



EDUCACIÓN FÍSICA SEGURA Y RESPONSABLE

Con esta circular, el Departamento quiere poner en valor la materia de Educación Física desde la responsabilidad y seguridad que esta nueva etapa “de nueva normalidad” nos exige. Después de los tiempos de reclusión vividos desde el mes de marzo con la consecuente falta de socialización, interacción, ejercicio físico y movimiento en comunidad del alumnado con sus iguales... ¡Ahora, Comenzamos!

Son muchos los objetivos en relación a la salud, hábitos saludables y calidad de vida que cubre la Educación Física en el proceso de aprendizaje en estas edades y, con la vuelta al “instituto”, queremos seguir trabajándolos en un entorno de aprendizaje seguro y responsable. Para que ello sea posible, el Departamento velará para que todas medidas de prevención, distancia social, higiene, uso mascarillas y desinfección se lleven a cabo en nuestro espacio escolar en las mejores condiciones posibles-sin riesgo y, además, con especial atención y cuidado a los aspectos emocionales y psicológico de nuestro alumnado.

La Educación Física tiene unas características diferenciales con el resto de las materias curriculares; nos referimos al uso de espacios de trabajo amplios y al aire libre (pistas deportivas) y espacio amplio cubierto (como es el gimnasio del centro). Y también nos referimos a la práctica de actividad física y el movimiento; a las interacciones entre personas; al uso de materiales diversos para la práctica física y deportiva, al uso de los diferentes equipamientos, etc.), que ponen de manifiesto un contexto de trabajo con unas condiciones especiales y distintas.

Respetando y partiendo, en todo momento de las medidas y protocolos del Centro, a continuación, exponemos las siguientes consideraciones y necesidades desde nuestra área:

- Uso de espacios al aire libre dentro y fuera del centro. Ampliar nuestras instalaciones con entornos cercanos como pueden ser parques, paseo marítimo, etc., para lo cual será necesario permisos para la salida del centro.
- Evitar compartir material y minimizar el uso del mismo. Para lo cual puede ser necesario el uso de esterilla personal que el alumnado debe traer de casa.
- Uso y compra del material de implemento como puede ser una raqueta de bádminton o cuerda de salto, cintas elásticas..., que, según el momento de curso puede solicitarse al alumnado.
- Uso y elaboración de material de autoconstrucción en casa como puede ser bolas de malabares con globos. Otro material puntual que se informará con tiempo suficiente.



- El profesorado velará en todo momento por el cumplimiento de todas las normas recogidas en el protocolo del Centro y las normas de convivencia propias del Departamento, apelando también a la responsabilidad de los alumnos/as en el respeto de las mismas. En este sentido, entendemos que para el proceso de enseñanza-aprendizaje y una educación integral, es necesario implicar al alumnado en todo el proceso personal y comunitario de prevención: Distanciamiento social, uso de mascarillas, lavado y desinfección de manos, respeto a las instalaciones, circulación por los espacios, interacción entre compañeros/as, etc.).
- Como todos los años, se debe acudir a clase con ropa apropiada para la práctica, así como con útiles de aseo personal (camiseta de cambio, peine, desodorante).
- Durante la práctica física al aire libre y, respetando la distancia social, el alumnado puede bajarse la mascarilla por circunstancias fisiológicas saludables (limitaciones de ventilación e intercambio de gases).
- En el gimnasio (según normativa por considerarse un espacio cerrado se debe llevar mascarilla); sin embargo, con ventilación y distancia social suficiente se podrá optar por algunas actividades tranquilas, relajantes, de estiramientos, yoga, coordinación, relajación, expresión corporal, etc., como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida diaria".
- Para días de lluvia se puede considerar también el gimnasio como aula para dar clases teórica y teórico-prácticas, en las mismas condiciones comentadas en el apartado anterior.
- El alumnado debe llegar a clase con la mascarilla puesta y, cuando termine la práctica se la pondrá de nuevo al finalizar la clase.
- La prevención aconseja que el alumnado no acuda a clase con anillos, colgantes, pulseras, piercing, pendientes largos y/o aros y, de tener pelo largo, se recomienda coiletero para que se lo recoja.
- El alumnado deberá traer su propia botella de agua para hidratarse ya que no dispondremos de fuentes comunitarias.
- En el espacio de clase se organizarán dispensadores de geles y/o desinfectantes autorizados para la limpieza de manos, así como



mascarillas en el caso de que algún alumno/a no la traiga o se rompa la suya.

- En las entradas y salidas a las pistas y gimnasio se establecerán puntos de ubicación para evitar aglomeraciones, al igual que los sentidos de entrada y salida.
- Todas estas consideraciones pueden cambiar a lo largo del curso dependiendo de las necesidades de prevención sanitarias.

NORMAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para el mejor funcionamiento del departamento tendremos en cuenta las siguientes consideraciones elaborada por el departamento al principio de curso, la cual será explicada al alumnado en las primeras sesiones de organización y funcionamiento.

1. MATERIAL DEPORTIVO:

- Los alumnos/as deberán asistir a clase **con ropa de deporte**: chándal y/o pantalón, camiseta de deporte y zapatillas.

- Es aconsejable en la participación en las sesiones de Educación Física no llevar elementos que puedan causar algún riesgo personal o a sus compañeros/as como pueden ser: pendientes de aros o excesivamente grandes, piercings, anillos, pulseras, cadenas, etc.

-Los alumnos/as deberán usar **zapatillas de deporte** correctamente abrochadas con los cordones atados; evitarás lesiones y a largo plazo deformaciones en pies y columna vertebral.

-Si el alumnado no lleva la indumentaria correcta, no se les permitirá participar en las clases y se les anotará un “SIN PRÁCTICA NO JUSTIFICADA”.

-Se recomienda llevar en cada clase una **bolsa de aseo**: toalla, jabón, desodorante y camiseta limpia para cambiarse al terminar la sesión.

-Por motivos de higiene esta totalmente prohibido realizar actividad física en estas instalaciones sin llevar una camiseta puesta.

2. USO APROPIADO DE LAS INSTALACIONES:

-Durante la utilización de dichas instalaciones el alumnado estará acompañado del profesorado en todo momento, que velará por el correcto uso de las mismas. ¡Cuando no este tu profesor espéralo!



-**No** está permitido durante las clases **comer** comida, chicles, **ni tomar bebidas carbonatadas**, etc.

-Durante las clases **no** utilizar **móviles** **aparatos electrónicos**.

-Al finalizar las clases las **luces y grifos** de los vestuarios permanecerán apagados, así como las puertas cerradas. ¡El responsable es el grupo entero!

-Todo alumnado que ocasione desperfectos o pintadas principalmente en vestuarios y/o en el resto de instalaciones tendrá la obligación de repararlos.

-Ante cualquier problema o circunstancia personal que afecte a la participación en las clases de Educación Física es conveniente dirigirse personalmente al profesor/a del área y ponerlo en su conocimiento.

-Antes de entrar en el gimnasio, nos **limpiaremos las suelas** de las zapatillas. Si estamos en épocas de lluvia habrá que tener en cuenta el que las alfombrillas estén colocadas, para que se puedan secar las suelas de los zapatos.

- Cuando un grupo vaya a utilizar el pabellón polideportivo, iremos en grupo desde el aula a las instalaciones deportivas teniendo un comportamiento ejemplar en lo que se refiere a **puntualidad, orden y silencio**.

-Tienes el tiempo justo para prepararte antes de clase y para asearte después. No te recrees, te costará un retraso. Guarda silencio mientras pasan lista.

3. INTERÉS Y MOTIVACIÓN:

-El interés y la motivación entusiasta en clase (en general) es primordial. Demuestra que quieres aprender y obtener buena nota. El **respeto** es fundamental y básico. **Motivación positiva, disposición activa al trabajo respeto de la normativa de clase y su cumplimiento.**

- Asiste a clase habiendo descansad@ las horas de sueño necesarias para tu edad y desayunad@, con alguna toma alimenticia y líquida.

- Espera a la profesora en la puerta del gimnasio.

- Los calentamientos son muy importantes. ¡Tómatelos en serio!

- Las **faltas** deberás justificarlas como muy tarde durante la semana siguiente, de lo contrario perderás nota en la evaluación. Tienes que ser responsable.

- Cuidado con los **retrasos**: restan nota y pueden acarrear una amonestación.

-Es necesario realizar la práctica sin objetos en los bolsillos: móviles, llaves, dinero, etc.

- Respetar las diferencias entre compañeros/as y favorece la ayuda mutua.

- Es muy importante que desarrolles un hábito de trabajo para realizar tanto las actividades prácticas como las teóricas que se te propongan.

RECUERDA: Podemos trabajar mejor si generamos, entre todos/as una predisposición activa y positiva hacia la asignatura.



B) DECÁLOGO EDUCACIÓN FÍSICA

En las primeras sesiones con el alumnado, cada profesor/a comentará las normas de funcionamiento y convivencia necesarias para empezar a funcionar en clase; y se hablará del “Decálogo de la Educación Física”.

1ª EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SE VALORARÁ POSITIVAMENTE LA ACTITUD DE RESPETO: AL COMPAÑERO/A, AL PROFESORADO, AL PERSONAL NO DOCENTE, AL USO Y CUIDADADO DEL MATERIAL, A LA INSTALACIÓN.....A TODO NUESTRO ENTORNO.

2ª EN EDUCACIÓN FÍSICA SE VALORARÁ EL ESFUERZO ENTUSIASTA, LA SUPERACIÓN Y PARTICIPACIÓN, EL SACRIFICIO PERSONAL Y LA AYUDA MUTUA, POR ENCIMA DEL RESULTADO DEL PARTIDO, LA MARCA REALIZADA O LOS TANTOS CONSEGUIDOS. CADA DÍA SE HARÁ UNA VALORACIÓN INDIVIDUAL DEL TRABAJO REALIZADO DURANTE LA CLASE.

3ª LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA TIENE TRES PARTES QUE HABRÁ QUE RESPETAR:

- a. LA CLASE COMIENZA CON UNA INFORMACIÓN GENERAL DE LO QUE SE VA HACER ESE DÍA, Y CONTINUARÁ CON UN CALENTAMIENTO (DEPENDERÁ DEL CONTENIDO, SERÁ MAS O MENOS ESPECÍFICO).
- b. A CONTINUACIÓN HAY UNA PARTE PRINCIPAL CONTENIDO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA QUE ESTAREMOS TRATANDO: CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTES, EXPRESIÓN CORPORAL, ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA ...
- c. RECOGIDA DE MATERIAL, VUELTA A LA CALMA, VESTUARIOS, ASEO y CAMBIO DE CAMISETAS, HIDRATACIÓN EN CASO DE SER NECESARIO.

4ª LA PUNTUALIDAD ES IMPORTANTE, LLEGAR A TIEMPO Y ESTAR DISPONIBLE CON CALMA PARA EL COMIENZO DE LA SESIÓN.

5ª EL ALUMNADO LESIONADO O EXENTO QUE NO PUEDA PARTICIPAR ESE DÍA EN LA SESIÓN, DEBEN AYUDAR EN LABORES DE ORGANIZACIÓN DE CLASE, EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DESEMPEÑANDO ROLES U OTRAS FUNCIONES Y/O ENTREGAR LA FICHA DE LOS CONTENIDOS DE LA SESIÓN, PARA PODER SER EVALUADO EN ESE DÍA.

6ª EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, ES NECESARIO USAR ROPA DEPORTIVA, CÓMODA Y ADECUADA PARA LA ACTIVIDAD: VESTUARIO DEPORTIVO (CHÁNDAL, “BERMUDAS” CORTAS, PANTALONES ELÁSTICOS, MALLAS, ETC.). POR TEMA DE SEGURIDAD PARA EL ALUMNADO, EL PROFESOR O PROFESORA PODRÁ DETERMINAR QUE ELEMENTOS SERÁN ADECUADOS PARA UNA PRÁCTICA SALUDABLE (PIERCING, PENDIENTES DE AROS,).

7ª POR HIGIENE EN LAS CLASES SE RECOMIENDA UNA CAMISETA LIMPIA Y CAMBIARSE AL FINALIZAR LA MISMA (SE FACILITARÁN 5 MINUTOS ANTES PARA PODER IR A VESTUARIO).



8ª POR SALUD, EN LOS DÍAS DE CALOR SE RECOMIENDA TRAER AGUA, GORRA O PROTECCIÓN. SÓLO SE PERMITIRÁ ABANDONAR LA CLASE PARA IR AL ASEO.

9ª LA REGLA DE ORO: ¡EN EDUCACIÓN FÍSICA ES POSIBLE “TRABAJAR”, HACER EJERCICIO, CUIDAR NUESTRA SALUD, ¡APRENDER Y PASARLO BIEN!

10ª” EL MAESTRO QUE INTENTA ENSEÑAR SIN INSPIRAR EN EL ALUMNO/A EL DESEO DE APRENDER, ESTÁ TRATANDO DE FORJAR UN HIERRO FRÍO” **Horace Mann.**