



PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA DOENÇA COVID-19, NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (EDF) E TREINOS DO DESPORTO ESCOLAR (DE)

INTRODUÇÃO

De acordo com os dados da Direção Geral de Saúde (DGS) sobre a evolução da propagação da doença Covid-19 e de acordo os pressupostos definidos pelo Governo Regional, para a sua prevenção e controlo, a Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares (EBSPMA) elaborou um plano de operacionalização de um conjunto de medidas, que visa a prevenção da transmissão da doença e a salvaguarda da segurança dos alunos no ambiente de aula de EDF/treino DE. O seu cumprimento proporcionará aos alunos, encarregados de educação, professores e assistentes operacionais, a confiança necessária para enfrentar um processo de retorno a uma normalidade possível, com prudência e ponderação, tendo em atenção a vida escolar com direito à prática desportiva, mas também, a saúde de todos. As recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência para a COVID-19 serão divulgados por toda a Comunidade Educativa (CE) através dos meios mais adequados, nomeadamente: email e site oficial da escola. O presente plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessário, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO (COVID-19) PARA A PRÁTICA DAS AULAS DE EDF/TREINOS DO DE

1. O acesso às instalações desportivas (ID) deverá ser feito com máscara de proteção individual, a qual só deve ser retirada no início da atividade (por indicação do professor) e colocada no final da mesma;



2. É obrigatória a apresentação dos alunos nas ID, já devidamente equipados para as aulas/treinios. Sugere-se que cada aluno leve a sua “garrafa” com água, de uso exclusivo;

3. O acesso aos balneários só é permitido para a troca de roupa no final da aula (3º ciclo - no pavilhão; secundário - nas instalações sanitárias do bloco novo da escola, definidas para o efeito) e deve-se condicionar a utilização de instalações sanitárias ou qualquer outra instalação fechada, para casos estritamente necessários;

4. Será efetuada a medição da temperatura a cada aluno e professor, pelos assistentes operacionais, quando da sua chegada ao recinto. No caso de um valor $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ e apresentação de qualquer um dos outros sintomas como tosse, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato, não poderá entrar no recinto e o Conselho Executivo terá de ser imediatamente informado e o Encarregado de Educação avisado para vir buscar o seu educando. No caso de os sintomas acima referidos serem detetados quando o Professor ou aluno se encontrarem no interior da ID, deverá ser imediatamente iniciado, o plano de atuação para casos suspeitos de COVID 19, (artigo 8º, do Plano de Contingência da EBSMA para a utilização do Pavilhão Luís Mendes, Estádio Municipal da Ribeira Brava e Polidesportivo da Bica e Pau);

5. Sempre que a ID destinada à turma/equipa seja o pavilhão, o calçado dos diferentes participantes deverá ser higienizado através da utilização de tapetes com desinfetantes, à entrada do recinto desportivo;

6. É obrigatória a desinfeção das mãos por todos os utilizadores das ID (antes e após cada aula/treino), pelo que será disponibilizado gel desinfetante no local de prática, pela EBSMA e DRD;

7. O acesso às instalações desportivas (ID) deve ser efetuado pelos seguintes percursos:

a) no caso do Estádio Municipal, a entrada dos alunos deverá ser feita pela porta principal do mesmo (lado da marginal). A saída será efetuada pela porta norte, sugerindo-se que os alunos sigam em direção às escadas, sendo o regresso à escola realizado pelo passeio da marginal;



b) no Pavilhão Luís Mendes a entrada dos alunos deverá ser feita pela porta sul e, primeiramente, pela turma que utilizar a metade do campo mais próxima da porta (P1), seguida da outra (que se deslocará para o P2, pelos percursos definidos). A saída será efetuada pelo mesmo local;

c) aos alunos que tiverem aula na sala teórica do pavilhão, sugere-se que acessem à mesma pelo passeio da estrada marginal, descendo as escadas e dirigindo-se à sala pela parte de trás do pavilhão, entrando, pela porta norte. A saída será efetuada pelo mesmo percurso;

d) os alunos que tiverem aula/treino no polidesportivo deverão entrar na ID e aguardar a chegada do professor, garantido o distanciamento social exigido;

e) os alunos na Escola da Bica de Pau deslocam-se para o polidesportivo pelo circuito interno da escola e saem pela escadaria exterior;

8. Os alunos deverão colocar as suas mochilas e/ou pertences pessoais numa zona designada para o efeito e com um distanciamento de, pelo menos, 50 cm entre os mesmos, de modo a não permitir o contacto entre eles;

9. As aulas/treinos nas ID devem ocorrer à porta fechada, de modo a assegurar a menor movimentação de pessoas possível;

10. Deverá ser sempre garantido o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre os alunos e restantes intervenientes, durante a realização da aula/treino;

11. Apesar dos alunos higienizarem as mãos, antes do início das aulas/treinos, deverão evitar o contacto das mesmas com a cara, durante a realização da atividade;

12. Não é permitida a partilha de materiais ou equipamentos de aula/treino, salvo exceções criteriosamente definidas;

13. Uso de coletes ou fitas identificativas é expressamente proibida;

14. Os materiais utilizados para aulas/treinos devem ser reduzidos ao mínimo indispensável;

15. Durante toda a aula/treino será obrigatório cumprir as medidas de etiqueta respiratória definida pela DGS;

16. No final das aulas/treinos todo o material utilizado deverá ser limpo e desinfetado pelos assistentes operacionais;



17. Cada professor, será responsável por supervisionar e controlar o cumprimento das medidas preventivas aqui enunciadas, durante a realização das suas aulas de EDF/treinos do DE;

18. Deve ser garantida a existência de recipientes para o lixo, permitindo a sua recolha em sacos fechados a serem transportados após a atividade;

19. É desaconselhada a permanência prolongada, em socialização, nas imediações das instalações desportivas, de modo a se evitem concentrações de alunos.

Todos os membros da Comunidade Educativa da EBSMA devem ser conhecedores das normas e das medidas em vigor, pelo que é necessária uma boa divulgação da informação. Assim sendo, esta deverá ser transmitida no início da retoma das aulas. Por outro lado, deverá ser incutido aos alunos, o sentido de responsabilidade por si mesmo e pelos outros. Se um discente estiver com febre ou outros sintomas, não poderá participar na aula/treino. Ainda assim, se tiver participado e surgir, posteriormente, algum sintoma, deverá informar imediatamente o professor e aguardar a sua recuperação antes de voltar às aulas.



MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIFICAS PARA A REALIZAÇÃO DAS DIFERENTES MODALIDADES

Todo o material utilizado durante a aula/treino, que não seja do uso exclusivo dos alunos, deverá ser manipulado apenas pelo professor, que deverá desinfetar as mãos ou colocar luvas descartáveis, antes de proceder à distribuição do material da aula/treino, pelos alunos.

A. Ténis de Mesa, Badminton e Ténis de Campo

- Será distribuída uma raquete a cada aluno para utilização exclusiva na aula/treino, não devendo ser partilhada em nenhum momento;
- Os alunos deverão evitar o contacto físico com as mesas, redes e postes;
- No ténis de campo, podem estar o máximo de 4 (quatro) alunos por court, procurando sempre manter uma distância de segurança (2 metros). Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do court;
- No ténis de mesa não será permitido o jogo de pares e no badminton podem estar o máximo de 2 (dois) alunos por campo de jogo.

B. Atletismo

- No atletismo apenas poderão ser abordados os lançamentos, corridas de velocidade, marcha, longa distância e estafetas;
- No caso dos lançamentos, a cada aluno, será distribuído um equipamento (dardo, peso, disco ou martelo). Para os alunos poderem trocar de equipamento, este terá de ser previamente desinfetado pelo professor.

C. Orientação

- A corrida de orientação deverá ser realizada de forma individual ou pequenos grupos;



- Cada aluno deverá levar o seu cartão de controlo, mapa e bússola. Não serão utilizados agraphadores ou alicates, nos postos de controlo, por serem de utilização comum.

D. Modalidades coletivas

- Cada aluno deverá utilizar uma bola e realizar os exercícios propostos num espaço individual, previamente definido pelo professor;

- Deverá ser evitada a partilha de material;

- Deverá ser privilegiado o trabalho de desenvolvimento da técnica individual, e de pequenos grupos, sendo apenas permitidas formas de competição que permitam manter o distanciamento social definido, como por exemplo desafios, estafetas ou jogo reduzido.

E. Natação

- A natação poderá ser abordada, desde que respeitado o Plano de Contingência das Piscinas da RB, para a COVID 19;

- Esta modalidade poderá ser lecionada apenas a turmas constituídas por 14 ou menos discentes. Em cada pista poderão estar dois alunos em simultâneo e em cada duas pistas abertas, poderão estar seis alunos em sistema de carrossel, perfazendo um total de 14, se houver disponibilidade de cinco pistas na hora da aula;

- Nas piscinas, os alunos poderão utilizar os balneários da ID, desde que cumprido o distanciamento social definido.

F. Canoagem

- A canoagem poderá ser abordada, desde que se garanta a desinfeção dos materiais sempre que se verificar a troca de utilizadores;

- Os alunos poderão trocar de roupa nas instalações sanitárias da praia.



NOTA FINAL

No ano letivo de 2020-2021, de acordo com os programas escolares definidos pelo Ministério da Educação; com as instalações disponíveis; os recursos materiais e humanos; e a capacidade da EBSPPMA para assegurar as condições essenciais de realização da EDF/DE, no cumprimento das recomendações da DGS e IA-SAÚDE, IP-RAM, deverá ser privilegiada a lecionação das modalidades supracitadas, como também a Dança Moderna; as Danças Sociais; Danças Tradicionais Portuguesas; a Aeróbica (todas estas lecionadas em linha); o Pedestrianismo; o Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas; e Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.

ADENDA I

- Foram efetuadas alterações nos pontos 2, 3, 4, 7, 8, 10, 19, C, D e acrescentados os pontos E e F.

09 de setembro de 2020

A Presidente do Conselho Executivo

(Alda Maria Aguiar Silva Almeida)