

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

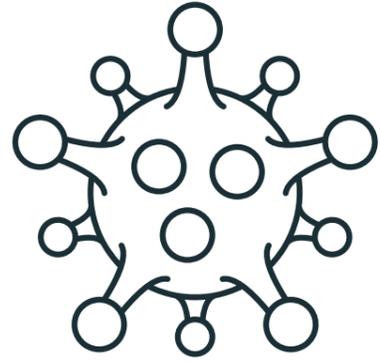
afes.es

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

Colabora



ensenyament

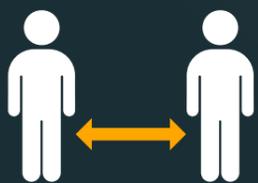


EDUCACIÓN FÍSICA

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



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 el material estrictamente necesario para la sesión.
- Preparar modificaciones de las actividades para garantizar seguridad higiénica y respetar la diversidad.
- Organizar grupos estables a lo largo de la unidad didáctica (mejor seguimiento, si hay contagio).
- Señalar espacios específicos para que el alumnado pueda dejar y recoger ropa deportiva y bolsas sin aglomeraciones.

➔ DURANTE LA CLASE

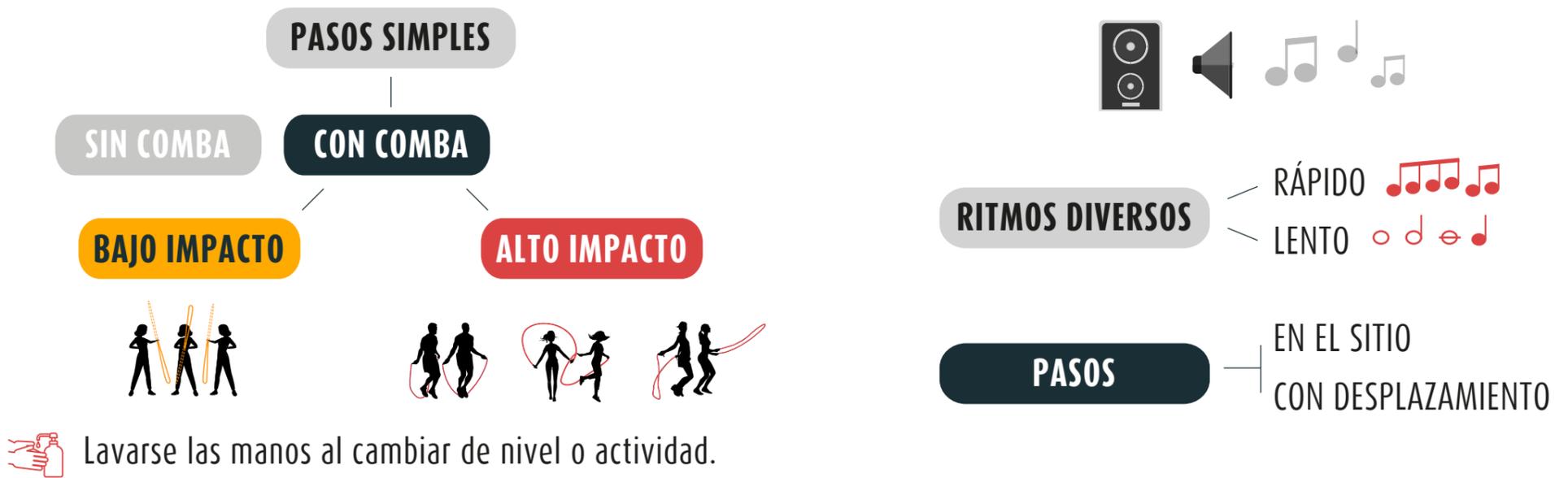
'SALTAR A LA COMBA' (SKIPPING)



10' saltando a la cuerda aportan los mismos beneficios cardio-respiratorios que 20' de carrera continua

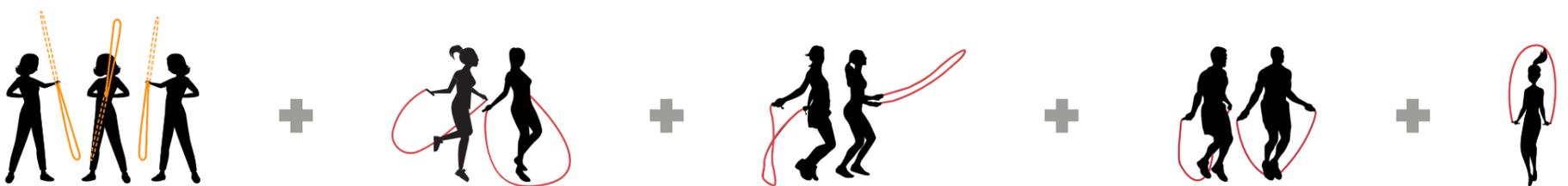
NIVEL INICIAL

- EXPLORAR diferentes 'pasos/saltos' mediante actividades jugadas y materiales didácticos



NIVEL INTERMEDIO

- ENLAZAR los pasos con comba, de bajo y alto impacto y con ritmos diversos manteniéndose dentro de la Zona de Actividad Saludable



INCORPORAR RETOS individuales y grupales

- 1) ¿CÓMO realizamos los pasos?
- 2) ¿CUÁNTOS podemos realizar?
- 3) ¿DOMINAMOS pasos diferentes?

➔ Mantener distancia de seguridad. Grupos reducidos y estables.

NIVEL AVANZADO

- MONTAR una COREOGRAFÍA con los pasos aprendidos

GRUPOS, manteniendo la distancia de seguridad



- REPARTIR ROLES: **a)** Coreógrafo/a; **b)** Encargado-Mediador/a; **c)** Preparador/a físico/a; **d)** Director/a musical; **e)** Periodista

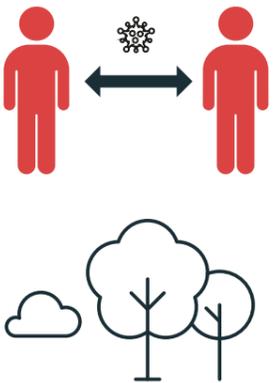
➔ AL FINALIZAR LA CLASE

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





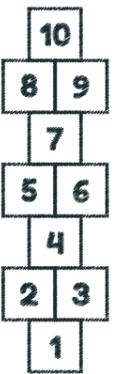
RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA



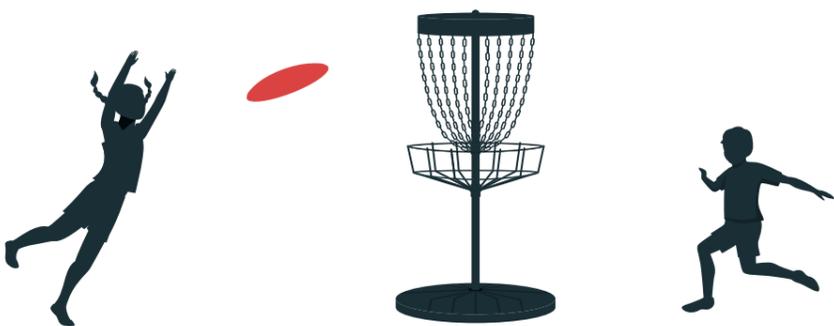
- Realizar juegos y deportes sociomotrices (colectivos) respetando la distancia de seguridad.
- Priorizar el uso de material individual. Desinfectarlo al finalizar.
- Lavarse las manos: antes, durante y al finalizar la sesión.
- Hacer clase preferentemente al aire libre.
- Modificar las reglas de juego para ajustarse a las recomendaciones higiénicas y respetar la diversidad del alumnado.

EJEMPLOS DE CONTENIDOS (ACTIVIDADES):

1. **Juegos deportivos de cancha dividida** (tenis, bádminton, voleibol...)
2. **Juegos deportivos de blanco y diana** (bolos, golf, petanca, béisbol...)
3. **Juegos deportivos de invasión** (hoquey, ultimate...)
4. **Juegos populares y tradicionales** (pilota valenciana, nyago, juegos de cuerda y goma, malabares, rayuela/sambori...)
5. **Juegos y deportes adaptados**



JUEGOS DE INVASIÓN: ULTIMATE



- Deporte sin contacto físico (mantener la distancia de seguridad)
- Evitar choques, interferencias y bloqueos para obstaculizar el camino de los otros.
- En la zona de gol, solo puede entrar una persona de cada equipo.
- Al lanzar, no se puede ser defendido por más de una persona al mismo tiempo. Mantener la distancia.

Progresión: De lo global a lo específico

1. Juegos donde el disco consigue con precisión y menor número de intentos la diana del oponente (ej. derribar el cono).
2. Actividades jugadas donde se lanza el disco dentro del espacio de juego con la intención de retrasar al máximo su devolución (ej. disco-béisbol).
3. Juegos donde enviamos el disco al espacio del oponente dificultando su devolución (ej. tenis-disco).
4. Dos equipos juegan para conseguir la meta del contrario (ultimate).

**Grupos estables (mejor seguimiento, si hay contagio)
Repartir roles dentro de cada grupo**



➔ 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.

