

## PLANO DE CONTINGÊNCIA - orientações e procedimentos de prevenção de contágio para a disciplina - DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR 2020-2021

Serve o presente documento para dar cumprimento à Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), com as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

O desenvolvimento curricular da disciplina de Educação Física (EF) far-se-á tendo em consideração o disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de **MEDIDAS PREVENTIVAS:**

- a) Privilegiar **os espaços exteriores** para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);
- b) Promover a **lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações** desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
- c) Promover a adoção de **estratégias e metodologias de ensino** que privilegiem o respeito pelo **distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, nas atividades sem deslocamentos, e de, pelo menos, 5 metros entre alunos, nas atividades com deslocamentos e mais intensas**, 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;
- d) **Evitar a partilha de material** (Recursos Materiais), **sem que seja higienizado entre utilizações.**

### A - RECURSOS ESPACIAIS

**Espaços de Aula – A circulação** nos **espaços Desportivos do AESC** deve obedecer aos **MAPAS AFIXADOS PARA O EFEITO**, nos quais se referem alguns procedimentos e respetiva sequenciação.

**O uso de máscara é obrigatório**, apenas poderão retirá-la mediante autorização do professor de Educação Física (ver condições previstas e mencionadas adiante em “C – PROTEÇÃO INDIVIDUAL”);

- ❖ A **sinálética** de orientação para a **circulação nos espaços tem de ser cumprida**;
- ❖ **Os alunos devem vir equipados de casa, à exceção do calçado que terá de ser para uso exclusivo na aula de Educação Física**, tendo este de ser transportado num saco próprio;
- ❖ A **limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas**, tem de ser assegurada de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS;
- ❖ A limpeza e higienização das instalações, é da responsabilidade da escola (assistente operacional alocado ao espaço) e, relativamente aos materiais leves (bolas, etc), é da responsabilidade dos alunos que os

utilizarem, **sob a supervisão dos professores e/ou assistente operacional** (neste caso, efetuado no tempo final da aula);

- ❖ Nos **espaços interiores** (pavilhões e ginásios) o assistente operacional deve **garantir uma ventilação, mínima, de 10 minutos entre cada aula.**

## Escola Secundária Manuel da Fonseca

### 1 – Pavilhão e Ginásio

**1.1** - A **porta da principal** do Pavilhão Desportivo da ESMF servirá para as **entradas e saídas dos alunos**. Só entram no espaço após terem efetuado a **desinfecção do calçado no tapete** colocado no chão da entrada **e desinfetarem as mãos** nos dispensadores de álcool destinados a esse fim (conforme esquema definido no mapa de circulação);

**1.2** - As **entradas e saídas das turmas** far-se-ão **de forma faseada, de acordo com os respetivos horários**. Caso os respetivos horários sejam coincidentes, a entrada nas instalações far-se-á de acordo com os seguintes exemplos:

- Uma turma de 12º ano entrará primeiro do que uma turma de 11º e esta entrará primeiro do que uma turma de 10º e, assim, sucessivamente;
- No caso de turmas do mesmo ano, entrará primeiro a turma com a primeira letra - primeiro o 10ºA, depois o 10ºB e, assim, sucessivamente.

Para compensar esta diferença na entrada e garantir o faseamento das saídas, a turma que entrar primeiro será, também, a primeira a sair;

**1.3** - **Durante o tempo de espera para a entrada no espaço desportivo**, os alunos devem manter o distanciamento de, pelo menos, **3 metros**, entre si, e o **uso obrigatório da máscara**;

**1.4** – **Os alunos que não estiverem presentes no momento de entrada da sua turma no Pavilhão, só poderão entrar após a segunda turma**, cumprindo, entretanto, todas as regras de segurança/distanciamento referidas no ponto 1.3;

**1.5** – **Não é permitida a utilização do hall de entrada do Pavilhão para “estar”** (não podem aí, esperar por colegas, almoçar, estudar, etc.), pois este espaço é um local de acesso, passagem e higienização.

### 2 - Balneários

**2.1** – Após a entrada no Pavilhão, os **alunos da primeira turma** dirigem-se para o espaço do balneário mais próximo da porta de saída dos mesmos, ficará assinalado como **Balneário 1**. A **segunda turma** ocupará o **Balneário 2**;

**2.2** – **A utilização do balneário é faseada**, à entrada e à saída, **obedecendo às orientações dadas pela assistente operacional** afeta ao Pavilhão;

**2.3** - O **tempo de permanência no balneário** será o menor possível, **devendo cada aluno sair logo que esteja despachado** (não é permitido esperar por colegas, tendo de sair e circular individualmente nos seus acessos);

**2.4** – Os alunos devem levar para o espaço da aula todos os seus pertences (mochila, valores e calçado que foi trocado, este último tem de ser colocado dentro de um saco). Chegados ao espaço da aula colocam os pertences na cadeira que está identificada com o número que lhe corresponde na listagem da turma (p.e. aluno nº 20/cadeira 20);

**2.5** – À saída dos balneários os alunos deverão desinfetar as mãos com a solução de álcool dos dispensadores colocados junto aos balneários;

**2.6** – **Após a aula, e à chegada aos balneários, os alunos deverão lavar muito bem as mãos com água e sabão;**

**2.7** – À saída do balneário para o **exterior do Pavilhão**, os alunos deverão **desinfetar as mãos com a solução de álcool**.

### **3 – Galeria (varanda do pavilhão)**

**3.1** – Os alunos não estão autorizados a aceder a este espaço;

**3.2** – Não é permitido utilizar as escadas de acesso à galeria para qualquer uso (sentar, pousar mochilas, etc).

### **4 – Gabinete de Educação Física**

**4.1** – O Gabinete de Educação Física é do uso exclusivo dos professores de Educação Física;

**4.2** – Está expressamente proibida a entrada de alunos no espaço do Gabinete de Educação Física;

**4.3** – É proibida a permanência no espaço em frente ao Gabinete de EF e WC anexo, exceto para efeitos de acesso a este último;

**4.4** – Cada professor terá uma mesa de trabalho, devendo desinfetá-la antes da sua utilização;

**4.5** – O uso de máscara será sempre obrigatório.

### **5 – Arrecadação de material**

**5.1** – A arrecadação é de acesso/uso exclusivo dos professores de Educação Física e da assistente operacional;

**5.2** – É proibida a entrada de alunos no espaço da arrecadação.

### **6 – Espaço Polidesportivo EXTERIOR e respetivos balneários**

**6.1** – O acesso dos alunos aos balneários exteriores processa-se de forma diferente consoante os géneros. Os rapazes seguem o trajeto direto junto às bancadas e as raparigas contornam o edifício dos balneários pela parte de trás (conforme MAPA AFIXADO);

**6.2** – Chegados à porta do balneário, deverão desinfetar os sapatos passando no tapete colocado para o efeito;

- 6.3 – A utilização do balneário é faseada**, à entrada e à saída, **obedecendo às orientações dadas pelo professor**;
- 6.4 - O tempo de permanência no balneário** será o menor possível, **devendo cada aluno sair logo que esteja despachado** (não é permitido esperar por colegas, tendo de sair e circular individualmente nos seus acessos);
- 6.5 – Os alunos devem deixar no balneário todos os seus pertences** (mochila, valores e calçado que foi trocado, este último tem de ser colocado dentro de um saco), colocando-os na cadeira que está identificada com o número que lhe corresponde na listagem da turma (p.e. aluno nº12/cadeira 12);
- 6.6 – À saída dos balneários os alunos deverão desinfetar as mãos com a solução de álcool** dos dispensadores colocados junto aos balneários;
- 6.7 – Após a aula, e à chegada aos balneários**, os alunos deverão **lavar muito bem as mãos com água e sabão**;
- 6.8 – À saída do balneário para o exterior**, os alunos deverão **desinfetar as mãos com a solução de álcool**.

## **Escola Frei André da Veiga**

### **1 – Pavilhão e Ginásio**

Os procedimentos de utilização destas instalações (distanciamento, higienização e organização) são em tudo semelhantes às restantes instalações, com as adaptações constantes nos respetivos MAPAS de circulação.

- 1.1 Pavilhão – A entrada no pavilhão**, no início da aula, **faz-se pelo corredor interior próximo do refeitório. A saída**, no final da aula, **faz-se pela porta de emergência para o exterior. À entrada do espaço**, os alunos têm de **efetuar a desinfecção do calçado no tapete e das mãos** nos dispensadores de álcool destinados a este fim (conforme esquema definido no mapa de circulação). **À saída do espaço**, no final da aula, **terão de efetuar a desinfecção das mãos**;
- 1.2 Ginásio – A entrada efetua-se pela porta do balneário que lhes corresponde**, desinfetando o calçado antes da entrada no mesmo. Devem, também, **desinfetar as mãos nesse momento. A saída faz-se pelas portas que dão acesso direto do ginásio ao corredor**;
- 1.3 A permanência nos balneários** destes espaços deve ser rápida, faseada e garantindo o distanciamento físico.

### **B - RECURSOS MATERIAIS**

- ❖ Assegurar a **limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas**, de acordo com as orientações n.os 014/2020 e 030/2020, da DGS;
- ❖ Todo o material estará identificado e catalogado, de consulta acessível a todos os elementos envolvidos.

## 1 - BOLAS

- 1.1 – As bolas estarão numeradas a fim de a sua utilização ser efetuada respeitando a numeração da ordem de pauta dos alunos das turmas. (exemplo: ao aluno número 1 ser-lhe-á atribuída, sempre, a bola número 1, e assim sucessivamente para os restantes alunos da turma);
- 1.2 Cada aluno apenas está autorizado a manipular a sua bola e fica responsável pelo seu uso exclusivo até ao final da aula;
- 1.3 – No final da aula o aluno irá colocar a bola num recipiente com uma substância, para a desinfeção e higienização.

## 2 - MATERIAL DE GINÁSTICA

- 2.1 – Só deve ser utilizado o material que permite ser higienizado;
- 2.2 – Após a utilização do material este será higienizado e ficará a secar.

## 3 – MATERIAL DE OUTRAS MODALIDADES DESPORTIVAS

- 3.1 – ATLETISMO – dardos, pesos, barreiras. Os pesos e dardos serão marcados. **Devem ser higienizados (preferencialmente pulverizados com álcool) após a sua utilização;**
- 3.2 – BADMINTON – As raquetas serão marcadas. **Devem ser higienizadas (preferencialmente, pulverizadas com álcool na zona da pega) após a sua utilização;**
- 3.3 – ARCOS, BARREIRAS, CONES, PRATOS e outros materiais – usados para a montagem de estações devem ser manipulados pelo professor e depois higienizados;
- 3.4 – BANCOS SUECOS E ESPALDARES – higienizados pela assistente operacional após a sua utilização.  
- **No final da aula o professor deve informar a assistente operacional da utilização dos bancos suecos e dos espaldares;**
- 3.5 – EM TODOS OS MATERIAIS - **As superfícies porosas** devem ser sempre revestidas por película plástica e ser descartada no final do dia (sempre com a higienização e desinfeção entre cada utilização).

## 4 - MATERIAL NECESSÁRIO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALUNOS

- 4.1 - Os alunos deverão trazer vestuário desportivo que permita total liberdade de movimentos e calçado desportivo apropriado. Este material deve estar em condições de higiene e utilização/deterioração satisfatórias;
- 4.2 - Os alunos devem vir equipados de casa e **o calçado (que vem num saco) tem de ser para uso exclusivo da aula de Educação Física;**

**4.3 - Os alunos devem trazer consigo um tapete de ginástica (“colchonete”) ou de pilates para seu uso exclusivo bem como uma corda de ginástica (de saltar);**

**4.4 - Não é permitido vestuário que impeça a liberdade de movimentos (por exemplo: calças de ganga, blusões, camisas com botões, entre outros);**

**4.5 - Sempre que a aula se realize no Ginásio ou por informação prévia do professor, devem fazer-se acompanhar de sabinas (sapatilhas de ginástica) e de “ténis” – situação a definir pelo professor;**

**4.6 - Os atacadores/cordões têm que ajustar o calçado ao pé e estar devidamente atados, sem terem pontas a tocar no chão;**

**4.7 - Os alunos devem tomar banho em casa (não o poderão fazer nos balneários da escola);**

**4.8 - Não é permitido o uso de desodorizantes em spray nos balneários;**

**4.9 - Aos alunos com cabelo comprido é obrigatório o uso de elástico para o prenderem, de modo a garantir uma maior segurança da sua participação e dos seus colegas;**

**4.10 - Todos os alunos deverão ter as unhas cortadas, não ultrapassando, estas, a extremidade dos dedos, de modo a garantir a segurança da sua participação na aula, bem como a dos seus colegas;**

**4.11 - É expressamente proibido comer ou mascar durante as aulas e nos espaços a elas destinados;**

**4.12 - Não são permitidos objetos de adorno<sup>1</sup> (fios/colares, anéis/alianças, pulseiras, brincos, piercings, óculos de sol, relógios, luvas/chapéus/gorros/bonés, entre outros) de modo a garantir a segurança da sua participação na aula, bem como a dos seus colegas.**

## **C – PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

Aplicando-se o **Princípio da Precaução em Saúde Pública**, é **obrigatório 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 (3 metros)**, à **higiene das mãos** e à **etiqueta respiratória**.

- ❖ - **Alunos**: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Nos **espaços de aula fechados** as atividades físicas serão estáticas e **os alunos usarão máscara**. Nos **espaços de aula exteriores** os alunos **estão dispensados do uso de máscara**, sendo que aí as atividades serão mais intensas e **com distanciamento mínimo de 5 metros**;
- ❖ - **Professores** de Educação Física: obrigatório o uso de máscara, exceto quando, por força das circunstâncias, tenham de realizar ou exemplificar algum exercício/jogo/situação;

<sup>1</sup> Caso os alunos tragam objetos pessoais/valores, deverão guardá-los em local próprio (ou no espaço de aula ou noutro atribuído à turma). A escola, professor(a) e/ou o(a) funcionário(a) não se responsabilizam pelo desaparecimento dos objetos, seja do espaço da aula, ou noutro qualquer local.

- ❖ - **Assistentes Operacionais**: uso obrigatório de máscara.

## D – PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DO DESPORTO ESCOLAR

Todas as orientações e procedimentos acima referidos para a Educação Física são de aplicação direta nas atividades desenvolvidas a nível do Desporto Escolar.

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atento o Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do **Desporto Escolar, deve ser efetuado de forma faseada**, pelo que, no atual contexto epidemiológico, se **iniciam treinos ajustados em todas as modalidades, garantindo o distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.**

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará **o que vier a ser determinado**, pela Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.

Documento elaborado pela responsável das instalações desportivas e pelo representante do grupo de Educação Física, aprovado pela Direção do AESC e validado pela Unidade de Saúde Pública da ULSLA- Núcleo de Santiago do Cacém, em 16 de outubro de 2020

O representante de grupo de Educação Física  
João Barros

A responsável das instalações desportivas  
Clara Boavista