

ACTIVIDAD FÍSICA REGLADA, NORMATIVA GENERAL:

- Los alumnos y alumnas vendrán de casa con la ropa necesaria para la Educación Física, de esta manera y a la hora de empezar la sesión, no harán otra cosa que dejar la mochila, o quitarse la ropa necesaria.
- El alumnado deberá mantener la mascarilla puesta hasta que el profesor de educación física lo comunique.
- Sólo cuando el ejercicio lo requiera (con autorización del profesor o profesora) el alumnado retirará la mascarilla.
- En la medida de lo posible prevalecerán las actividades al aire libre.
- Se trabajarán principalmente los ejercicios individuales manteniendo la distancia de seguridad.
- Se evitarán ejercicios de contacto cuando se realizan agrupamientos (luchas, actividades de agarre, etc.)
- Cuando se realice algún ejercicio de grupo se utilizará la mascarilla y el ejercicio no será de alta intensidad.
- Al realizar un ejercicio grupal se utilizarán preferiblemente las mismas agrupaciones a lo largo del curso para facilitar el seguimiento en caso de contagio.
- Los movimientos analíticos individuales para trabajar los deportes de equipo (entradas de baloncesto, fintas de balonmano, saques de voleibol, etc.) prevalecerán y se evitarán aquellos que impliquen contacto. Los movimientos cooperativos (pases, paredes, etc.) se realizarán siempre manteniendo la distancia de seguridad. Siempre que haya posibilidad de contacto se utilizará la mascarilla.
- El vestuario será utilizado por un único grupo a la vez y el alumnado no podrá ducharse.
- Si dos grupos tuvieran necesidad de vestuarios simultáneamente, cada grupo utilizará un único vestuario para dejar las mochilas incluso para cambiarse. Lo usarán por turnos, tanto chicas como chicos.
- En los vestuarios se limpiará cada uno con toallitas húmedas y se cambiará la camiseta. Siendo estos los hábitos de higiene que se exigirán este año.
- Se limitará el aforo de los vestuarios a la hora de cambiar para disponer de espacio suficiente. Haciendo turnos si fuera necesario para que no hubiera aglomeraciones en los vestuarios.
- Todo el alumnado se lavará las manos con el gel al inicio y al final de la sesión.
- El material será personal y deberá desinfectarse al terminar la sesión.