

# EDUCACIÓN FÍSICA



Estas infografías son una propuesta diseñada por el grupo de investigación Actividad Física, Educación y Sociedad (AFES) de la Universitat de València con la intención de compartir con el profesorado de Educación Física unas recomendaciones y principios de procedimiento para el momento en que se retomen las clases del curso 2020-21.

Esta propuesta busca adaptar la educación física a las condiciones cambiantes de la COVID-19. Además, teniendo en cuenta la variedad de entornos y circunstancias docentes, el profesorado debe ajustar las clases a sus condicionantes particulares.

## INFOGRAFÍAS PARA LA VUELTA A LAS CLASES EN TIEMPOS DE LA **COVID-19**



Activitat Física,  
Educació i  
Societat

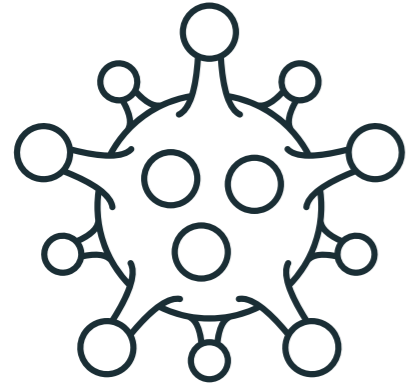
[afes.es](http://afes.es)

VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

Colabora



ensenyament

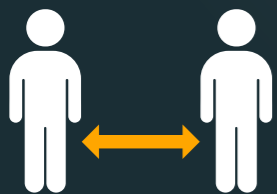


# EDUCACIÓN FÍSICA

# EDUCACIÓN FÍSICA



## RECOMENDACIONES GENERALES DE PREVENCIÓN



Mantener la distancia interpersonal



Hacer uso de mascarillas, cuando esta distancia no se pueda garantizar, cuando no se realicen actividades físicas o se esté en un espacio cerrado.



Incidir en la higiene respiratoria al toser o estornudar.



Lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara, ojos y nariz.

## 7 recomendaciones de higiene en tiempos de la COVID-19

### DESINFECCIÓN, ANTES Y AL FINALIZAR LA SESIÓN

- Manos
- Zapatillas



### USO DE LAS INSTALACIONES

- Acceso escalonado al vestuario
- Fomento de las rutinas de limpieza personal
- Ventilación natural del aula de Educación Física



### DESINFECCIÓN DEL MATERIAL

- Evitar devolverlo al almacén sin desinfectar
- Implicar al alumnado (de mayor edad) en la desinfección. Por grupos rotatorios
- Evitar el uso del mismo material en clases consecutivas



### DISTANCIA INTERPERSONAL

- Distribuir el espacio de trabajo garantizando la distancia interpersonal.
- Consensuar horarios para evitar coincidencias en los espacios del aula de Educación Física



### LLEVAR UN KIT DE USO PERSONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Jabón de manos y/o gel hidroalcohólico
- Toalla pequeña
- Ropa de recambio
- Botella de agua



### PICTOGRAMAS

- Uso de pictogramas y carteles para recordar las medidas de higiene y protección



### SEGURIDAD EMOCIONAL

- Favorecer un ambiente de seguridad
- Evitar crear alarma, innecesariamente, entre el alumnado.







### ➔ ANTES DE CLASE



- Utilizar pocos materiales y fáciles de limpiar.
- Organizar grupos estables (mejor seguimiento, si hay contagio)
- Modificar las reglas de los juegos y actividades para ajustarlas a las recomendaciones higiénicas y para respetar la diversidad del alumnado.



### ➔ DURANTE LA CLASE

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Fomentar la comunicación no verbal, la expresión de emociones, la creatividad y la estética del movimiento.
- Promover la cohesión del grupo, la confianza y el autoconcepto mediante actividades de presentación y juegos para romper el hielo.



- Agruparse de distintas formas: por azar, conveniencia, escogidos por el alumnado o por el profesorado...
- Utilizar metodologías para el tratamiento de situaciones conflictivas.
- Importancia del trabajo interdisciplinar con Plástica y Música.
- Tipos de actividades: dramatización (role playing), ritmo y coreografías (aerobic, batuka), nuevas tendencias (flashmob, lipdub, mannequin challenge)

## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

El alumnado se agrupa por parejas por todo el espacio. **Se respeta la distancia de seguridad entre todo el alumnado.**

**Parte 1:** una de las dos personas mueve partes del cuerpo sin desplazarse del sitio y creando una secuencia. La otra la imita. Sincronizan los movimientos y los memorizan para hacerlos de forma simultánea.

**Parte 2:** la persona que primero imitaba mueve su cuerpo desplazándose del sitio y creando una secuencia. La otra la imita.



**Parte 3:** unen las dos partes. Hacen la parte sin desplazamiento y seguidamente con desplazamiento.

- Se puede mostrar la propuesta al resto de alumnado. Se puede poner música y mover brazos y pies, según el ritmo y la melodía.

### ➔ AL FINALIZAR LA CLASE

Recoger el material en el "Rincón de desinfección"  
Lavarse manos y cara, y ponerse la mascarilla.





### RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA



- Aprovechar los espacios naturales para desarrollar sesiones de otros bloques de contenidos.
- Incluir protocolo de protección individual antes, durante y al finalizar la actividad.
- Incorporar pautas para la elaboración de un consentimiento informado adecuado para cada salida.
- Respetar la distancia entre las personas participantes en la clase y la diversidad del alumnado.

### PROPUESTAS ORGANIZATIVAS

- Priorizar el uso de zonas verdes o naturales del centro escolar y su entorno (evitar aglomeraciones)
- Diseñar actividades que se puedan realizar individualmente o grupos reducidos estables (por si hay contagio)
- Realizar actividades caminando, corriendo o en bici (propia) manteniendo la distancia de seguridad recomendada para realizar actividad física



### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Buena oportunidad para programar:

- Interdisciplinariamente con Ciencias Naturales y Matemáticas.
- El aprendizaje basado en la experiencia.
- Con metodologías activas.
- Modelo pedagógico educación-aventura.
- Incorporando los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).



### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES (CONTENIDO: ORIENTACIÓN)

- Aprendizaje teórico y práctico (según la etapa educativa) de lectura de mapas, nociones topológicas, escala, leyenda de mapas, curvas de nivel, puntos cardinales y uso de brújula.
- Incorporar el uso de TICs para evitar que el alumnado comparta mapas físicos o brújulas. Ej.: utilizar Apps y códigos QR.
- Introducir la Educación Ambiental.

- Preparar circuitos de orientación con balizas adaptadas al nivel del alumnado (respetar distancia de seguridad).
- Tratar aspectos como la seguridad, el control del riesgo, la meteorología o el reconocimiento del entorno próximo.
- Incorporar actividades prácticas para saber cómo orientarnos de día y de noche.

