

Protocolos y actuaciones del departamento de educación física crisis covid-19 para el curso 20-21

Sobre los contenidos y los materiales

- Supresión de ciertas unidades didácticas donde el contacto mantenido y frecuente es inevitable (p.e. ‘Iniciación a la lucha’, ‘Acrogymnástica’, ‘escalada horizontal por espalderas’, ...)
- Potenciación de contenidos con materiales propios (p.e. malabares) y también con implementos fáciles de desinfectar (p.e. raquetas y volantes de bádminton, sticks de hockey,....)
- Reducción de materiales para las actividades con el fin de poderlos higienizar adecuadamente entre las sesiones.
- Sustitución de ciertos complementos de uso frecuente y compartido (p.e. petos) por otros de uso exclusivo para cada alumno (p.e. brazaletes de tela).
- Retirada de ciertos materiales de zonas comunes que invitaban a su uso compartido e indiscriminado (p.e. colchonetas).
- Ampliación de espacios comunes para los juegos de grupo.
- Introducción de nuevas unidades didácticas con prácticas más individuales (p.e. ‘Indoboard’ –juegos de equilibrio-)
- Predominio de juegos y actividades deportivas con poco o nulo contacto (p.e. juegos de bateo – béisbol- , con separación de pistas – bádminton , voleybol, minitenis-, de puntería – birles-).
- Establecimiento del distanciamiento adecuado en las sesiones de condición física, así como del uso particular y no compartido de materiales (p.e. cuerdas).
- Uso puntual de las nuevas tecnologías (móvil) para evitar la manipulación de materiales curriculares, como fichas o tarjetas , a través de documentos digitales (p.e. planos, hojas de preguntas,... en los juegos de ‘Orientación’).
- Propuesta de actividades extraescolares y complementarias al aire libre (senderismo, gymkanas de orientación,...).
- Estimulo del uso de la bicicleta para el transporte escolar y también dentro de una unidad didáctica específica.
- Promoción de actividades deportivas durante los patios supervisadas por el profesorado del departamento para asegurar los protocolos adecuados .

Sobre los espacios , las normas de higiene y la organización de las sesiones

- Cada curso tendrá establecido un lugar de reunión estable con las distancias adecuadas marcadas.
- El uso de mascarillas será obligatorio mientras el profesor no considere que la actividad es de una intensidad tal que exima de su uso.
- Al principio de la sesión el profesor procederá a la higienización de manos con gel hidroalcohólico de todo el alumnado.
- Además, cuando la sesión se realice en el gimnasio, se procederá al desinfectado del calzado.
- El alumnado dispondrá sus mochilas en los espacios habilitados. Estos permitirán una separación suficiente.

- Al final de la sesión, el alumnado procederá al lavado de manos y cara y se volverá a colocar la mascarilla (el profesorado velará por un uso ordenado de los vestuarios respetando el aforo permitido).
- Entre cada sesión el profesorado procederá a la desinfección del material utilizado.
- El alumnado deberá acudir a las sesiones de educación física con una botellita de gel hidroalcohólico, mascarilla, una toallita, una camiseta de recambio y, ****muy importante**, una botella de agua para su rehidratación frecuente (las fuentes del patio permanecerán cerradas). También deberá venir directamente a la sesión de educación física con la ropa y el calzado convenientes, ya que únicamente podrá hacer uso de los vestuarios al final de la sesión como hemos comentado.

Sobre las actividades deportivas organizadas en los recreos (de 10:45 a 11:15 h.)

- El gimnasio permanecerá cerrado.
- No se dejará material para juego libre.
- Se han retirado las mesas de ping-pong (únicamente podrán usarse durante las sesiones de educación cuando el profesorado lo estime oportuno).
- Se organizarán partidas de voleibol modificado dentro de nuestro programa de actividad física y coeducación (al ser una modalidad de juego con pistas divididas se hace especialmente recomendable en esta situación). Siempre habrá un profesor del departamento organizando los espacios, repartiendo el material y ocupándose de su posterior recogida y desinfección.
- Se velará en todo momento por el uso racional y equilibrado de los espacios de juego, respetando las medidas de seguridad comentadas en los puntos anteriores.
- En el segundo trimestre se ampliarán las modalidades de juego con los campos de birles (actividad propicia para el mantenimiento del distanciamiento personal), siempre siguiendo la dinámica de supervisión y organización por parte del profesorado.

Sobre la organización, evaluación y contenidos de las clases semipresenciales

Tanto en el primer curso de bachillerato como en el segundo ciclo de ESO se han organizado las sesiones semipresencialmente. Esto significa que únicamente el alumnado asistirá el 50% de las clases. Para no reducir drásticamente los contenidos a la mitad, el departamento ha optado (aunque esta alternativa supone una sobrecarga también cercana al 50% del horario del profesorado no reconocida) por mantener la mayor parte de los contenidos del currículo. Utilizaremos la plataforma AULES para las sesiones online, más centradas en contenidos de condición física y salud – siguiendo la experiencia positiva del último trimestre del curso pasado-. De tal manera, las sesiones presenciales se dedicarán mayormente a actividades grupales (especialmente los juegos deportivos) dado que son contenidos que, obviamente, precisan la interacción grupal.

A diferencia del curso anterior, los trabajos enviados por el alumnado (generalmente vídeos de actividad física), que fueron evaluados pero no computaron plenamente en la media de la evaluación final, SÍ serán tenidos en cuenta en las evaluaciones correspondientes y contarán en la calificación con el mismo peso que las sesiones presenciales.

A continuación exponemos ejemplos del tipo de actividades propuestas para las sesiones online.

PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA <i>tasques online</i>		IES SAB	
NIVELL			
3r ESO 4rt ESO	<p>a. Valoració personal a partir d'un vídeo curt o un article curt d'un repertori ampli. (Temps estimat 20 min)</p> <p>b. Mostrar un desdèjuni i un esmorçat segons ingredients saludables a través del mesuradorapp YUKA i pautes del professor (15 min)</p> <p>c. Circuit de 9 exercicis de condició física realitzades pel alumne@ i presentats a través appVideo Collage. (Temps estimat 20 min)</p>	<p>a. Valoració personal a partir d'un vídeo curt o un article curt d'un repertori ampli. (Temps estimat 20 min)</p> <p>b. Coreografia musical aeròbica (zumba, bodycombact, urbandance o similar) presentada a través de vídeo d'una duració de 5 minuts (Temps estimat 20 min)</p> <p>c. Circuit de 9 exercicis de condició física realitzades pel alumne@ i presentats a través appVideo Collage. (Temps estimat 20 min)</p>	<p>a. Mostrar un dinar i unamerienda saludable segons ingredients a través del mesuradorapp YUKA i pautes del professor (Temps estimat 20 min)</p> <p>b. Presentació de un curt (3 min) individual o amb família amb temàtica llibre. Expressió corporal. (Temps estimat 20 min)</p> <p>c. Circuit de 9 exercicis de condició física realitzades pel alumne@ i presentats a través appVideo Collage. (Temps estimat 20 min)</p>
	<p>Projecte Saludable I. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>entrenament Tabata; rutina Cardio; Circuit saludable; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>	<p>Projecte Saludable I. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>entrenament Tabata; rutina Cardio; Circuit saludable; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>	<p>Projecte Saludable II. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>Alimentació saludable Yuka; rutina Cardio; Teatre a Casa; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia; entrenament saludable</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>
	<p>Projecte Saludable IV. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>entrenament Tabata; rutina Cardio; Circuit saludable; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>	<p>Projecte Saludable V. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>entrenament Tabata; rutina Cardio; Circuit saludable; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>	<p>Projecte Saludable VI. Reptes en moviment. Conjunt de reptes (<i>entrenament Tabata; rutina Cardio; Circuit saludable; vídeo-lectures; abecedari saludable; 5000 passos al dia</i>) dels quals elegeixen els alumnes alguns fins sumar 10 punts a partir de explicacions i exemples.</p>
1r BATX	Visionat i comentari dels curtmetratges ' <i>Campeonas invisibles</i> ' i	Recerca d'informació sobre diverses activitats físiques susceptibles de	Realització i presentació del primer vídeo del <i>programa setmanal de</i>

	'Campeonassinlímites'	fer-se a casa (d'entre les proposades pel professor o per iniciativa propia) i realització i presentació d'un <i>vídeo personalitzat divulgatiu</i> amb un mínim de 15 exercicis diferents .	<i>condició física a casa</i> amb les pautes marcades pel professorat i combinant exercicis diferents del vídeo divulgatiu personalitzat
	Realització i presentació del vídeo 'personal' <i>Sessió Agilitat 1</i> seguint les indicacions del professorat (nombre i tipus d'exercicis, material, duració, edició del vídeo,...) a partir dels vídeos d'exemples.	Realització i presentació del vídeo 'personal' <i>Sessió Ritme 1</i> seguint les indicacions del professorat (nombre i tipus d'exercicis, material, duració, edició del vídeo, ...) a partir dels vídeos d'exemples.	Realització i presentació del vídeo 'personal' <i>Sessió Aeròbica 1</i> seguint les indicacions del professorat (nombre i tipus d'exercicis, material, duració, edició del vídeo,...) a partir dels vídeos d'exemples.
	Preparació de la confecció del vídeo de <i>Corda Individual</i> (seleccionant el nombre d'exercicis determinats de la mostra ampla donada, o creant-ne de nous).	Presentació de la confecció del vídeo de <i>Corda Individual</i> (seleccionant el nombre d'exercicis determinats de mostra ampla donada, o creant-ne de nous).	Realització i presentació del vídeo 'personal' <i>Sessió Agilitat2</i> seguint les indicacions del professorat (nombre i tipus d'exercicis, material, duració, edició del vídeo,...) a partir dels vídeos d'exemples.