



## EDUCACIÓN FÍSICA. ORIENTACIONES CURSO ESCOLAR 2020-21

Mediante este documento, se proponen una serie de recomendaciones para orientar la impartición de la materia de Educación Física en la situación de nueva normalidad para que sean de utilidad de cara a la organización del presente curso:

### Índice

1. REALIZAR LA EVALUACIÓN INICIAL Y ORGANIZAR LA PROGRAMACIÓN PARA EL CURSO .....	1
2. ASPECTOS DEL CURRÍCULUM.....	1
3. ACTIVIDADES.....	3
4. ESPAZIOAK.....	4
5. MATERIAL .....	5
6. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES.....	6
7. RELACIONES CON LAS FAMILIAS Y COORDINACIÓN CON EL PROFESORADO TUTOR .....	6
8. DOCUMENTOS Y MATERIALES DE AYUDA PARA EL INICIO DEL CURSO ..	7

(actualizado el 15 de septiembre de 2020)



## 1. REALIZAR LA EVALUACIÓN INICIAL Y ORGANIZAR LA PROGRAMACIÓN PARA EL CURSO

Teniendo en cuenta:

- Valoraciones del alumnado. Preguntar al alumnado sobre el material enviado en el periodo de trabajo online: cuánto han utilizado, qué han echado en falta, qué les ha gustado y qué no, las dificultades que han tenido, qué necesidad de formación o preparación manifiestan ante la actividad online... Extraer conclusiones.
- Valoración personal del profesorado en los diferentes ámbitos (relación con el alumnado, relación con las familias, actividades propuestas, programación desarrollada, coordinación con el profesorado tutor...). Identificar las áreas de mejora.
- Valorar las situaciones del alumnado con dificultades a la hora de garantizar una respuesta adecuada a la diversidad. Identificar aspectos de mejora en este ámbito.
- Identificar los tipos de actividades no trabajadas en la programación e incorporarlas a la nueva programación como punto de partida
- Prever las transformaciones necesarias en cuanto a material y espacio según el plan establecido por el centro.
- Compartir y reflexionar en las sesiones de coordinación con el resto del profesorado de Educación Física sobre lo evaluado. Identificar propuestas generales de mejora para trabajar en seminarios y/o sesiones de coordinación.

## 2. ASPECTOS DEL CURRÍCULUM

Adaptándose al plan que ha establecido el centro, se establecerán unas previsiones para las tres situaciones posibles: enseñanza presencial, mixta y online. Las actividades de cada situación se clasificarán en función de su prioridad.

- **Enseñanza presencial.** En la primera sesión del curso trabajar con el alumnado la importancia y obligatoriedad de las medidas sanitarias y de



higiene para la salud de todos y todas, para concienciar al alumnado de su responsabilidad social ante el virus. (ver 3º punto)

Al inicio del curso se tendrán en cuenta los temas y grupos de actividades que se hayan podido trabajar desde la programación durante el confinamiento (probablemente individuales, como **\*esquema y control corporal, condición física y salud, algunas habilidades motrices y de expresión corporal individuales, primeros auxilios, alimentación, relajación, yoga...**).

Por otro lado, las actividades de los siguientes grupos que no se hayan podido realizar tal y como lo hacíamos hasta ahora:

- **Acciones en el entorno de incertidumbre (en la naturaleza)**
- **Juegos grupales y deportes de equipo**
- **Composiciones en grupo de expresión corporal**
- **Actividades de uno contra uno**

Por todo ello, sería recomendable comenzar en septiembre con actuaciones en aspectos clave que no se han abordado. El desarrollo de las actividades en el medio natural se plantean a menudo para la primavera; si no se han realizado, podría ser un buen comienzo porque el tiempo así lo permite en los primeros meses del curso: salidas de montaña, carreras de orientación, actividades en el medio acuático, escalada, tirolesas, tiro con arco, acampadas, recorridos en bicicleta (tener en cuenta la limpieza del material).

Comenzar con actividades grupales junto con actividades en la naturaleza sería una buena idea, si la situación lo permite, para que nuestro alumnado se familiarice con las medidas de seguridad e higiene actuales.

- **Enseñanza on-line.** En primer lugar y antes de que ocurra, tendremos que trabajar con todo el alumnado los recursos necesarios (programas) online a través de dispositivos digitales para garantizar un uso autónomo desde casa.

En caso de volver al confinamiento en casa como consecuencia de la situación sanitaria, se tendrá planificada la **clasificación de las actividades\*** basadas en las conclusiones de la evaluación realizada desde



la experiencia anterior y se acordará con el alumnado: las sesiones que se van a llevar a cabo, a través de qué plataforma del centro, la gestión de actividades, la evaluación, etc. (moodle, classroom, e-mail, meet, whatsapp, zoom, Microsoft Teams...)

- **Enseñanza presencial y on-line.** Si se tratara de reducir algunas sesiones como consecuencia de un reajuste en la planificación del centro, se habrá de elegir de entre las dos propuestas anteriores para trabajar prioritariamente las actividades grupales en el centro y dejar que las individuales se trabajen desde casa, adaptándolas a la situación.

### 3. ACTIVIDADES

Las condiciones imprescindibles a la hora de organizar cualquier actividad ya son conocidas:

Mantener la distancia de seguridad establecida

Limpieza frecuente de manos

Utilizar la mascarilla si no se puede mantenerse la distancia de seguridad

Ventilación frecuente de espacios

Limpieza del material que se utilice

Disponibilidad del material de higiene necesario: gel hidroalcohólico, papel de manos, papeleras específicas.....

La mayoría de las propuestas de la asignatura se desarrollan en parejas, tríos o en grupo grande. Si es necesario mantener la distancia establecida entre el alumnado, se recomiendan las siguientes medidas:

- Lavarse las manos con hidro-alcohol o jabón al inicio y al final de la sesión.



- En la adaptación de las actividades de la sesión evitar las de contacto: actividades de lucha y confrontaciones con contacto, por ejemplo.
- Establecer agrupamientos estables y con el menor número de participantes en cada grupo, hasta un máximo de 10.
- Designar a un o una responsable de garantizar las distancias en las tareas de cooperación en los equipos.
- Uso de la mascarilla: se deberán mantener las distancias necesarias en el mayor número de actividades posibles; en caso contrario, se utilizará la mascarilla (salvo con el alumnado que tenga dificultades respiratorias).
  - o En general, en explicaciones, traslados y actuaciones en lugares cerrados (actividades de baja intensidad).
  - o Valorar la posibilidad de prescindir de su uso en espacios exteriores (al aire libre), en actividades individuales o grupales de hasta 10 participantes, manteniendo las distancias y en función de la intensidad de dicha actividad (en actividades de intensidad media o de alta intensidad sin mascarilla)

#### 4. ESPAZIOAK

- **Patios o canchas exteriores.** Se priorizan entre todas las instalaciones, ya que la actividad al **aire libre** es más saludable e higiénica y las distancias son más fáciles de mantener. Además, habrá de tenerse en cuenta que el uso de los gimnasios quizá haya que compartirlo para impartir otras áreas o materias
- **Gimnasios.** Son fundamentales en función de la climatología, pero hay realidades muy diferentes entre los centros. Algunos son adecuados en tamaño (25x15 m. ó más) y en ellas se pueden organizar numerosas actividades con un grupo de 25, mientras que otras son de menores dimensiones, lo que reduce considerablemente el número de alumnos y alumnas y el tipo de actividades que se pueden desarrollar. El trayecto al gimnasio se puede diferenciar con flechas... que indiquen por dónde ir y por dónde volver para evitar contactos.



- En los **desplazamientos en el patio o el gimnasio**, las direcciones se pueden acotar con flechas, rayas o conos (si se utiliza alrededor, en una única dirección se pueden establecer calles para adelantar, para evitar acercarse por detrás; o establecer directamente varias calles para correr individualmente).
- **Vestuarios.** En el caso de utilizar vestuarios y duchas, se deberá garantizar la distancia entre las personas, por lo que si el uso es imprescindible se deberán establecer turnos.
- El alumnado de varios centros acude a un **polideportivo** porque no tienen instalaciones. En él se garantizan los espacios en general, pero se deberán respetar las medidas higiénicas establecidas por los responsables (uso de mascarillas, uso de materiales, normativa de uso de vestuarios). En la organización de los desplazamientos se deberán mantener las distancias.

## 5. MATERIAL

No debemos olvidar que lo importante es mantener la distancia de seguridad, aumentar las medidas de higiene, ventilar los espacios y garantizar la higiene del material que se utiliza. Teniendo en cuenta estas consideraciones, en el caso del material se deberá realizar una clasificación (cuál utilizar y cómo limpiar y cuál no utilizar para guardarlo).

- En los juegos de captura, se pueden utilizar churros de piscina para evitar el contacto directo, incluso en corro. Al final, habrán de lavarse las manos y el chorro utilizado.
- Después de manipular el material con las manos hay que desinfectarlo. Se habrá de tener disponible en el gimnasio el material higiénico necesario: desinfectante, gel, papel, papelera con pedal....
- Los juegos de relevo pueden ser adecuados, limpiándose al final tanto los testigos utilizados como las manos.
- Hay materiales que habrá que evitar (porque no se pueden desinfectar en el momento): petos, colchonetas, telas de juego simbólico...



También se puede analizar en función del alumnado, que cada uno traiga de casa algunos materiales propios o que se hagan en el aula y tengan un uso personal (por ejemplo, salto de cuerda, malabares).

## 6. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Tener una sesión de GH a última hora facilitaría plantear trabajos de más alta intensidad y además posibilita, en ocasiones, que el alumnado pueda ducharse en su casa.

Se pueden plantear algunas sesiones como salidas o recorridos para reducir el número de alumnos y alumnas que hay en el centro (al monte, paseos por la naturaleza, rutas con bicicleta o patines) y así también implicar a otros profesores de forma interdisciplinar (euskera, ciencias naturales, ciencias sociales).

En el caso de tener que impartir sesiones on-line, la programación y las actividades adaptadas a la misma, las coordinaciones, las relaciones con las familias, deberían basarse en la evaluación mencionada en el punto primero. Por lo tanto, es imprescindible tener planificada de antemano esa situación (posibles esquemas de la sesión para trabajar diferentes actividades, rutinas...)

No se puede olvidar la necesidad de adaptar la intervención para responder adecuadamente al alumnado con necesidades educativas específicas.

## 7. RELACIONES CON LAS FAMILIAS Y COORDINACIÓN CON EL PROFESORADO TUTOR

La relación con las familias es imprescindible para asegurar el bienestar, la motivación y el buen estado emocional del alumnado, y, si no es así, para ayudarle de forma personalizada a ofrecer técnicas de relajación o concentración, dialogando con él o con ella y aconsejándole cómo canalizar sus problemas mediante una buena rutina física.



Se recomienda tener un registro para recoger los contactos (cuándo, con quién, qué, decisiones adoptadas, compromisos con la familia...).

En el caso del alumnado que manifieste dificultades, se debe intensificar la relación con las familias para garantizar, en la medida de lo posible, su participación y apoyo.

Es imprescindible sistematizar las coordinaciones con el profesorado tutor para estar informado en todo momento: con quién no se puede contactar, cuáles son los alumnos que manifiestan dificultades, qué familias necesitan mayor acompañamiento...

## **8. DOCUMENTOS Y MATERIALES DE AYUDA PARA EL INICIO DEL CURSO**

[AQUÍ](#) se pueden ver los últimos documentos publicados por el Departamento de Salud, el Departamento de Educación y el COLEF para orientar nuestra actividad profesional, con diferentes normas, protocolos y recomendaciones.

Además, en la carpeta de [MATERIALAK](#), encontraréis una serie de propuestas didácticas que cumplen con las normas y protocolos establecidos:

<https://labur.eus/yAWIE>