



## **Anexo IV. PLAN DE CONTINGENCIA DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-21**

Debido a los efectos de la pandemia provocados por la Covid-19 a nivel mundial y siguiendo las pautas que desde la Consejería de Educación en Cantabria se marcan para la protección de la salud en los centros de educación primaria y secundaria, procedemos a describir el siguiente plan de procedimientos en el departamento de Educación Física en sus asignaturas y programas educativos que complementa el plan presentado por **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES del Gobierno de Cantabria DE CENTROS DOCENTES**

### **I.-ADAPTACIONES CURRICULARES Y DE APRENDIZAJE:**

- Se adaptará el curriculum en las diferentes etapas teniendo en cuenta los contenidos competenciales claves y se seleccionarán aquellos imprescindibles y adecuados para trabajar en estas condiciones de tiempo, medios, espacios disponibles en este centro y condiciones meteorológicas .
- Se considerarán los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso 2019-20 debido a la imposibilidad de hacerse presenciales y que todos los alumnos tengan la posibilidad de alcanzar todos los objetivos previstos.
- Se tendrá en cuenta los alumnos con necesidades educativas especiales y con desconexión en sus hogares a las redes de Internet.

### **II.-ESPACIOS DISPONIBLES, MATERIALES A UTILIZAR .**

- Nuestro centro se encuentra muy bien ubicado cerca de arenales (playas del Sardinero) , parque de Las Llamas y Mesones , con lo que se seguirá con nuestro proceder histórico en su uso, potenciándolo y aumentando en lo posible el número de horas y grupos en estos espacios naturales.
- Se primará como ya es habitual en nuestro centro las clases al aire libre y actividades en las que no haya contacto físico entre los alumnos/as y con materiales no compartidos.
- En las actividades físicas con intensidades medias /altas para la mejora de su condición física, podrán quitarse las mascarillas siempre y cuando puedan mantener las distancias de seguridad establecidas.
- Las actividades con implementos personales como , raquetas, palas , sticks etc.. nos permitirán facilitar el mantenimiento de las distancias de seguridad ( \*se comentará en otro apartado los procedimientos de uso y limpieza de dichos materiales).
- Se priorizará el uso de material que sea más sencillo de desinfectar.
- Se evitará todo lo posible el uso de material compartido y se fomentará el uso de su propio material( ej. Pelotas de tenis, palas, raquetas de padel etc..)



## IES Las Llamas

- En algunas UU.DD. se fomentará la fabricación por parte de los alumnos de su propio material ( Ej. Bolas de malabares)
- Se realizará la limpieza de los implementos del departamento como sticks, raquetas , palas etc.. en cada uso por cada grupo al finalizar cada sesión. Se requerirá la existencia de suficiente cantidad de geles hidroalcohólicos así como de papel.
- Se colocarán papeleras con apertura con pedal y bolsas de plástico para recambio.
- Desinfección diaria de los espacios donde se depositen las mochilas con alguna bomba desinfectante.
- Materiales compartidos que requieren su limpieza diaria por parte de los alumnos de cada grupo.
  - 1.-Palas ( solo se darán a los alumnos que no traigan la suya propia)
  - 2.-Raquetas minitenis , se forrará la empuñadura con plástico
  - 3.-Sticks, floorball.
  - 4.-Volantes badminton/ maxibadminton.
  - 5.-Bicicletas limpieza de maillar, empuñaduras y sillin.
  - 6.-Freesbe ( discos)
  - 7.-Colchonetas,esterillas.
  - 8.-Bancos suecos/espalderas
  - 9.-Minitramp

\*Se numerará los materiales a compartir , ejemplo raquetas con números/colores para tener controlados los préstamos de cada unidad.

### III.-GRUPOS DE CLASE

Cada grupo de clase se distribuirá en subgrupos que se les asignará un nombre(preferiblemente de un componente del grupo) , letra o color.

Estos subgrupos se mantendrán durante todo el curso hasta su finalización. En caso de alguna nueva incorporación no deberán sobrepasar los 7 componentes. Se harán en función de los criterios del profesor del grupo de referencia. A estos grupos se les asignará un lugar concreto en el gimnasio 1, para los inicios de las sesiones, dar información en cada sesión y la vuelta a la calma (si procede) y también se mantendrán en el exterior.

### IV.-DESPLAZAMIENTOS Y TRÁNSITO ENTRE CLASES DE LOS GRUPOS

- Cada grupo acudirá a las instalaciones deportivas del centro por las rutas indicadas por la dirección llevando la mascarilla.
- En la pista polideportiva, hay marcas en el suelo de color blanco, que indican la posición de cada alumno antes de la entrada a las instalaciones (Gimnasios). Se deberán formar diferentes filas y entrarán por orden.
- Se dejará la mochila en el gimnasio 2 los chicos y las chicas en los vestuarios habilitados.
- En caso de necesidad para ir al baño durante la sesión, se informará al profesor y nunca se podrá sobrepasar el aforo marcado en los vestuarios.
- Al finalizar la clase, cada grupo/sexo irá a su sitio habilitado a recoger su material y cambiarse, saliendo del espacio cerrado lo antes posible y

esperando en la calle manteniendo en todo momento la distancia de seguridad. Tras lo cual, el espacio deberá ser desinfectado.

- En todo momento se deberá llevar puesta la mascarilla, ya sea en traslados, clase o vestuarios, salvo en aquellos ejercicios intensos que requieran su retirada y cuando el profesor lo indique.
- **Vendrán vestidos con la ropa deportiva.** Solo se permitirá el cambio de camiseta y/o calcetines teniendo en cuenta los tiempos necesarios para dejar el gimnasio/ vestuarios libres.
- Se crearán subgrupos estables de máximo 6 personas para la organización de todas las actividades (ya comentado).
- Se establecen **3 zonas** bien establecidas:
  - **Desinfección:** donde se llevará a cabo esta tarea.
  - **Respiración:** donde cualquier alumno que se sienta agobiado puede salir a tomar aire.
  - **Explicación:** zona habilitada para el profesor.
- Coincidencias: al darse la posibilidad de coincidir en los espacios con otros grupos en los mismos horarios. En ese caso, hay que extremar las medidas de prevención. Se establecerá un orden para el acceso a los vestuarios.
- Las coincidencias pueden provocar que en los días de lluvia el desarrollo normal de la sesión se vea alterado. Esto es debido puesto que con lluvia fuerte, la pista polideportiva cubierta se inunda, quedando prácticamente impracticable, y el gimnasio 1 ha sido cuadrículado para que un grupo pueda estar dando clase teórica pero el otro no tiene espacio. Es necesario un aula vacía como alternativa para poder solventar la situación.
- Los desplazamientos a los lugares de trabajo se harán andando o en carrera ( si fuera posible) a elección del profesor del grupo. Siempre con mascarilla y evitando grupos, mejor parejas y en fila a ser posible. Evitando dejar atrás a ningún alumno/as. Y respetando en caso de ir andando el metro y medio de seguridad.
- Deberán llevar una bolsa de tela para poder guardar la mascarilla y evitar el contacto de esta con cualquier superficie.
- Se tendrá en cuenta el tiempo suficiente en cada sesión para la desinfección del material usado en cada caso.
- La ducha será permitida en las clases de la asignatura de **“Actividades acuáticas TD3”** y **las diarias de los alumnos Espade** en sus respectivos lugares de entrenamientos: Palacio de los Deportes “Balónmano”, Instalaciones de la Federación Cantábrica de Salvamento y Socorrismo 1ª Playa del sardinero, CD Marisma (Salvamento), 1ªplaya del sardinero (Surf). Alumnos de 1º de bachillerato en la U.D. de Salvamento en las UU.DD de actividades acuáticas en piscina y Salvamento en playas .
- Igualmente para todos los alumnos de 1º de bachillerato en la piscina deberán seguir los protocolos que siguen en las instalaciones del CD Marisma(Anexos 1y 2) y centro de Salvamento y Socorrismo de la Federación Cantábrica de Salvamento(1ª playa del sardinero ) , llevando la mascarilla en los tránsitos dentro de sus instalaciones tanto pasillos, vestuarios, gimnasio , piscina.
- Se tendrá en cuenta el tiempo suficiente en cada sesión para la desinfección del material usado en cada caso.



IES Las Llamas

- Se priorizará la movilidad las opciones que garanticen las medidas de seguridad e incidiendo siempre que se pueda en la movilidad activa( andando o en bicicleta) salvo en ciertas circunstancias como los escenarios de trabajo que se encuentran lejanos y en circunstancias como días lluviosos podría realizarse en autobús en pequeños grupos . En este curso en la asignatura de TD3 Actividades Acuáticas, los desplazamientos al RSTenis de Santander , se harán en autobús municipal en grupos de 5 con un profesor cada uno de los dos grupos. Dentro de las instalaciones de la RST se actuará en función de sus protocolos de seguridad.

## V.- PROGRAMA ESPADE

Este programa de tecnificación deportiva tiene la problemática añadida de los escenarios de entrenamientos habituales.

- En el caso de **Balónmano** los alumnos podrán utilizar los vestuarios , las chicas tendrán asignado el vestuario grande con lo que podrán guardar las medidas de seguridad al ser solo 4 alumnas, en el caso del único alumno de esta especialidad se le asignará un vestuario para el solo, siendo el único usuario de la instalación en ese momento.
- En el caso de **Salvamento** se aplicará la medida que se adjunta a continuación(Sub-anexos 1y 2) dentro del protocolo del club deportivo Marisma y que será complemento del la del centro educativo.
- En el caso del **Surf**, se aplicará en todo momento la normativa del centro IES Las Llamas, siguiendo con los entrenamientos en la primera playa del sardinero. Este curso tendrán acceso a las duchas exteriores que el ayuntamiento de Santander a puesto en funcionamiento, con lo que tendrán que secarse en el exterior ( como han hecho siempre) .
- En los casos de acudir a CD Marisma tendrán que seguir la normativa que se adjunta y que el centro deportivo ha dispuesto.
- La llegada a los escenarios de trabajo se hará por sus propios medios desde su domicilio.
- La vuelta al centro educativo , se hará andando (siempre) y guardando al distancia de seguridad y la mascarilla bien colocada en fila de a dos, nunca en grupo.

## VI.- COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

- Se informará a la dirección de los procesos y procedimientos en base a la directrices de la Consejería de Educación, la dirección del centro educativo y el departamento.
- Se informará de los espacios de trabajo en E.F. tanto a la dirección del centro como a las familias, así como a los tutores de cada grupo en la propia programación del curso 2020-21 de este departamento publicada en la WEB de centro IES Las Llamas
- Desde esta asignatura se dedicará tiempo suficiente y sobre todo al inicio de las clases sobre las medidas básicas de seguridad, prevención , higiene y desinfección en E.F, lavarse las manos correctamente y muy frecuentemente y llevar en el bolsillo un pequeño frasco de solución hidroalcohólica para situaciones en las que no hay agua y jabón ( espacios

de trabajo en exteriores). Manejo y cuidado de la mascarilla ( frecuencias de recambio, poner y quitar etc...).

## SUB-ANEXO 1.-

### EQUIPOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

¡Bienvenido/a de nuevo!

- **1 NO ACUDAS CON SÍNTOMAS**

Por seguridad, se recomienda controlar la temperatura corporal antes de acudir al curso tanto al adulto como al niño y nunca acudir si se tienen síntomas o se ha estado con alguna persona que los tenga.
- **2 TRAE LO IMPRESCINDIBLE**

Es recomendable venir con el bañador puesto para minimizar el tiempo de uso de vestuarios y traer una bolsa para guardar la ropa, mochila y calzado en la taquilla.
- **3 SE PUNTUAL**

Ven al entrenamiento a la hora de comienzo para evitar coincidir con otros grupos en vestuarios.
- **4 MASCARILLA**

Es obligatorio usar mascarilla en las circulaciones y el vestuario excepto en la ducha.
- **5 DÚCHATE ANTES DEL ENTRENAMIENTO**

Date una ducha y lávate las manos y cara con agua y jabón antes de empezar el entreno.
- **6 HIGIENIZA LO QUE TOQUES**

Dispones de desinfectante y jabón de manos para higienizar taquilla, banco, secador...antes y después de su uso así como para todo el material de entreno.
- **7 MINIMIZA EL TIEMPO EN EL VESTUARIO**

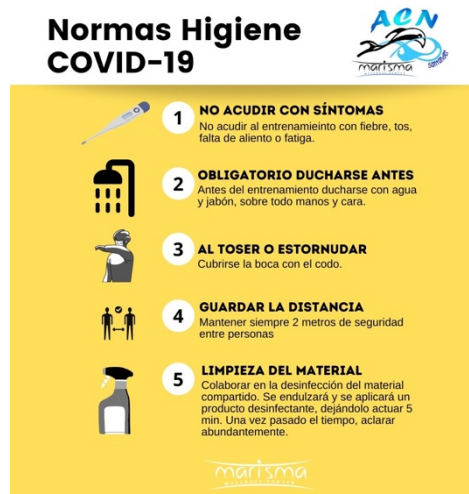
Al finalizar el entrenamiento, date una ducha rápida y cámbiate con agilidad para reducir el tiempo en el vestuario.

  
COMPROMETIDOS CON TU SALUD

## SUB-ANEXO 2.-

### **SALVAMENTO:** entrenamientos en playa equipo y master

- Antes del inicio del entrenamiento:
  1. Preparar el material de cada grupo por separado
  2. Programar el entrenamiento para evitar: cambios de material, incumplimiento de mantener la distancia de seguridad de 2 m, etc... (piscina)
  
- El monitor informará a los deportistas antes del entrenamiento:
  1. De las normas de higiene:



2. Del desarrollo del entrenamiento para garantizar la distancia. Distancia entre los deportistas y usuarios de la playa.
- Uso de vestuarios del local, según el aforo, se establecerán turnos, o los deportistas se cambiarán en la playa, teniendo acceso al local solo para recoger el material.
  - El número de alumnos estará fijado por las autoridades sanitarias (recomendación grupos de 10 deportista/ entrenador)
  - La organización y desarrollo del entrenamiento debe garantizar 1,5 m de separación entre los alumnos. En caso de carrera recordar la separación de 1,5 m cuando corren paralelos y de 10 m entre deportistas si corren en fila.
  - Material a utilizar: tablas, palas, skis, bastones de banderas y relevos. Las aletas deberán ser las propias de cada deportista.
  - Se dispondrá de gel hidroalcohólico para la higienización de las manos de deportistas y entrenadores, a utilizar después del contacto con cualquier superficie.



IES Las Llamas

- Si tenemos que entrar en contacto con algún alumno dentro del agua, higienizar las manos al salir
- Se informará también a los padres de las medidas de distanciamiento en la zona de entrenamiento, en caso de los socorristas menores de 18 años.

**Departamento de E.F. IES Las Llamas**

Curso 2020-21

Juan Gurtubay

Jefe del departamento E.F.