



CORONA VÍRUS – PLANO DE CONTINGÊNCIA

Orientações para a prática de Educação Física

Ano Letivo 2020/2021

Para a prática da disciplina de Educação Física, serão observados os seguintes cuidados, com o objetivo de prevenir o contágio:

1. Balneários e equipamento:
 - Não são permitidos banhos;
 - Os balneários serão apenas utilizados para a troca de roupa nos blocos letivos de noventa minutos;
 - Nos blocos de quarenta e cinco minutos, não haverá acesso aos balneários, por esse motivo, no dia cujo horário tenha essa aula os alunos deverão vir equipados de casa (com sapatilha em bolsa à parte);
 - As sapatilhas e as meias para uso na aula de Educação Física devem ser de uso exclusivo nessa aula, pelo que os alunos devem trazer esse material em bolsa à parte;
 - O calçado e as meias são trocados no início e no final das aulas de Educação Física.
2. Serão privilegiados os espaços desportivos exteriores para a lecionação da disciplina.
3. É obrigatório a lavagem e/ou desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações desportivas.
4. A cada utilização é feita desinfeção de todo o material utilizado durante as aulas.
5. É obrigatória a utilização de máscara nos percursos de circulação até ao espaço da aula.
6. Os alunos realizam os exercícios físicos sem máscara.
7. As máscaras dos alunos serão depositadas no início da aula, em local próprio a indicar pelo professor e recolhidas no final da mesma, sendo o local desinfetado após cada aula.
8. Serão desenvolvidas estratégias e metodologias de ensino que privilegiarão o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos durante as aulas.
9. Não serão realizadas atividades que impliquem contacto físico entre alunos.
10. Os alunos deverão ser portadores de garrafa (preferencialmente reutilizável) de água, a qual deve estar devidamente identificada.