

EDUCACIÓ FÍSICA



Aquestes infografies són una proposta dissenyada pel grup d'investigació Activitat Física, Educació i Societat (AFES) de la Universitat de València amb la intenció de compartir amb el professorat d'Educació Física unes recomanacions i principis de procediment per al moment en què es reprenquen les classes al curs 2020-21.

Aquesta proposta busca adaptar l'educació física a les condicions canviants de la COVID-19. A més, atesa la varietat d'entorns i circumstàncies docents, cal que el professorat ajusti les classes als seus condicionants particulars.

INFOGRAFIES PER A LA TORNADA A LES CLASSES EN TEMPS DE LA **COVID-19**



Activitat Física,
Educació i
Societat

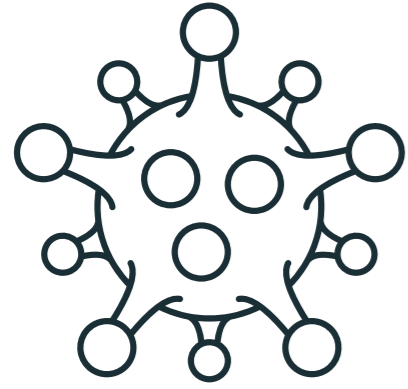
afes.es

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

Col·labora



ensenyament

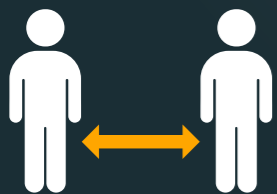


EDUCACIÓ FÍSICA

EDUCACIÓ FÍSICA



RECOMANACIONS GENERALS DE PREVENCIÓ



Mantenir la distància interpersonal.



Fer ús de mascaretes, quan aquesta distància no es puga garantir, quan no es realitzen activitats físiques o s'estiga en un espai tancat.



Incidir en la higiene respiratòria al tossir o esternudar.



Llavar-se les mans sovint i evitar tocar-se la cara, ulls i nas.

7 recomanacions d'higiene en temps de la COVID-19

DESINFECCIÓ, ABANS I AL FINALITZAR LA SESSIÓ

- Mans
- Sabatilles



ÚS DE LES INSTAL·LACIONS

- Accés escalonat al vestidor
- Foment de les rutines de neteja personal
- Ventilació natural de l'aula d'Educació Física



DESINFECCIÓ DEL MATERIAL

- Evitar tornar-lo al magatzem sense desinfectar
- Implicar a l'alumnat (de major edat) en la desinfecció. Per grups rotatoris.
- Evitar l'ús del mateix material en classes consecutives



DISTÀNCIA INTERPERSONAL

- Distribuir l'espai de treball garantint la distància interpersonal.
- Consensuar horaris per evitar coincidències en els espais d'aula d'Educació Física



PICTOGRAMES

- Ús de pictogrames i cartells per recordar les mesures d'higiene i protecció



SEGURETAT EMOCIONAL

- Afavorir un ambient de seguretat
- Evitar crear alarma innecessàriament, entre l'alumnat.



➔ ABANS DE CLASSE



- Utilitzar el material estrictament necessari per a la sessió.
- Preparar modificacions de les activitats per garantir seguretat higiènica i respectar la diversitat.
- Organitzar grups estables al llarg de la unitat didàctica (millor seguiment, si hi ha contagi)
- Assenyalar espais específics perquè l'alumnat pugui deixar i arreplegar roba esportiva i bosses sense aglomeracions.

➔ DURANT LA CLASSE

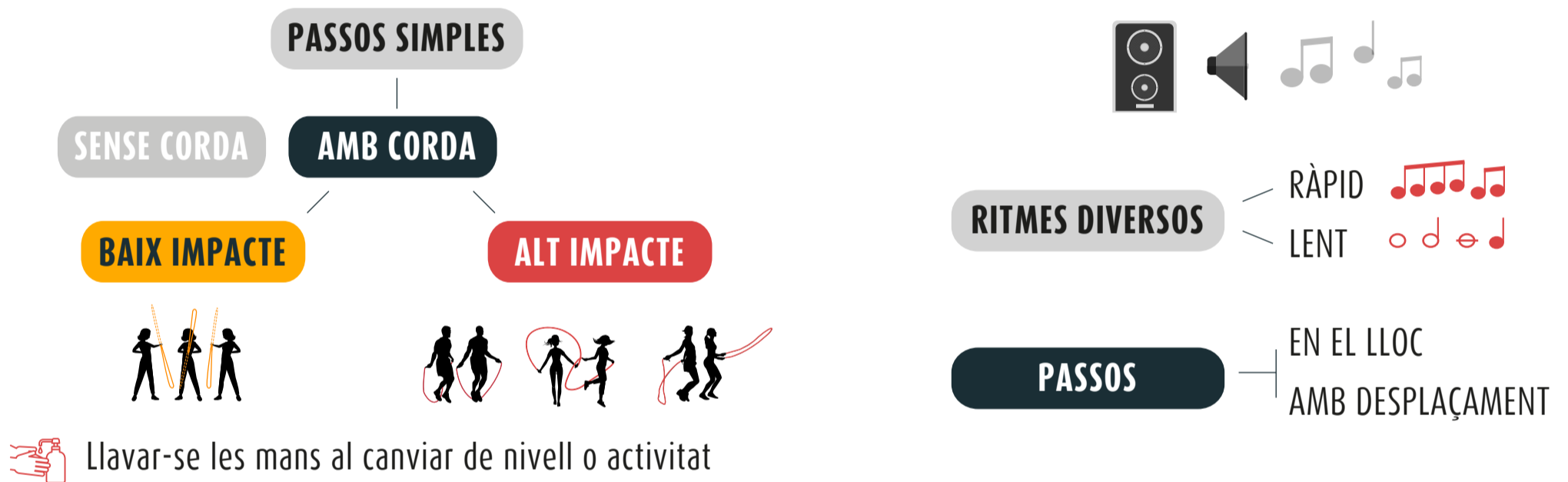
'BOTAR A LA CORDA' (SKIPPING)



10' botant a la corda reporten els mateixos beneficis cardíoc-respiratoris que 20' de carrera continua

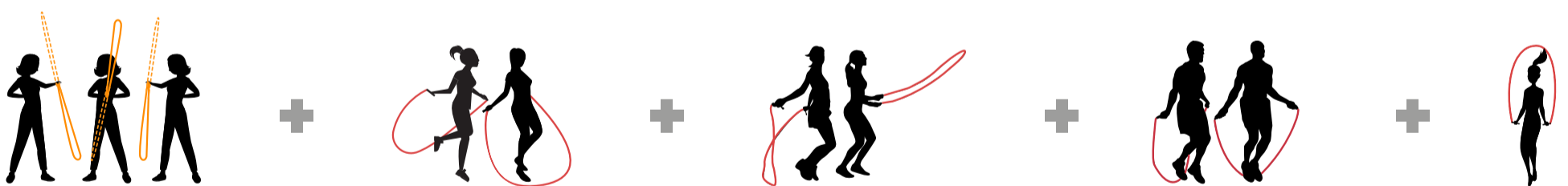
NIVELL INICIAL

- EXPLORAR diferents 'passos/bots' mitjançant activitats jugades i materials didàctics



NIVELL INTERMEDI

- ENLLAÇAR els passos amb corda, de baix i alt impacte i amb ritmes diversos, mantenint-se dins la Zona d'Activitat Saludable.



INCORPORAR REPTES individuals i grupals

1) COM realitzem els passos? 2) QUANTS en podem realitzar? 3) DOMINEM passos diferents?

➔➔ Mantenir distància de seguretat. Grups reduïts i estables

NIVELL AVANÇAT

- MUNTAR una COREOGRAFIA amb els passos apresos

GRUPS, mantenint la distància de seguretat



- REPARTIR ROLS: **a)** Coreògraf/a; **b)** Encarregat-Mediador/a; **c)** Preparador/a físic/a; **d)** Director/a musical; **e)** Periodista

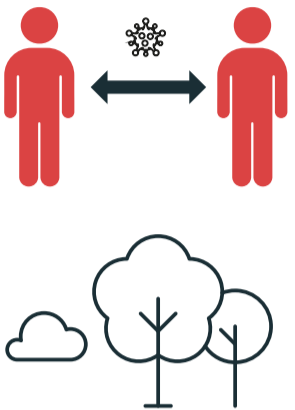
➔ AL FINALITZAR LA CLASSE

Arreplegar el material al 'Racó de desinfecció'
Llavar-se mans i cara, i ficar-se la mascareta.





➔ RECOMANACIONS PER A LA PRÀCTICA



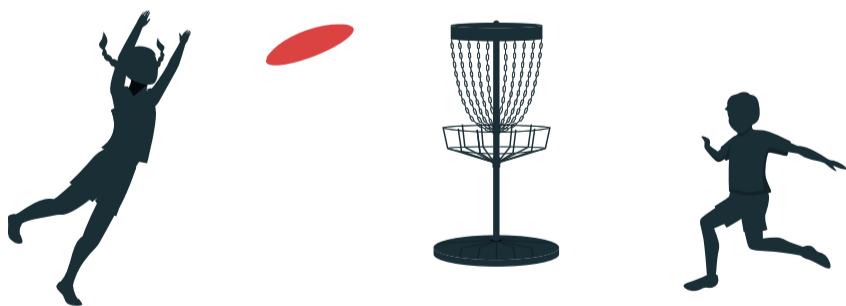
- Realitzar jocs i esports sociomotrius (col·lectius) respectant la distància de seguretat.
- Prioritzar l'ús de material individual. Desinfectar-lo al finalitzar.
- Llavar-se les mans: abans, durant i al finalitzar la sessió.
- Fer classe preferentment a l'aire lliure.
- Modificar les regles de joc per ajustar-se a les recomanacions higièniques i respectar la diversitat de l'alumnat.

EXEMPLES DE CONTINGUTS (ACTIVITATS):

1. Jocs esportius de canxa dividida (tenis, bàdminton, voleibol...)
2. Jocs esportius de blanc i diana (bitlles, golf, petanca, beisbol...)
3. Jocs esportius d'invasió (hoquei, ultimate...)
4. Jocs populars i tradicionals (pilota valenciana, nyago, jocs de corda i goma, malabars, sambori...)
5. Jocs i esports adaptats



JOCS D'INVASIÓ: ULTIMATE



- Esport sense contacte físic (mantenir la distància de seguretat).
- Evitar topades, interferències i bloquejos per a obstaculitzar el camí dels altres.
- En la zona de gol, només pot entrar una persona de cada equip.
- Al llançar, no es pot ser defès per més d'una persona al mateix temps. Mantenir la distància.

Progressió: Del global a l'específic

1. Jocs on el disc aconsegueix amb precisió i menor nombre d'intents la diana de l'oponent (ex. derrocar el con).
2. Activitats jugades on es llança el disc dins de l'espai de joc amb la intenció de retardar al màxim la seua devolució (ex. disc-beisbol).
3. Jocs on enviem el disc a l'espai de l'oponent dificultant la seua devolució (ex. tenis-disc).
4. Dos equips juguen per aconseguir la meta del contrari (ultimate).

**Grups estables (millor seguiment, si hi ha contagi)
Repartir rols dins de cada grup**



➔ ABANS DE CLASSE



- Utilitzar pocs materials i fàcils de netejar.
- Organitzar grups estables (millor seguiment, si hi ha contagi).
- Modificar les regles dels jocs i activitats per ajustar-se a les recomanacions higièniques i per respectar la diversitat de l'alumnat.



➔ DURANT LA CLASSE

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Fomentar la comunicació no verbal, l'expressió d'emocions, la creativitat i l'estètica del moviment.
- Promoure la cohesió del grup, la confiança i l'autoconcepte mitjançant activitats de presentació i jocs trenc a gels.



- Agrupar-se de distintes maneres: per atzar, conveniència, triats per l'alumnat o pel professorat...
- Utilitzar metodologies per al tractament de situacions conflictives.
- Importància del treball interdisciplinari amb Plàstica i Música.
- Tipus d'activitats: dramatització (role playing), ritme i coreografies (aeròbic, batuka) noves tendències (flashmob, lipdub, mannequin challenge)

EXEMPLES D'ACTIVITATS

L'alumnat s'agrupa per parelles per tot l'espai. **Es respecta la distància de seguretat entre tot l'alumnat.**

Part 1: una de les dues persones mou parts del cos sense desplaçar-se del lloc i creant una seqüència. L'altra l'imita. Sincronitzen els moviments i els memoritzen per a fer-los de manera simultània.

Part 2: la persona que primer imitava mou el seu cos desplaçant-se del lloc i creant una seqüència. L'altra l'imita.



Part 3: uneixen les dues parts. Fan la part sense desplaçament i seguidament amb desplaçament.

- Es pot mostrar la proposta a la resta de l'alumnat. Es pot ficar música i moure braços i peus, segons el ritme i la melodia.

➔ AL FINALITZAR LA CLASSE

Arreplegar el material al 'Racó de desinfecció'
Llavar-se mans i cara, i ficar-se la mascareta.





RECOMANACIONS PER A LA PRÀCTICA



- Aprofitar els espais naturals per desenvolupar sessions d'altres blocs de continguts.
- Incloure protocol de protecció individual abans, durant i al finalitzar l'activitat.
- Incorporar pautes per a l'elaboració d'un consentiment informat adequat per a cada eixida.
- Respectar la distància entre les persones participants en la classe i la diversitat de l'alumnat.

PROPOSTES ORGANITZATIVES

- Prioritzar l'ús de zones verdes o naturals del centre escolar i el seu voltant (evitar aglomeracions)
- Dissenyar activitats que es puguin fer individualment o en grups reduïts estables (per si hi ha contagi)
- Realitzar activitats caminant, corrent o en bici (pròpia) mantenint la distància de seguretat recomanada per fer activitat física.



ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

Bona oportunitat per programar:

- Interdisciplinàriament amb Ciències Naturals i Matemàtiques.
- L'aprenentatge basat en l'experiència.
- Amb metodologies actives.
- Model pedagògic educació-aventura.
- Incorporant els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).



EXEMPLES D'ACTIVITATS (CONTINGUT: ORIENTACIÓ)

- Aprenentatge teòric i pràctic (segons l'etapa educativa) de lectura de mapes, nocions topològiques, escala, llegenda en mapes, corbes de nivell, punts cardinals i ús de brúixola.
- Incorporar l'ús de TICs per evitar que l'alumnat compartisca mapes físics o brúixoles. Ex.: utilitzar Apps i codis QR.
- Introduir l'Educació Ambiental.

- Preparar circuits d'orientació amb balises adaptades al nivell de l'alumnat (respectar la distància de seguretat)
- Tractar aspectes com la seguretat, el control del risc, la meteorologia o el reconeixement de l'entorn pròxim.
- Incorporar activitats pràctiques per saber com orientar-nos de dia i de nit.

