



Ministério da Educação e Ciência

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

**Escola Básica de Ribeirão**



## ORIENTAÇÕES GERAIS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

(EDUCAÇÃO FÍSICA/DESPORTO ESCOLAR)

ANO LETIVO 2020/2021

### INTRODUÇÃO

O presente documento decorre da situação de emergência que se vive no país devido à COVID-19. Assim, procurou-se construir um instrumento de apoio a todos os utilizadores do Pavilhão Desportivo nas aulas de Educação Física e de Desporto Escolar.

Estas orientações gerais de utilização do Pavilhão Desportivo, do Agrupamento de Escolas de Ribeirão, apresenta-se como uma proposta de implementação de ações conducentes com o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, em que todos somos chamados a reinventar a escola e a definir momentos excecionais de continuidade do processo pedagógico, tendo como referência os seguintes documentos orientadores:

- Plano de contingência do AE de Ribeirão ;
- Orientações da DGEstE – “Orientações para a organização do ano letivo 2020/2021”;
- Orientações conjuntas da DGEstE, DGE e DGS – “ORIENTAÇÕES ano letivo 2020/2021”;
- Resolução de Conselhos de Ministros n.º53-D/2020;
- Orientação 030/20 da DGS – “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”, de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020;

- Orientações da DGE e DGS - “Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física”, de 01/09/2020.

## PROCEDIMENTOS GERAIS

Existem diversos procedimentos e regras básicas que devem ser sempre aplicados antes, durante e após as atividades físicas desportivas.

### 1. Entrada e Saída - Instalações Desportivas

#### 1.1. Regras de Conduta

- Cada turma deve aguardar calmamente em fila, com 2 metros de distância entre si, até que os Assistentes Operacionais responsáveis verifiquem o uso de máscara por parte de todos os utilizadores bem como a desinfeção do calçado e mãos;
- As alunas devem efetuar a sua entrada pela porta lateral do lado feminino do pavilhão e os alunos devem efetuar a sua entrada pela porta lateral do lado masculino, à ordem do professor(a);
- Os alunos devem entrar no pavilhão, um de cada vez, respeitando a distância mínima de 2 metros.
- À entrada das instalações desportivas, devem proceder à limpeza do calçado, no tapete de desinfeção e logo de seguida proceder à desinfeção das mãos;
- É obrigatório o uso de máscara à entrada e saída do pavilhão;
- A saída dos balneários para o recinto desportivo deve ser efetuada com máscara;
- Após entrada no recinto o aluno higieniza novamente as mãos e coloca-se no local indicado pelo professor, para ouvir as suas indicações;
- Durante a atividade prática, os alunos devem manter um afastamento de 3 metros;
- As portas do pavilhão devem permanecer abertas, sempre que as condições climatéricas o permitam;

- No final da aula, a saída do pavilhão é efetuada pela mesma porta da entrada;
- Sempre que possível as aulas de Educação Física são realizadas no exterior
- No pavilhão desportivo apenas poderão ficar 2. No caso de existir uma 3.<sup>a</sup> turma, esta deverá realizar a sua atividade no recinto exterior;
- Se as condições climatéricas não forem favoráveis à prática no exterior, a turma que aí encontra passará para uma sala de aula;  
(talvez auditório)
- Os alunos devem trazer para a aula de Educação Física uma garrafa de água devidamente identificada, dado que segundo as Orientações da DGS os alunos não podem beber das torneiras;
- Os grupos de trabalho formados nas aulas de Educação Física, mantêm-se pelo menos durante 15 dias;
- Os alunos que não realizam a aula prática, por dispensa ou atestado médico, deverão assistir à mesma com máscara e após higienização obrigatória;
- No final da aula, os alunos, por ordem numérica e com indicação dada pelo professor, irão higienizar as mãos e posteriormente colocar a sua máscara.
- Os professores de Educação Física, aconselham os seus alunos sempre que possível, a usarem a máscara durante as suas aulas.
- Para guardarem a máscara durante as aulas de Educação Física os alunos devem trazer um saco de plástico devidamente identificado para a colocarem lá dentro. Ou trazerem um fita que colocam ao pescoço com um saco de plástico onde colocam a máscara.

## 1.2. Balneários

- Os banhos não serão permitidos, no entanto, os alunos poderão efetuar uma troca de camisola/t-shirt e respetiva higiene pessoal, no final da aula, mantendo o distanciamento de 2 metros entre si;
- Deverão colocar a máscara sempre que estão nos balneários.

### 1.3. Higienização

- Nas entradas para o pavilhão, e nas entradas para os balneários, estarão colocados dispensadores de álcool gel. Todos os utilizadores devem desinfetar as mãos e passar nos tapetes de desinfeção para o calçado;
- À saída dos balneários, para o recinto desportivo, todos os utilizadores devem desinfetar as mãos;
- Os alunos devem manter os cabelos presos, de forma a evitar o contacto com o rosto e não é permitido trazer brincos, pulseiras, colares, relógios e anéis;
- Durante a prática desportiva os alunos devem proceder regularmente à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (sempre que o professor der indicação) que se encontram colocados na entrada do pavilhão;
- Os alunos devem evitar tocar com as mãos na cara depois de tocar no material/equipamento desportivo.

### 1.4. Vestuário e Valores

- Os alunos devem vir devidamente equipados de casa e com calçado apropriado para a prática, uma vez que não efetuam troca de calçado no balneário;
- Os alunos poderão efetuar uma troca de camisola/t-shirt, no final da aula, mantendo o distanciamento de 2 metros entre si;
- Os alunos devem garantir que o vestuário utilizado na prática desportiva está limpo e que o calçado é adequado;
- Os alunos não devem trazer valores no dia da aula de Educação Física, no entanto se o fizerem, o delegado, subdelegado ou outro aluno a definir pelo professor é que os recolherá e serão colocados no saco de valores devidamente higienizado pelo funcionário.

### 1.5. Áreas de Trabalho

- Os materiais desportivos utilizados, devem ser devidamente desinfetados no final da aula de Educação Física/Desporto Escolar;
- Os balneários devem ser desinfetados sempre no final de cada aula;
- Ao final da manhã e tarde o gabinete de trabalho dos professores, deverá ser devidamente desinfetado.

### 1.6. Normas

- Os alunos, professores e assistentes operacionais devem respeitar as normas emanadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e pela Direção-Geral da Educação;
- Os alunos devem respeitar sempre as orientações dos professores, no que concerne à prática desportiva e à sua organização;
- Os alunos devem cumprir, na íntegra, o Regulamento Interno do Agrupamento.

*Nota: Estas Orientações Gerais serão reformuladas e adaptadas, conforme a evolução da Pandemia.*

O Grupo de Educação Física – 2.º, 3.º Ciclo