), cumprindo igualmente o distanciamento recomendado.

b) Campo exterior do AEMT

- **Acesso ao espaço exterior:**
 - Pelas escadas: subir pelo lado direito da escadaria (alunos com aulas no E2 e E3)
 - Pelo parque de estacionamento: deve seguir também as orientações, subir pela direita, (alunos com aulas no E1);
- **Saída do espaço exterior:**
 - Os alunos que não precisarem de ir ao balneário ou à arrecadação e se encontram a realizar aula no E2 ou no E3, saem pela escadaria.

- Os alunos que estão na zona dos balneários e/ ou arrecadação ou estão a realizar aulas no E1 saem pelo acesso do parque de estacionamento, para evitar cruzamento de alunos e professores.

c) Espaços da “Física”.

- Os alunos devem entrar no espaço da AEFDTV (“Física”), mantendo o distanciamento entre colegas e cumprir as normas de circulação definidas no espaço (setas indicativas no chão).

3. Ocupação dos espaços desportivos

a) Espaços desportivos no AEMT

- Com 3 turmas em simultâneo:

P - Pavilhão (1 turma) - balneários 2 e 4 do pavilhão.

E1 - Metade do espaço exterior (sul) + bancada sul - (1 turma) - balneários 1, 2, 3 e 4 do exterior

E2 - Metade do espaço exterior (norte) + Pista de atletismo + bancada norte - (1 turma) - balneários 1 e 3 do pavilhão

- Com 4 turmas em simultâneo:

P - Pavilhão (1 turma) - balneários 2 e 4 do pavilhão.

E1 - Meio campo de futebol (sul) + campo de basquetebol + caixa de saltos sul (1 turma)

E2 - Meio campo de futebol (norte) + Pista de atletismo (1 turma)

E3 - Campo de andebol + campo de voleibol + caixa de saltos norte (1 turma)

- O mapa de rotação de espaços contempla sempre a rotatividade pelos quatro espaços definidos anteriormente. No entanto, na maioria dos tempos letivos apenas serão ocupados três espaços e nestes casos a turma indicada para o E3 ocupa o espaço desportivo em aberto (P ou E1 ou E2) e utiliza os respetivos balneários.
- Nos tempos letivos em que se encontram quatro turmas em simultâneo, pelo menos a uma dessas turmas, a aula de EF, corresponde ao(s) último(s) tempo(s) do dia de aulas. Deste modo, essas turmas não terão balneário e mudarão de roupa na sala atribuída (aulas teóricas) ou virão equipados de casa. Ocupam o espaço desportivo definido e no final da aula também não irão ao balneário, indo diretamente para casa. Nestes casos a turma que está designada para o E3 ocupará este espaço desportivo, mas utilizará o balneário definido para a turma que não tem balneário.
- Lista de turmas que não têm balneários (tempos horários):
 - 11F - 4º e 5º tempos (2ª feira);
 - 8G - 6º tempo (2ª feira);
 - 7G - 11º tempo (2ª feira);
 - 8D - 11º (3ª feira);
 - 5B - 5º tempo (4ª feira);

9H - 6º tempo (5ª feira);

12K DCI - 8º e 9º tempos (6ª feira).

b) Espaços desportivos da “Física”

FP1 - Pavilhão do piso superior (hóquei patins)

FP2 - Pavilhão do piso superior (basquetebol)

FP3 - complexo de piscinas

Nota: para além destes, existe um ginásio para a disciplina de AGSB. Apenas 1/3 da turma realizará aula prática, equipando-se no vestiário junto à escadaria interior de acesso ao 1º piso.

- A ocupação dos espaços (FP1, FP2 e FP3) pressupõe sempre a libertação de pelo menos um dos espaços designados anteriormente.
- Os alunos ocupam os balneários de acordo com o espaço de aula a ocupar e com a planta da turma para cada um dos balneários.

- Quando as turmas ocupam os espaços FP1 e FP3 (piscina) a distribuição dos alunos é a seguinte:

FP1 - Os rapazes ocupam os balneários 1 e 2 do pavilhão principal e as raparigas os balneários 3 e 4 do piso superior junto aos ginásios.

FP3 (piscina) - Ocupam os balneários da piscina (alunos divididos pelos dois lados dos balneários - masculinos e femininos).

- Quando as turmas ocupam os espaços FP2 e FP3 (piscina) a distribuição dos alunos é a seguinte:

FP2 - Os rapazes ocupam os dois balneários do Pavilhão principal e as raparigas os dois balneários do piso superior junto aos ginásios.

FP3 (piscina) - Ocupam os balneários da piscina (alunos divididos pelos dois lados dos balneários - masculinos e femininos).

- Quando as turmas ocupam os espaços FP1 e FP2 a distribuição dos alunos é a seguinte:

FP1 - Os rapazes ocupam os dois balneários do pavilhão principal e as raparigas os dois balneários do piso superior junto aos ginásios.

FP2 - Ocupam os balneários da piscina (alunos divididos pelos dois lados dos balneários - masculinos e femininos).

4. Balneários

- O professor deve definir a distribuição dos alunos por balneários elaborando a planta da turma por cada balneário. Esta planta deve ser do conhecimento do professor, dos funcionários, dos alunos e dos encarregados de educação e deve estar guardada num dossier na posse do assistente operacional.
- Cada aluno assegura a limpeza e higienização do seu espaço (cabide e banco) dos balneários no final de cada aula. O professor deve definir responsáveis de balneário (2 rapazes e 2 raparigas) para controlar a limpeza e higienização.

- Os alunos estão impedidos de tomar banho nos balneários, excetuando os alunos que apresentem atestado médico para o efeito. O Subdepartamento de Educação Física irá analisar, a possibilidade desta decisão ser revista.

a) Pavilhão Desportivo do AEMT

- Apenas 2 turmas podem ocupar os balneários do pavilhão e devem estar distribuídas da seguinte forma:
 1. A turma que tem aula no espaço exterior (E2) ocupa os balneários 1 e 3;
 2. A turma que terá aula no pavilhão ocupa os balneários 2 e 4.
- Os alunos devem ocupar os cabides (estão numerados) de acordo com a planta definida pelo professor da turma.
- A entrada e saída dos alunos nos balneários deve ser feita pela mesma porta, evitando cruzamento de alunos nestes momentos.
- Os alunos que realizam aula no pavilhão devem dirigir-se para a aula da seguinte forma: as raparigas pela entrada central em frente ao seu balneário e os rapazes pela entrada em frente ao seu balneário.

b) Campo exterior do AEMT

- A turma que realiza aulas no exterior (E1) ocupa os balneários exteriores e os cabides de acordo com a planta definida pelo professor da turma.
- As raparigas devem ser distribuídas pelos balneários 1 e 2 e os rapazes pelo 3 e 4.

c) Espaços da Física

- Os alunos devem ocupar os balneários conforme descrito no ponto 3.

5. “Valores” dos alunos

- Cada aluno deve possuir um pequeno saco ou mochila onde guarda os seus valores (carteira, óculos, telemóvel, ...) quando se estiver a equipar nos balneários.
- O aluno leva o seu saco de valores para o espaço da aula.
- Quando o aluno iniciar a prática de exercício deve guardar a sua máscara no referido saco.
- Cada aluno deve ter a sua própria garrafa de água, como referido anteriormente, e deverá também guardá-la no seu saco.
- No pavilhão do AEMT, deve deixar o saco nas cadeiras de acordo com o seu número da turma, mantendo a distância de segurança.
- No campo exterior (E1 e E2), cada aluno deve deixar o seu saco, na bancada em frente ao seu espaço de aula, mantendo a distância de segurança (marcas na bancada). No espaço E3, devem deixar os sacos na parede lateral (campo de andebol) com a distância de segurança (marcas na parede).
- No pavilhão da Física (1º piso), espaço FP1, devem deixar os sacos na bancada, com uma cadeira de intervalo, mantendo a distância de segurança.

- No pavilhão da Física, espaço FP2, devem deixar os sacos nos bancos suecos, mantendo a distância de segurança.
- Ao utilizarem a piscina, espaço FP3, devem deixar os seus valores nos cacifos e não o devem partilhar com outros colegas.
- O assistente operacional é responsável pela limpeza dos locais onde os alunos deixam os seus sacos de valores, à exceção dos espaços de aula do exterior.

6. Materiais

- Antes do início do ano letivo o material deve ser higienizado pelos assistentes operacionais.
- Cada professor é responsável pela higienização e limpeza do material que utiliza durante a aula, bem como no final da mesma, podendo para tal solicitar a colaboração de um funcionário e/ou alunos.
- O professor deve promover a realização de tarefas individuais evitando a partilha de materiais.
- Sempre que o professor decida realizar rotação de alunos por estações durante a aula (que envolva troca de materiais), deve fazer a devida higienização e a rotação só deve suceder após autorização do professor.
- O material necessário para cada aula deve ser recolhido da arrecadação pelo professor ou pelo funcionário, ficando os alunos impedidos de aceder às arrecadações.
- O material utilizado no pavilhão do AEMT pelos grupos de desporto escolar no final do dia deve ficar devidamente higienizado.
- Os assistentes operacionais devem aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, dos matérias e equipamentos desportivos, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS.

7. Orientações/ Estratégias a ter em conta na lecionação

Os professores devem:

- 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;
- Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:
 - ✓ Promover a realização de tarefas individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;

- ✓ Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;
- ✓ Os grupos de trabalho devem manter-se o maior número de aulas possível (o professor deve registar o nome dos alunos que constituem cada grupo);
- ✓ Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.
- Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos;
- Quando as condições climatéricas não permitirem a realização de aulas no espaço exterior, as aulas deverão ser lecionadas na sala de aula da respetiva turma ou numa outra sala designada para esse efeito.

Fontes:

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho

Orientação n.º 014/2020, da DGS de 21 de março

Orientação n.º 030/2020, da DGS de 29 de maio, atualizado em 20 de julho

Orientação n.º 036/2020, da DGS de 25 de agosto

Orientação n.º 036/2020, da DGS atualizada a 4 de setembro

Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de educação física, da DGE e DGS

Este documento foi aprovado em reunião de subdepartamento no dia 15 de setembro de 2020