



CONSEJO COLEF

ReCOMENDACIONES

DOCENTES EDUCACIÓN FÍSICA
para una ESCOLAR segura y responsable
ante la NUEVA NORMALIDAD



Título: **Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante la "nueva normalidad"**
Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021

Edita: **Consejo General de la Educación Física y Deportiva***
(Consejo COLEF)
C/ del Aviador Zorita 55, local
28020 - Madrid, España
Tel.: (+34) 91 501 05 99
consejo@consejo-colef.es

Participa: **Han participado en la elaboración de este documento:**
De la Comisión Permanente del Consejo COLEF y sus asesores:

- Vicente Gambau i Pinasa, col. 8.916, Presidente.
- Mónica Aznar Cebamanos, col. 7.493, Vicepresidenta (coordinadora del proyecto).
- Sonia Herce Azanza, col. 4.876, Secretaria General.
- María José Lagartos Calvo, col. 7.983, Tesorera.
- Lidia Brea Alejo, col. 57.496, asesora de EFD para la Salud.

Del Comité asesor de enseñanza de la Educación Física del Consejo COLEF:

- Ángel Luis Pérez Pueyo, col. 7.108.
- Antonio Calderón Luquin, col. 9.034.
- David Hortigüela Alcalá, col. 5.491.
- Francisco Javier Gil Espinosa, col. 7.739.
- Javier Fernández Río, col. 5.675.
- Julio Iglesias Rodríguez, col. 10.317.
- Manuel Rodríguez Abreu, col. 54.174.
- Óscar García Busto, col. 6.510.
- Sonia Vidal Valero, col. 10.480.
- Xabier Mendoza Michelena, col. 5.259.

Equipo profesional del Consejo COLEF:

- Javier Portela Hernández, col. 56.947, director general.
- Carlota Díez Rico, col. 52.838, coordinadora intercolegial.

Otros:

- Avelino Azevedo, presidente de la dirección del Consejo Nacional de Asociaciones de Profesionales de Educación Física y Deporte de Portugal (CNAPEF).

(*) *NOTA: Educación Física y Deportiva (profesión) y Educadores/as Físico Deportivos/as (profesional), denominación aprobada por acuerdo del Pleno del Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Consejo COLEF) a fecha 17 de noviembre de 2018, tramitada ante el Ministerio de adscripción y, pendiente de aprobación por el Consejo de Ministros.*

Índice

RECOMENDACIONES DOCENTES PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR SEGURA Y RESPONSABLE ANTE LA "NUEVA NORMALIDAD"

Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021

1. Prólogo	04
2. Introducción	06-08
3. Recomendaciones para una EF segura y responsable	09-16
3.1. Las clases de EF ante la "nueva normalidad"	10
3.1.1. Deber docente.	
3.1.2. Programación.	
3.1.3. Información.	
3.1.4. Preparación.	
3.1.5. Dirección y supervisión.	
3.1.6. Colaboración.	
3.1.7. Detección y protección.	
3.2. Plan B ante otros escenarios	16
1. Información.	
2. Accesibilidad.	
3. Dualidad.	
4. Trabajo en equipo.	
5. Fomento de la actividad física.	
4. Medidas de autocuidado para el personal docente	17-18
5. Referencias	19-20

1 PRÓLOGO

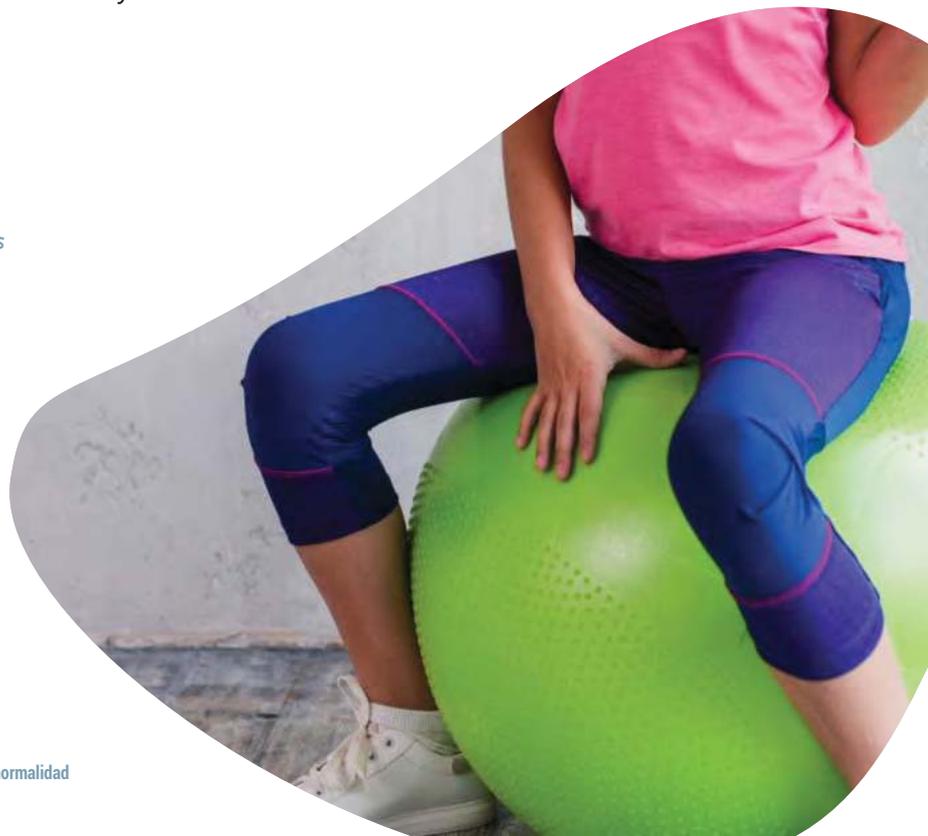
El Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF), con el firme compromiso de garantizar que el alumnado pueda tener una Educación Física de Calidad (EFC) durante el próximo curso, propone en este documento una serie de recomendaciones generales para impartir la materia y una serie de medidas relacionadas con la prevención de riesgos laborales, con el objetivo de apoyar la labor del personal docente de Educación Física (EF).

Este documento, elaborado por el Comité asesor de enseñanza de la Educación Física y el área de Educación Física y Deportiva para la Salud del Consejo COLEF, parte de la premisa de que las clases de EF no serán como antes, pero una adecuada planificación, contemplando las medidas preventivas y de higiene, puede hacer que la "nueva normalidad" sea lo más segura posible, tanto para el alumnado como para el personal docente de la materia.

Lo que aquí se expone también pretende poner en valor la materia de EF por su relación con la salud y los hábitos de vida, ofreciendo una oportunidad de aprendizaje para niños/as y adolescentes que necesitan re-socializarse y adaptarse después del entorno de aprendizaje online que hemos vivido. Específicamente, las recomendaciones que aquí se presentan ayudarán al personal docente con la toma de decisiones y la implementación de la EF, dando la oportunidad de trabajar la promoción y cuidado de la salud durante el tiempo de clase, así como antes, durante y después del día escolar, generando hábitos saludables y adherencia al ejercicio.

Nota: Según la evolución de la pandemia, así como de la normativa que se derive de la crisis sanitaria declarada, estas recomendaciones podrían sufrir modificaciones.

Las recomendaciones que aquí se presentan ayudarán al personal docente con la toma de decisiones y la implementación de la EF, dando la oportunidad de trabajar la promoción y cuidado de la salud.



2 INTRODUCCIÓN

La pandemia de la COVID-19 ha puesto en una situación sin precedentes a toda la población española. En el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada. Durante el estado de alarma, cada centro educativo, siguiendo las instrucciones y normativas de los organismos competentes, ha actuado de manera diferente.

Como resultado de estos últimos meses, el sentido de confianza, pertenencia y esperanza de la juventud se ha visto profundamente afectado. Parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión y pérdida. Es éste el contexto desde el que debemos reflexionar para planificar el curso 2020-2021 en los centros educativos, de acuerdo a las necesidades que presenta el alumnado.

El Ministerio de Educación y Formación Profesional ya ha dado el primer paso, señalando que “la experiencia de este curso ha confirmado la importancia de la presencialidad para el desarrollo habitual de las tareas educativas y formativas, por lo que las Administraciones educativas realizarán todos los esfuerzos necesarios para asegurar la modalidad presencial en todas las enseñanzas, niveles y etapas educativas” (Conferencia Sectorial de Educación, 10/06/2020).

Esto significa también que las medidas de prevención, higiene y desinfección cobrarán un gran protagonismo en la programación y desarrollo de la actividad docente, y habrá que atender a las obligaciones a este respecto dictadas por el Estado, las CCAA e incluso las emanadas por ordenanzas municipales. Sin embargo, la decisión final sobre los protocolos para preservar la seguridad del alumnado, ciñéndose a lo que señala la normativa o ampliándolo dentro de la legalidad, dependerá de cada uno de los centros y, por tanto, corresponderá establecerlos a las direcciones de los mismos.

En lo que respecta a la EF, el complejo contexto que rodea a esta materia y que difiere del resto (espacios, actividades, movimiento, interacción, materiales y equipamientos) hace necesario que se generen procesos y procedimientos específicos que aseguren el bienestar del alumnado y del personal docente, minimizando los riesgos.

Las medidas de prevención, higiene y desinfección cobrarán un gran protagonismo en la programación y desarrollo de la actividad docente.

La decisión final sobre protocolos para preservar la seguridad del alumnado, ciñéndose a lo que señala la normativa o ampliándolo dentro de la legalidad, dependerá de cada uno de los centros y, por tanto, corresponderá establecerlos a las direcciones de los mismos.

La materia que genera hábitos relacionados con los estilos de vida activos, enseña la adecuada realización de la práctica físico-deportiva y fomenta su adherencia [EF] debe ser preferente en la vuelta a los centros.

La ciencia ha demostrado que cuando los/as niños/as no van al colegio, incluso pudiendo salir a la calle, son físicamente menos activos/as, mostrando actitudes más sedentarias, que tienen consecuencias directas en el peso corporal y la aptitud cardiorrespiratoria.

Por ello, teniendo en cuenta la dificultad añadida de todo lo que conlleva una clase de EF con respecto a las medidas de prevención, higiene y desinfección, estas recomendaciones que presentamos pueden ser de gran ayuda, facilitando la adaptación a la "nueva normalidad" en lo relativo a la materia de EF a nivel curricular y sus espacios para la docencia, sabiendo y entendiendo que los contextos educativos son diferentes en función de la comunidad autónoma, el tamaño, los ciclos y niveles educativos que en el centro se imparten, el diseño de las instalaciones disponibles, etc. ([Association for Physical Education, 2020](#)).

Por otra parte, se ha de tener en cuenta que las primeras medidas de "desescalada" tuvieron que ver con la actividad física de la población infantil ([Orden SND/370/2020, de 25 de abril](#)) y la práctica físico-deportiva para toda la ciudadanía ([Orden SND/380/2020, de 30 de abril](#)). El Gobierno consideraba que, permitiendo la actividad física, incidía en algo esencial para la salud de la población, considerando la inactividad física como un problema de salud pública. En esta línea, la materia que genera hábitos relacionados con los estilos de vida activos, enseña la adecuada realización de la práctica físico-deportiva y fomenta su adherencia debe ser preferente en la vuelta a los centros.

No se conocen estudios que hayan evaluado el efecto duradero de las pandemias en la actividad física y el sedentarismo, pero sí existen datos sobre cómo han afectado de forma negativa sobre ello los desastres naturales, incluso en los tres años posteriores a los mismos ([Hall et al., 2020](#)). Además, la ciencia ha demostrado que cuando los/as niños/as no van al colegio (por ejemplo, fines de semana y vacaciones de verano), incluso pudiendo salir a la calle, son físicamente menos activos/as, mostrando actitudes más sedentarias, que tienen consecuencias directas en el peso corporal y la aptitud cardiorrespiratoria ([Wang et al., 2020](#)). Es más, las estimaciones europeas señalan que "hasta un 80% de los alumnos en edad escolar realizan actividades físicas exclusivamente en su centro educativo" ([Eurydice, 2013](#)). Preocupa aún más la situación que puede generar la pandemia sabiendo que aproximadamente el 80% de los/as adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física ([Guthold et al., 2020](#)) y que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población infantil y juvenil en España se encuentra en un 44,4% ([Aranceta-Bartrina, Gianzo-Citorese y Pérez-Rodrigo, 2020](#)). Cabe en este punto señalar, en un ámbito más economicista, que "las estimaciones específicas por país de los costos económicos atribuibles a la inactividad física oscilan entre el 1,2% y el 2,5% del gasto total anual en salud" ([Katzmarzyk, 2011](#)).

Más allá de la necesidad de aumentar los niveles de actividad física en la población infantil y juvenil, no debemos olvidar que la EF de Calidad es un derecho fundamental que reporta beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general; desempeña un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas; mejora la salud mental y las capacidades psicológicas; acrecienta las capacidades sociales; contribuye a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en adicciones, delincuencia, explotación o pobreza; y puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico ([Unesco, 2015](#)).

En definitiva, la EF es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Por eso, debemos garantizar que se imparta de forma segura y responsable, para el personal docente y el alumnado, asegurando así que adquieran las competencias básicas y les aporte las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar, tan importantes durante estos tiempos inciertos y difíciles. Esto también les ayudará a tener herramientas y desarrollar resiliencia en el futuro.

Debemos garantizar que se imparta [la EF] de forma segura y responsable, asegurando así que adquieran [el alumnado] las competencias básicas y les aporte las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar.



3 RECOMENDACIONES PARA UNA EF SEGURA Y RESPONSABLE

A LAS CLASES DE EF ANTE LA
NUEVA NORMALIDAD

B PLAN B ANTE OTROS
ESCENARIOS



A

LAS CLASES DE EF ANTE LA NUEVA NORMALIDAD

“El comienzo del curso debe realizarse a partir de una planificación profunda y rigurosa que permita, además de establecer las medidas necesarias para prevenir y controlar la pandemia, cumplir con los objetivos educativos y de sociabilidad”,

Ministerio de Educación y Formación Profesional, Gobierno de España). Acuerdos para el inicio y el desarrollo del curso 2020-2021. Propuesta (10 junio 2020). Conferencia Sectorial de Educación.

Recomendaciones para el curso escolar 2020-2021:

- 1 Deber docente.
- 2 Programación.
- 3 Información.
- 4 Preparación.
- 5 Dirección y supervisión.
- 6 Colaboración.
- 7 Detección y protección.

1

DEBER DOCENTE

- Conoce las especificaciones de las normativas estatales, autonómicas y municipales para centros educativos y actividades deportivas.
- Conoce las directrices y protocolos que se establezcan desde la dirección de tu centro, y participa en la medida de la posible para que puedan adaptarse a las necesidades de la materia de EF.

2

PROGRAMACIÓN

ADAPTACIONES CURRICULARES Y DE APRENDIZAJE

- Adapta teniendo en cuenta los contenidos competenciales claves y selecciona aquellos imprescindibles que sean adecuados para trabajar en estas condiciones (tiempo de clase presencial, medios, espacios disponibles, etc.).
- Considera los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior debido a la falta de presencialidad, para recuperarlos y permitir al alumnado el logro de los objetivos previstos.
- Revisa que las adaptaciones también tengan en cuenta al alumnado con necesidades educativas especiales.
- Durante el primer trimestre, selecciona los contenidos según aquellos factores que puedan disminuir el riesgo de contagio: espacios al aire libre y actividades sin material.
- No te olvides que todo este tiempo sin clases presenciales ha podido afectar mucho más que los periodos vacacionales habituales a la motricidad del alumnado, a la condición física y al estado de salud, debido al sedentarismo y la inactividad física.

DISTANCIAS

- Prioriza actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- Evita las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento y que por su naturaleza (por ejemplo, altas intensidades) no es posible o recomendable el uso de mascarilla (más información: [Pifarré et al., 2020](#); [Motoyama et al., 2016](#); [Parodi y Magallanes, 2019](#)).

Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad.

- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener las distancias de seguridad que marca la normativa, todo el alumnado deberá llevar mascarilla, siempre y cuando la naturaleza de la actividad lo permita.
- Adapta las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.
- Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad (sticks, palas, raquetas, etc.).
- Recuerda, a mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, las distancias deben ser mayores. Según algunos/as investigadores/as, sin barreras de protección, caminando rápido (4 km/h) debería mantenerse una distancia de 5 metros, corriendo rápido (14,4 km/h) 10 metros y en bicicleta (30 km/h) al menos 20 metros ([Blocken et al., 2020](#); [FAQ Blocken y Marchal](#)).

Propón al centro completar un inventario de espacios al aire libre, para repartir su uso por cursos y docentes.

ESPACIOS

- Diferencia y prioriza el uso de espacios fuera y dentro del centro al aire libre (patios, zonas verdes, instalaciones públicas y parques cercanos) frente a los cerrados (salas polivalentes, gimnasios y pabellones), siempre que la climatología, tanto por frío como por calor, lo permita. En el caso de que sea necesario, no te olvides de cumplir con los protocolos de información y permisos para la salida del centro.
- Propón al centro completar un inventario de espacios al aire libre, para repartir su uso por cursos y docentes, estableciendo una rotación de las zonas que se pueden usar para EF.

Anticipa el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.

MATERIALES

- Evita actividades en las que haya que tocar superficies.
- Anticipa el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.
- Prioriza el uso de material que sea más sencillo desinfectar.
- Evita compartir material. Si fuera conveniente, enumera y asigna a cada estudiante el suyo propio con números, letras o colores, registrándolo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.

En el caso de actividades grupales, organiza al alumnado en subgrupos estables en función de sus relaciones sociales fuera del aula.

- Ten en cuenta en los presupuestos del departamento de EF la adquisición del material necesario para atender la necesidad de uso individual en las clases.
- Haz que el alumnado cree sus propios materiales de EF.
- Adapta los juegos y deportes colectivos eliminando los implementos compartidos o mediante la utilización de materiales que reduzcan el contacto.

GRUPOS

- Colabora con la dirección del centro para que se cumplan las indicaciones de las autoridades sobre el número de alumnos/as por clase y su reducción para poder aplicar las medidas de distanciamiento social.
- En el caso de actividades grupales, si fuera posible, organiza al alumnado en subgrupos estables (que se mantengan a lo largo del tiempo) en función de sus relaciones sociales fuera del aula, para facilitar la labor de los rastreadores en caso de contagio.

OTRAS CONSIDERACIONES

- Las medidas para la prevención de los contagios incluyen el uso preferente de las escaleras y la priorización de las opciones de movilidad que garanticen la distancia interpersonal, como el transporte activo (andando o en bicicleta). Esto presenta una oportunidad para el fomento de los estilos de vida activos y promover proyectos en la comunidad educativa en relación con dichas medidas, por lo que puedes incluirlos en los instrumentos de evaluación que utilices (rúbricas de evaluación, hoja de observación).

3

INFORMACIÓN

Coloca en las instalaciones y espacios de EF cartelera visible con las normas básicas de seguridad.

- Informa a la dirección sobre los procesos y procedimientos que, en base a las directrices pautadas por el centro, vas a llevar a cabo en EF. También da a conocer los espacios a las que se accederá para desarrollar las clases.
- Asegúrate de que se informa a las familias o tutores legales de todas las medidas que llevarás a cabo en EF para que sea un entorno seguro.
- Informa y educa al alumnado sobre las [medidas de prevención, higiene y desinfección](#) que también son su responsabilidad en EF: [lavarse las manos correctamente](#), evitar tocarse la cara, expectorar solo en pañuelos que puedan desecharse, tocar solo el material imprescindible,

toser o estornudar cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado, usar correctamente la mascarilla...

- Coloca en las instalaciones y espacios de EF cartelería visible con las normas básicas de seguridad.

NOTA: Para evitar el uso de vestuarios, si así lo estableciera la normativa autonómica y/o estatal por la situación en la que se encuentre la localidad donde se ubique el centro escolar, se informará al alumnado y a sus familiares y/o tutores legales que, debido a la coincidencia masiva en éstos [vestuarios] sin posibilidad de respetar las medidas de distanciamiento social, contacto con superficies, etc., los días que tengan clase de EF deben asistir a la escuela con ropa apropiada para la práctica y útiles de aseo personales.

4 PREPARACIÓN

Señaliza áreas para que el alumnado pueda depositar las mochilas y chaquetas sin que éstas entren en contacto.

LA INSTALACIÓN

- Organiza y limita la circulación: restringe el acceso a las áreas exclusivas para docentes y los almacenes de material, establece puntos de salida y entrada diferenciados -si es posible- tanto a la instalación como a los vestuarios, delimita con señales zonas individuales que permitan mantener la distancia de seguridad también en las actividades, etc.
- Asegúrate de que en la instalación hay contenedores adecuados (protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal) para respetar el protocolo de "usar, embolsar, tirar" después del uso de material higiénico, como mascarillas, pañuelos, etc.
- Solicita al centro que coloque varios dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos, separados, en diferentes puntos de la instalación deportiva, para evitar aglomeraciones.
- Señaliza áreas para que el alumnado pueda depositar las mochilas y chaquetas sin que éstas entren en contacto, y que en el proceso puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.

ANTES DE LA CLASE

- Comprueba que hay mascarillas empaquetadas individualmente disponibles y suficientes (para el alumnado, en caso de necesidad u olvido) garantizando así la seguridad de todos/as, y cumpliendo las medidas uso obligatorio de las mismas.

Marca áreas o espacios individuales adecuados a la actividad a desarrollar durante la sesión.

- Comprueba que los dispensadores tienen suficiente gel o desinfectante y que en los lavabos hay agua y jabón.
- Marca áreas o espacios individuales adecuados a las actividades a desarrollar durante la sesión, en el caso de que sea posible.
- En espacios cerrados, abre ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor ([Lu et al., 2020](#)).

5 DIRECCIÓN Y SUPERVISIÓN

Insta al alumnado a que eviten el uso de anillos, pulseras y colgantes.

AL ALUMNADO

- Recuerda y monitoriza que el alumnado utilice las áreas establecidas para cambiarse o depositar sus mochilas y chaquetas.
- Insta al alumnado a que eviten el uso de anillos, pulseras y colgantes y que aquellas personas con el pelo largo se lo recojan.
- Asegúrate de que realizan una correcta limpieza de manos antes de la clase de EF. Organiza filas, que respeten la distancia de seguridad, en cada dispensador. En el caso de aquellos/as con suciedad visible en las manos, el gel hidroalcohólico no es suficiente, por lo que deben acudir al lavabo para lavarse con agua y jabón.

Prepara material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos.

DURANTE LA CLASE

- Vigila que el alumnado respeta en todo momento las medidas de distanciamiento, el uso de mascarilla cuando sea necesario y evitan los contactos no imprescindibles con otros/as compañeros/as y con las superficies.
- En espacios cerrados, si la climatología y las características de la actividad lo permiten, mantén ventanas y puertas abiertas y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor ([Lu et al., 2020](#)).
- Prepara material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos, para no perder tiempo de práctica en el proceso de desinfección.

Evita el uso de duchas si no están individualizadas.

AL FINALIZAR LA CLASE

- Si se usa material y equipamientos, implica al alumnado en el proceso de limpieza y desinfección, siempre y cuando no entrañe ningún riesgo.
- Organiza al alumnado de nuevo para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Recuerda que se debe priorizar el lavado de manos frente a los geles siempre que sea posible.
- Asegúrate de que recogen sus mochilas y chaquetas de manera ordenada y evitando aglomeraciones.
- Evita el uso de duchas si no están individualizadas.
- En espacios cerrados, abre ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor ([Lu et al., 2020](#)).

6 COLABORACIÓN

Evita devolver al almacén el material o equipamiento usado sin que haya sido desinfectado previamente.

- Solicita al centro que te proporcione los productos básicos y los equipos de protección necesarios para poder realizar una desinfección rápida y suficiente de los materiales, equipamientos y áreas de mochilas y chaquetas después de cada clase.
- Evita devolver al almacén el material o equipamiento usado sin que haya sido desinfectado previamente.
- Establece con el resto de docentes un registro de uso de espacios, equipamientos y materiales usados, compartido con el personal de limpieza, para que así tengan en cuenta sobre qué deben priorizar, reforzar y prestar especial atención a la hora de limpiar y desinfectar.

7 DETECCIÓN Y PROTECCIÓN

- Si un/a estudiante tiene síntomas durante la jornada escolar, se le llevará a un espacio separado, facilitándole una mascarilla quirúrgica y otra para la persona adulta que cuide de él/ella hasta que lleguen sus progenitores o tutores. Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la comunidad autónoma, para que se evalúe su caso.

B

PLAN B

ANTE OTROS ESCENARIOS

Ante la previsión de cualquier situación que pueda frustrar la total presencialidad de la materia de EF, se han elaborado una serie de recomendaciones para la enseñanza dual, combinando presencial y online. Esto quiere decir que el personal docente tendrá que incorporar las medidas anteriormente expuestas para las clases presenciales, con las recomendaciones de enseñanza telemática que estime convenientes, en función de su alumnado, recursos y medios informáticos disponibles.

INFORMACIÓN

- Asegúrate de que la dirección de tu centro educativo está informada de los principios establecidos en tus clases de EF duales y los ha comunicado a las familias.
- Revisa que el alumnado está regularmente informado de la materia utilizando las herramientas informáticas necesarias.
- Comparte datos e información necesarios con los/as estudiantes y sus familias/cuidadores, pero asegurándote de comunicarlos a un nivel apropiado para minimizar preocupación y estrés.

ACCESIBILIDAD

- Corroborar que cualquier tarea que se haga en casa o en línea es accesible para todo el alumnado.
- Ten en cuenta las sensaciones de seguridad física y emocional del alumnado a la hora de proponer actividades.

DUALIDAD

- Utiliza la actividad física en todos los dominios de aprendizaje que se puedan combinar en enseñanza dual.
- Trata de que las clases online lleguen a todos los contenidos imprescindibles del aprendizaje del alumnado, estableciendo un nexo de unión con el enfoque hacia el bienestar físico y el aprendizaje motor de las sesiones presenciales.
- Asigna tareas online en las que el alumnado aplique los conocimientos adquiridos en las clases presenciales.
- Emplea metodologías que permitan aprovechar el tiempo de práctica, como el aula invertida, para transmitir la información al alumnado y profundizar en los contenidos, dejando el enfoque práctico de adquisición de habilidades y entrega directa de trabajos para las sesiones presenciales, mientras exploran contenidos todos/as juntos/as.

TRABAJO EN EQUIPO

- Trabaja de manera coordinada con todo/as los/as docentes que imparte clases de EF para asegurar que el trabajo se realiza de manera reflexiva y más efectiva, llegando a niveles de éxito y seguimiento mejores.
- Establece un equipo de trabajo que desde el departamento de EF coordine las actividades de acción escolar saludable, para evaluar las necesidades y conducir programas de promoción de hábitos saludables de todo el centro.

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Informa al alumnado sobre la importancia de la actividad física para la salud, especialmente en estos momentos.
- Fomenta actividades que permitan una continuidad fuera del centro y de forma autónoma en el alumnado y las familias.
- Involucra al alumnado en la planificación y organización de actividades lúdicas en tiempo de recreo.
- Proporciona oportunidades de liderazgo para que el alumnado se ayude mutuamente en el tiempo de permanencia en el centro educativo y en las clases de EF duales.



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA EL PERSONAL DOCENTE

¿QUÉ DEBE PREGUNTARSE EL DOCENTE DE EF EN RELACIÓN CON SU PUESTO DE TRABAJO Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE AL CONTAGIO?

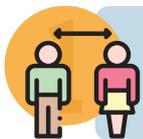
- 1 ¿El centro me ha proporcionado el informe de evaluación de riesgos actualizadas de mi puesto de trabajo y lo he revisado antes de comenzar a impartir las clases de EF?
- 2 ¿El centro ha establecido protocolos claros que me han sido comunicados, incluido todo lo referente ante un contagio del alumnado o del personal?
- 3 ¿Se realiza la limpieza y desinfección de los espacios y equipamientos en los que desarrollo mi actividad laboral (también las zonas privadas del personal) según lo establecido por la autoridad competente?
- 4 ¿El centro me comunica debidamente y con antelación los horarios de pausa y/o acceso restringido a zonas por tareas del área de mantenimiento y limpieza?
- 5 ¿Dispongo en todo momento de agua y jabón o geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida?
- 6 ¿Me proporcionan los equipos de protección adecuados a las actividades a desarrollar (mascarillas, guantes en el caso de que tener que realizar tareas de limpieza de materiales...) y me forman e informan a todo el personal sobre el correcto uso de los mismos?
- 7 ¿Han modificado la disposición de los puestos de trabajo (por ejemplo, salas del profesorado) y el resto de condiciones de trabajo para garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad?
- 8 ¿Han organizado los horarios para evitar el riesgo de coincidencia masiva de personas?
- 9 ¿Han sustituido el fichaje con huella dactilar por otro que garantice la seguridad, o bien se desinfecta tras cada uso?
- 10 ¿El acceso a los aparcamientos del centro se realiza sin contacto con ninguna superficie?

NOTA: No todas las medidas anteriores representan obligaciones normativas que deba asumir el centro escolar, ya que algunas se han tomado de las Órdenes estatales de las fases de la desescalada como posibles pautas de protección que pudieran ser asumidas para disminuir los riesgos. En cualquier caso, deberá consultarse la normativa vigente de aplicación en cada territorio para la “nueva normalidad”, así como en materia de riesgos laborales.

En el caso de que algunas de las respuestas a las preguntas anteriores no fueran afirmativas, se recomienda consultar a la dirección del centro, al área responsable de recursos humanos y/o al área de riesgos laborales. Si eres educador/a físico deportivo/a (es decir, profesional colegiado/a con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), puedes acudir a tu Colegio autonómico para solicitar asesoramiento al respecto.

¡RECUERDA! Como docente de EF es importante que cuentes con un seguro de responsabilidad civil profesional propio y específico, dadas las características diferenciadoras de esta asignatura con otras, y que además te permita hacer frente a la “repetición” que pueda ejercer sobre ti el seguro del centro educativo. Todos/as los/as colegiados/as en los COLEF cuentan con un seguro de RC, consulta ésta y otras ventajas de estar colegiado/a en tu Colegio autonómico correspondiente.

POR TU PARTE, TAMBIÉN DEBES SER RESPONSABLE



Mantén la distancia de seguridad siempre que sea posible.



Lávate las manos con frecuencia.



Usa mascarilla, si las normas lo establecen y si la situación o actividad lo permite.



Al toser o estornudar, tápate la boca y nariz con un pañuelo y deséchalo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.



Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.



Evita compartir material de oficina, equipos y herramientas.



Limpia las superficies de trabajo personal que se tocan con frecuencia.



Evita el uso de anillos, pulseras y colgantes y, si tienes el pelo largo, recógetelo.



Lava la ropa de trabajo a diario a alta temperatura.



Comunica a la dirección del centro si perteneces a alguno de los grupos vulnerables frente a la COVID-19 (personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años) para que puedan adoptar las medidas necesarias.



Avisa ante cualquier síntoma compatible para que se activen los protocolos oportunos.



5 REFERENCIAS

Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en población española entre 3 y 24 años. Estudio ENPE. *Revista Española De Cardiología*, 73(4), 290-299. doi:10.1016/j.recesp.2019.07.011

Association for Physical Education. (2020). COVID-19: Interpreting the Government Guidance in a PESSPA Context. Reino Unido. Recuperado de: <https://cutt.ly/jurMYzS>

Blocken, B., Malizia, F., van Druenen T., y Marchal T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. [Preprint] Recuperado de: <https://cutt.ly/Bur4By6>

Blocken, B., y Marchal T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. *Questions and Answers*. Recuperado de: <https://cutt.ly/9ur460c>

Comisión Europea/EACEA/Eurydice. (2013). La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. Recuperado de: <https://cutt.ly/tur9CUr>

Comunidad de Madrid. Instrucciones y medidas de desarrollo y adaptación a la incorporación del personal docente y personal funcionario y

laboral de administración y servicios en los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid con motivo de COVID-19. *Consejería de Educación y Juventud, Dirección General de Recursos Humanos*. [Borrador] Versión 03-06-2020.

Efectos agudos y crónicos del uso de máscaras de entrenamiento en altura durante el ejercicio: Revisión. (2019). *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 12(12). doi:10.28997/ruefd.v0i12.6

España. Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 25 de abril de 2020, núm. 116, pp. 30361 a 30364. Recuperado de: <https://cutt.ly/wur1IEM>

España. Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 1 de mayo de 2020, núm. 121, pp. 30925 a 30929. Recuperado de: <https://cutt.ly/mur0tLo>

España. Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de

alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad. *Boletín Oficial del Estado*, 9 de mayo de 2020, núm. 130, pp. 31998 a 32026. Recuperado de: <https://cutt.ly/nutyYgd>

España. Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad. *Boletín Oficial del Estado*, 16 de mayo de 2020, núm. 138, pp. 33312 a 33344. Recuperado de: <https://cutt.ly/yutyXJm>

España. Orden SND/458/2020, de 30 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad. *Boletín Oficial del Estado*, 30 de mayo de 2020, núm. 153, pp. 35832 a 35859. Recuperado de: <https://cutt.ly/Eutufxl>

España. Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de junio de 2020, núm. 163, pp. 38723 a 38752. Recuperado de: <https://cutt.ly/lutuS9W>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley,

L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. doi:10.1016/s2352-4642(19)30323-2

Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., y Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.005

Lu, J., Gu, J., Li, K., Xu, C., Su, W., Lai, Z., . . . Yang, Z. (2020). COVID-19 Outbreak Associated with Air Conditioning in Restaurant, Guangzhou, China, 2020. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7). doi:10.3201/eid2607.200764

Luengo Horcajo, F., y Gómez Alfonso, J. A. (coord). (2020). Escenarios de innovación COVID19. La vuelta a la normalidad. Proyecto Atlántida. ISBN: 978-84-09-209941. Recuperado de: <https://cutt.ly/AutwFpi>

Luengo Horcajo, F., y Manso Ayuso, J. (coord). (2020). Informe de investigación COVID19. Voces de docentes y familia. Proyecto Atlántida. ISBN: 978-84-09-209941. Recuperado de: <https://cutt.ly/futeP4h>

Luengo Horcajo, F., y Manso Ayuso, J. (coord). (2020). Resumen y recomendaciones (COVID19). Informe de investigación. Escenarios de innovación. Proyecto Atlántida.

ISBN: 978-84-09-209941. Recuperado de: <https://cutt.ly/wutrtAZ>

Ministerio de Educación y Formación Profesional, Gobierno de España. Acuerdos para el inicio y el desarrollo del curso 2020-2021. Propuesta (10 junio 2020). Conferencia Sectorial de Educación.

Ministerio de Educación y Formación Profesional, Gobierno de España. Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021. [Borrador] Versión 10-06-2020.

Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. Información para la ciudadanía sobre la COVID-19. Recuperado de: <https://cutt.ly/our5thj>

Motoyama, Y., Joel, G., Pereira, P., Esteves, G., & Azevedo, P. (2016). Airflow-Restricting Mask Reduces Acute Performance in Resistance Exercise. *Sports*, 4(4), 46. doi:10.3390/sports4040046

PHE Canada. (2020). COVID-19 Pandemic: Return to School Canadian Physical and Health Education: Guidelines. Recuperador de: <https://cutt.ly/wutt2im>

Pifarré, F., Zabala, D. D., Grazioli, G., & Maura, I. D. (2020). COVID 19 and mask in sports. *Apunts Sports Medicine*. doi:10.1016/j.apunsm.2020.06.002

School nurses. (2020). COVID-19 La vuelta al cole. Recomendaciones desde enfermería escolar para la reapertura parcial de colegios.

Versión I, 11/05/2020. Recuperado de: <https://cutt.ly/Sut7fia>

Unesco. (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. Recuperado de: <https://cutt.ly/Cur8NNQ>

Unicef España. (2020). COVID-19: proteger la salud en las aulas. Principios básicos para asegurar el derecho a la salud al reabrir los centros educativos. Recuperado de: <https://cutt.ly/yut4kiO>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. doi:10.1016/s0140-6736(20)30547-x