

Região Autónoma dos Açores

Secretaria Regional da Educação e Cultura

Direção Regional da Educação

REGRESSO SEGURO ÀS AULAS (2020/2021)

**ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS
AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

10 DE SETEMBRO DE 2020



ENQUADRAMENTO

1

Considerando a necessidade de orientar as escolas para a realização das aulas práticas de Educação Física, no contexto pandémico atual, e tendo por base a Circular informativa n.º DRS-CINF/2020/53B, de 26 de agosto, COVID-19 – Prática Desportiva, Espaços de Prática de Atividade Física Desportiva e Desporto Federado, Competições Desportivas de Modalidades federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, também destinada ao contexto escolar, bem como as *Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de educação física*, da DGE, de 1 de setembro de 2020, a Direção Regional da Educação elabora as seguintes orientações, em reforço do previsto no documento orientador *Regresso Seguro às Aulas 2020/2021*, de 17 de julho de 2020.

Ressalva-se que estas orientações, destinadas a toda a comunidade escolar e a todos os espaços de acesso e de realização da prática de atividade física, aquando de possíveis futuras orientações que possam vir a ser emitidas pelas Autoridade de Saúde Regional, bem como de eventuais medidas excecionais que a situação pandémica possa vir a determinar, se encontram suscetíveis de atualização.

Tal como previsto no documento orientador *Regresso Seguro às Aulas 2020/2021*, o regresso às aulas presenciais é obrigatório para todos os alunos, de todos os anos de escolaridade, de todas as modalidades de ensino, em todas as disciplinas, incluindo as aulas práticas de Educação Física.

1. PRINCIPAIS MEDIDAS PREVENTIVAS

Tendo em vista a redução do risco de contágio por SARS-CoV-2, no âmbito das aulas práticas de Educação Física, em regime presencial, e considerando os recursos materiais e espaciais a utilizar, essas mesmas aulas deverão ser programadas e realizadas atendendo às **principais medidas de prevenção e controlo:**

2

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas de Educação Física;
- b) Aumentar o número de espaços disponíveis para a prática das aulas de Educação Física, através da divisão de espaços desportivos existentes e/ou da delimitação de mais zonas utilizáveis no espaço escolar;
- c) Promover a lavagem e/ou a desinfeção das mãos dos alunos, docentes, assistentes operacionais e outros, à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática desportiva, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
- d) Assegurar a higienização do material partilhado entre as suas utilizações;
- e) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem, tanto quanto possível e adequando às tarefas propostas em contexto de sala de aula o respeito pelo distanciamento físico, segundo a circular informativa n.º DRS-CINF/2020/53B, da DRS, nomeadamente:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de prática desportiva (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, entre outros);
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de atividade física e desportiva. Decorrendo da tipologia das modalidades desportivas e da respetiva avaliação de risco, no caso do desporto federado podem decorrer atividades de treino com recurso a situações técnico-táticas de menor afastamento até de eventual contacto, adequado às necessidades da sua preparação. Nestes casos, onde se incluem as **aulas de Educação Física**, o **distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.**

2. LOCAIS DE ACESSO E DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Ao nível dos locais de acesso à prática de atividade física e à sua realização, e de modo a garantir uma adequada higienização e controlo ambiental, é importante valorizar as seguintes ações:

- a) 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. Não sendo possível esta mesma circulação, dever-se-á proceder à sinalética e delimitação do espaço para entrada e saída;
- b) Equacionar, sempre que possível, a criação de acessos diretos do exterior para os espaços de prática desportiva interiores, privilegiando a redução de percursos e a utilização de espaços de circulação e de apoio, recorrendo, extraordinariamente, a entradas/saídas de emergência ou outras portas de acesso;
- c) Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado ou o contacto com os materiais que potenciem o contágio, durante a prática de atividade física;
- d) Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- e) Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- f) Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, e tal como descrito na Circular Informativa n.º DRS-CINF/2020/53B, da DRS, deve ser promovido o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora). Nos casos em que se utilizar ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), deve ser garantida a prévia e contínua limpeza e a manutenção adequadas, conforme o preconizado na Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/64, da DRS;
- g) Assegurar a limpeza e a higienização dos espaços e dos equipamentos utilizados, entre aulas e entre utilizações, respetivamente, de acordo com a Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/20, e a Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/53B, ambas da DRS;

- h) Utilizar balneários e chuveiros/cabines de duche, respeitando o preconizado na Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/53B, da DRS.

Caso não seja possível garantir as medidas preconizadas na Circular Informativa anteriormente referida, mas garantindo as regras básicas de higiene pessoal, propõe-se algumas medidas que visam reduzir o número de utilizadores destes espaços, tais como:

- i. Maior utilização de blocos horários para a realização da prática de disciplina de atividade física, tanto quanto possível, nos períodos que antecedem a saída da escola pelos alunos;
- ii. Promoção de ajustes no número de turmas a utilizar os espaços disponíveis;
- iii. Programação das aulas nos diferentes espaços disponíveis, respeitando as suas características e permitindo o funcionamento da turma em mais do que um espaço (ocupação racional de espaços de prática formal e não formal);
- iv. Ajuste do início de prática física e divisão por espaços temporais do acesso aos balneários.

3. RECURSOS MATERIAIS

Ao nível dos recursos materiais existentes para a prática de atividade física, de modo a garantir uma adequada higienização e controlo ambiental, é importante valorizar as seguintes ações:

- a) Deve-se identificar todo o material afeto à disciplina de Educação Física, através de catalogação, sendo que a sua organização deve ainda privilegiar a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais);
- b) Todos os materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/20, e da Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/53B, ambas da DRS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados.
- c) De modo a garantir a redução do risco de contágio, devem ser asseguradas as seguintes medidas:
 - i. Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela Autoridade de Saúde Regional;
 - ii. Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetas, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, antes e depois de cada utilização (higienização efetuada pelo próprio utilizador), com recurso a agentes adequados;
 - iii. Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (p. ex. colchões de tecido). Contudo, se o mesmo for imprescindível à prática da atividade física (p. ex. pegas de equipamentos), deve-se revestir com película aderente e deve-se limpar e desinfetar as superfícies porosas antes e depois de cada utilização (higienização efetuada pelo próprio utilizador), e descartar a película ao final do dia.

4. PROTEÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA

Ao nível da Proteção Individual e Coletiva, e aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, aplicam-se as seguintes recomendações:

6

- a) Alunos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário secundário: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- b) Professores de Educação Física: dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
- c) Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

5. PLANEAMENTO CURRICULAR

Ao nível do Planeamento Curricular da disciplina de Educação Física, considerando as orientações já disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando o/a reforço/consolidação das aprendizagens (as verdadeiramente estruturantes), o planeamento da disciplina deve procurar priorizar os seguintes aspetos:

7

- a) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico, de acordo com as Circulares Informativas n.º DRS-CINF/2020/53B, da DRS, e 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 (tal como já referido na alínea e) do ponto 1);
- b) Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina.
- c) Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;
- d) Minimizar eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- e) Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- f) Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- g) Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- h) Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados.

6. ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DE ENSINO

Ao nível de Estratégias e Metodologias de Ensino, as atividades a desenvolver podem ser reajustadas, respeitando na sua organização estratégica e metodológica, as orientações curriculares existentes (DLR n.º 16/2019/A, de 23 de julho; DLR n.º 31/2010/A, de 24 de julho; DL n.º 55/2018, de 6 de julho, junto com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física), devendo ser valorizados os seguintes pressupostos:

8

- a) Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de Educação Física: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias.

- b) Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da Autoridade de Saúde Regional, ajustadas às particularidades de cada unidade orgânica;
 - i. Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre);
 - ii. Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
 - iii. Recursos materiais disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos.

- c) Assegurar um processo de ensino e de aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências a desenvolver:
 - i. Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
 - ii. 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;

- iii. 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.

- d) Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante as atividades desportivas que eventualmente contemplem competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.