

# Recomendaciones

para una Educación Física  
segura y responsable ante  
la nueva normalidad



MINISTERIO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE CATAMARCA

DIRECCIÓN DE  
**EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD,  
DEPORTE Y RECREACIÓN**



# Índice

Prólogo.....	página 2
Introducción.....	página 3
Recomendación para una Educación Física Segura y Responsable.....	página 6
Adaptaciones curriculares y de aprendizaje.....	página 6
Plan B ante otros escenarios.....	página 12
Referencias.....	página 15

# Prólogo

La dirección provincial de Educación Física, Salud, Deporte y Recreación (DPEFSDyR) Con el firme compromiso de garantizar que el alumnado pueda tener una Educación Física de Calidad (EFC) durante el próximo Ciclo lectivo 2021-2022, propone en este documento una serie de Recomendaciones generales para impartir la materia y una serie de medidas relacionadas con la prevención de riesgos laborales, con el objetivo de apoyar la labor del personal docente de Educación Física (EF).

Este documento, elaborado por la DPEFSDyR, basado en resolución del Consejo Federal de Educación parte de la premisa de que las clases de EF no serán como antes, pero una adecuada planificación, contemplando las medidas preventivas y de higiene, puede hacer que la “Nueva Normalidad” sea lo más segura posible, tanto para el alumnado como para el personal docente de la materia. Lo que aquí se expone también pretende poner en valor la materia de EF por su relación con la salud y los hábitos de vida, ofreciendo una oportunidad de aprendizaje para niños/as y adolescentes que necesitan re-socializarse y adaptarse después del entorno de aprendizaje online que hemos vivido. Específicamente, las recomendaciones que aquí se presentan ayudarán al personal docente en la toma de decisiones y la implementación de la EF, dando la oportunidad de trabajar la promoción y cuidado de la salud durante el tiempo de clase, así como antes, durante y después del día escolar, generando hábitos saludables y adherencia al ejercicio.

*Nota: Según la evolución de la pandemia, así como de la normativa que se derive de la crisis sanitaria declarada, estas recomendaciones podrían sufrir modificaciones.*

# Introducción

La pandemia de la COVID-19 ha puesto en una situación sin precedentes a toda la población mundial. En el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada.

Durante el estado de alarma, cada centro educativo, siguiendo las instrucciones y normativas de los organismos competentes, ha actuado de manera diferente.

Como resultado de estos últimos meses, el sentido de confianza, pertenencia y esperanza de la juventud se ha visto profundamente afectado. Parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión y pérdida. Es éste el contexto desde el que debemos reflexionar para planificar el curso 2021-2022 en las instituciones educativas, de acuerdo con las necesidades que presenta el alumnado.

El Ministerio de Educación ya ha dado el primer paso, señalando que “la experiencia de este curso ha confirmado la importancia de la presencialidad para el desarrollo habitual de las tareas educativas y formativas, por lo que las Administraciones educativas realizarán todos los esfuerzos necesarios para asegurar la modalidad presencial en todas las enseñanzas, niveles y etapas educativas.

Esto significa también que las medidas de prevención, higiene y desinfección cobrarán un gran protagonismo en la programación y desarrollo de la actividad docente, y habrá que atender a las obligaciones a este respecto dictadas por el Estado.

La decisión final sobre los protocolos para preservar la seguridad del alumnado, ciñéndose a lo que señala la normativa o ampliándolo dentro de la legalidad, dependerá de cada uno de las instituciones educativas y, por tanto, corresponderá establecer a las direcciones de los mismos.

En lo que respecta a la EF, el complejo contexto que rodea a esta materia y que difiere del resto (espacios, actividades, movimiento, interacción, materiales y equipamientos) hace necesario que se generen procesos y procedimientos específicos que aseguren el bienestar del alumnado y del personal docente, minimizando los riesgos.



Por ello, teniendo en cuenta la dificultad añadida de todo lo que conlleva una clase de EF con respecto a las medidas de prevención, higiene y desinfección, estas recomendaciones que presentamos pueden ser de gran ayuda, facilitando la adaptación a la “nueva normalidad” en lo relativo a la materia de EF a nivel curricular y sus espacios para la docencia, sabiendo y entendiendo que los contextos educativos son diferentes en función de la comunidad autónoma, el tamaño, los ciclos y niveles educativos que en las instituciones se imparten, el diseño de las instalaciones disponibles, etc. (Association for Physical Education, 2020). Por otra parte, se ha de tener en cuenta que las primeras medidas de “desescalada” tuvieron que ver con la actividad física.

El Gobierno consideraba que, permitiendo la actividad física, incidía en algo esencial para la salud de la población, al plantear la inactividad física como un problema de salud pública. En esta línea, la materia que genera hábitos relacionados con los estilos de vida activos, enseña la adecuada realización de la práctica físico-deportiva y fomenta su adherencia, debe ser preferente en la vuelta a las instituciones escolares.

No se conocen estudios que hayan evaluado el efecto duradero de las pandemias en la actividad física y el sedentarismo, pero sí existen datos sobre cómo han afectado de forma negativa sobre ello los desastres naturales, incluso en los tres años posteriores a los mismos (Hall et al., 2020). Además, la ciencia ha demostrado que cuando los/as niños/as no van al colegio (por ejemplo, fines de semana y vacaciones de verano), incluso en la posibilidad de salir a la calle, son físicamente menos activos/as, mostrando actitudes más sedentarias, que tienen consecuencias directas en el peso corporal y la aptitud cardiorrespiratoria (Wang et al., 2020). Es más, las estimaciones europeas señalan que “hasta un 80% de los alumnos en edad escolar realizan actividades físicas exclusivamente en su centro educativo” (Eurydice, 2013). Preocupa aún más la situación que puede generar la pandemia si se tiene en cuenta que aproximadamente el 80% de los/as adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física (Guthold et al., 2020).

Más allá de la necesidad de aumentar los niveles de actividad física en la población infantil y juvenil, no debemos olvidar que la EF de calidad es un derecho fundamental que reporta beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general; desempeña un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas; mejora la salud mental y las

capacidades psicológicas; acrecienta las capacidades sociales; contribuye a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en adicciones, delincuencia, explotación o pobreza; y puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico (Unesco, 2015).

En definitiva, la EF es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Por eso, debemos garantizar que se imparta de forma segura y responsable, para el personal docente y el alumnado, para asegurar así que adquieran las competencias básicas y les aporte las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar, tan importantes durante estos tiempos inciertos y difíciles. Esto también les ayudará a tener herramientas y a desarrollar **Resiliencia** en el futuro.



## Recomendación para una Educación Física Segura y Responsable

### Las clases de EF ante la nueva normalidad

*“El comienzo del ciclo lectivo debe realizarse a partir de una planificación profunda y rigurosa que permita, además de establecer las medidas necesarias para prevenir y controlar la pandemia, cumplir con los objetivos educativos y de sociabilidad”.*

#### Deber docente

- Conocer las especificaciones de las normativas estatales, autonómicas y municipales para instituciones Educativas y centros de actividades deportivas.
- Conocer las directrices y protocolos que se establezcan desde la dirección de tu institución, y participar en la medida de la posible para que puedan adaptarse a las necesidades de la materia de EF.

#### Planificación

### ADAPTACIONES CURRICULARES Y DE APRENDIZAJE

- Adapta teniendo en cuenta la planificación por competencias y capacidades claves y selecciona aquellos imprescindibles que sean adecuados para trabajar en estas condiciones (tiempo de clase presencial, medios, espacios disponibles, etc.).
- Considera los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse dependiendo del nivel, sala, grado, curso anterior debido a la falta de



presencialidad, para recuperarlos y permitir al alumnado el logro de los objetivos previstos.

- Revisa que las adaptaciones también tengan en cuenta al alumnado con necesidades educativas especiales.
- Durante el primer trimestre, selecciona los contenidos según aquellos factores que puedan disminuir el riesgo de contagio: espacios al aire libre y en lo posible actividades sin material.
- No te olvides que todo este tiempo sin clases presenciales ha podido afectar mucho más que los periodos vacacionales habituales a la motricidad del alumnado, a la condición física y al estado de salud, debido al sedentarismo y la inactividad.

## Distanciamiento

- Prioriza actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- Conoce las directrices y protocolos que se establezcan desde la dirección de tu institución y COE de cada región, y participa en la medida de lo posible para que puedan adaptarse a las necesidades de la materia de EF.
- En el caso de introducir actividades, en las que no se puedan mantener las distancias de seguridad que marca la normativa, todo el alumnado deberá llevar mascarilla, barbijo cubre boca, siempre y cuando la naturaleza de la actividad lo permita.
- El barbijo o cubre boca, puede estar unido a un cordón o cinta, el cual puede ser retirado cuando la actividad lo requiera y así no se pierde, ni contamina.
- Adapta las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.
- Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad.
- Recuerda, a mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, las distancias deben ser mayores. Según algunos/as investigadores/as, sin barreras de protección, caminando rápido (4 km/h) debería mantenerse una distancia de 5 metros, corriendo rápido (14,4 km/h) 10 metros (Blocken et al., 2020; FAQ Blocken y Marchal).

## Espacios

- Diferencia y prioriza el uso de espacios fuera y dentro de la institución, espacios cerrados ej. SUM. Al aire libre (patios, zonas verdes, instalaciones públicas y parques cercanos) siempre que la climatología, tanto por frío como por calor, lo permitan. En el caso de que sea necesario, no te olvides de cumplir con los protocolos de información y permisos para la salida de la institución.
- Propón a la institución completar un inventario de espacios al aire libre, para repartir su uso por cursos y docentes, estableciendo una rotación de las zonas que se pueden usar para EF.

## Materiales

- Anticipa el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.
- Al finalizar la clase con el grupo (burbuja) asignado desinfectar los materiales para reutilizar con el otro grupo.
- Prioriza el uso de material que sea más sencillo desinfectar.
- Si fuera conveniente, enumera y asigna a cada estudiante el suyo propio(material) con números, letras o colores, registrándolo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.
- Ten en cuenta en los presupuestos del departamento de EF la adquisición del material necesario para atender la necesidad de uso individual en las clases.
- Haz que el alumnado cree sus propios materiales de EF.
- Adapta los juegos y deportes colectivos. mediante la utilización de materiales que reduzcan el contacto.

*“Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad. Propón a la institución completar un inventario de espacios al aire libre, para repartir su uso por cursos y docentes.”*

## Grupos

- Colabora con la dirección de la institución para que se cumplan las indicaciones de las autoridades sobre el número de alumnos/as por clase y su reducción para poder aplicar las medidas de distanciamiento físico.
- En el caso de actividades grupales, si fuera posible, organiza al alumnado en subgrupos estables (que se mantengan a lo largo del tiempo) BURBUJAS.

## Información

- Informa a la dirección sobre los procesos y procedimientos que, en base a las directrices pautadas por la institución, vas a llevar a cabo en EF.
- También da a conocer los espacios a los que se accederá para desarrollar las clases.
- Asegúrate de que se informa a las familias o tutores legales de todas las medidas que llevarás a cabo en EF para que sea un entorno seguro.
- Informa y educa al alumnado sobre las medidas de prevención, higiene y desinfección que también son su responsabilidad en EF: lavarse las manos correctamente, evitar tocarse la cara, expectorar solo en pañuelos que puedan desecharse, tocar solo el material imprescindible.
- Toser o estornudar cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado, usar correctamente la mascarilla.
- Coloca en las instalaciones y espacios de EF cartelera visible con las normas básicas de seguridad.

## La Instalación

- Solicita a la institución que coloque varios dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos, separados, en diferentes puntos de la instalación educativa, para evitar aglomeraciones.

## DURANTE LA CLASE

- ❖ Vigila que el alumnado respeta en todo momento las medidas de distanciamiento, el uso de BARBIJO, TAPA BOCA O MASCARILLA cuando sea necesario y evitan los contactos no imprescindibles con otros/as compañeros/as y con las superficies.
- ❖ En espacios cerrados, si la climatología y las características de la actividad lo permiten, mantén ventanas y puertas abiertas.
- ❖ Prepara material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos, para no perder tiempo de práctica en el proceso de desinfección.

## AL FINALIZAR LA CLASE

- ❖ Si se usa material y equipamientos, implica al alumnado en el proceso de limpieza y desinfección, siempre y cuando no entrañe ningún riesgo.
- ❖ Organiza al alumnado de nuevo para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Recuerda que se debe priorizar el lavado de manos frente a los geles siempre que sea posible.
- ❖ Asegúrate de que recogen sus mochilas y guardapolvos de manera ordenada y evitando aglomeraciones.

## COLABORACIÓN

- ❖ Solicita a la institución que te proporcione los productos básicos y los equipos de protección necesarios para poder realizar una desinfección rápida y suficiente de los materiales, equipamientos y áreas después de cada clase.
- ❖ Evita devolver al depósito el material o equipamiento usado sin que haya sido desinfectado previamente.



- ❖ Establece con el resto de docentes un registro de uso de espacios, equipamientos y materiales usados, compartido con el personal de limpieza, para que así tengan en cuenta sobre qué deben priorizar, reforzar y prestar especial atención a la hora de limpiar y desinfectar.



## DETECCIÓN Y PROTECCIÓN

- ❖ Si un/a estudiante tiene síntomas durante la jornada escolar, se le llevará a un espacio separado, facilitándole una mascarilla quirúrgica y otra para la persona adulta que cuide de él/ella hasta que lleguen sus progenitores o tutores.
- ❖ Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia del COE , para que se evalúe su caso.



## PLAN B ANTE OTROS ESCENARIOS

*Ante la previsión de cualquier situación que pueda frustrar la total presencialidad de la materia de EF, se han elaborado una serie de recomendaciones para la enseñanza dual, combinando presencial y online. Esto quiere decir que el personal docente tendrá que incorporar las medidas anteriormente expuestas para las clases presenciales, con las recomendaciones de enseñanza telemática que estime convenientes, en función de su alumnado, recursos y medios informáticos disponibles.*



### INFORMACIÓN

- A.** Asegúrate de que la dirección de la institución educativa está informada de los principios establecidos en tus clases de EF duales y los ha comunicado a las familias.
- B.** Revisa que el alumnado está regularmente informado de la materia utilizando las herramientas Informáticas necesarias.
- C.** Comparte datos e información necesarios con los/as estudiantes y sus familias/cuidadores, pero asegurándote de comunicarlos a un nivel apropiado para minimizar preocupación y estrés.



### ACCESIBILIDAD

- ❖ Corroboras que cualquier tarea que se haga en casa o en línea sea accesible para todo el alumnado.
- ❖ Ten en cuenta las sensaciones de seguridad física y emocional del alumnado a la hora de proponer Actividades.



## COMBINADO

- Utiliza la actividad física en todos los dominios de aprendizaje que se puedan combinar en enseñanza.
- Trata de que las clases online lleguen a todos los contenidos imprescindibles del aprendizaje del alumnado, estableciendo un nexo de unión con el enfoque hacia el bienestar físico y el aprendizaje motriz de las sesiones presenciales.
- Asigna tareas online en las que el alumnado aplique los conocimientos adquiridos en las clases presenciales.
- Emplea metodologías que permitan aprovechar el tiempo de práctica, como el aula invertida, ( Es un modelo pedagógico que plantea la necesidad de transferir parte del proceso de enseñanza y aprendizaje fuera del aula con el fin de utilizar el tiempo de clase para el desarrollo de procesos cognitivos de mayor complejidad que favorezcan el aprendizaje significativo. En mayor detalle la Red de Aprendizaje Invertido (Flipped Learning Network, FLN) lo define como: «un enfoque pedagógico en el que la instrucción directa se desplaza de la dimensión del aprendizaje grupal a la dimensión del aprendizaje individual, transformándose el espacio grupal restante en un ambiente de aprendizaje dinámico e interactivo en el que el facilitador guía a los estudiantes en la aplicación de los conceptos y en su involucramiento creativo con el contenido del curso». Concretamente, el aula invertida «consiste en asignar a los estudiantes textos, videos o contenidos adicionales para revisar fuera de clase. En este caso el tiempo en el aula no implica necesariamente un cambio en la dinámica de la clase, por tanto puede o no llevar a un Aprendizaje invertido. La implementación de este modelo se ha visto favorecida por las potencialidades que la Web 2.0 ofrece para la búsqueda, creación, publicación y sistematización de los recursos a través de internet, abriendo así las posibilidades para el proceso de enseñanza - aprendizaje y alterando los roles tradicionales que docentes y estudiantes poseen para transmitir la información al alumnado y profundizar en los contenidos, dejando el enfoque

práctico de Adquisición de habilidades y entrega directa de trabajos para las sesiones presenciales, mientras exploran contenidos todos/as juntos/as.



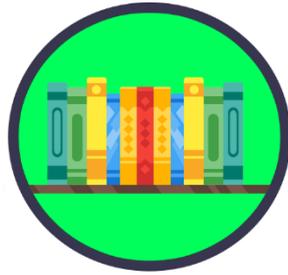
## TRABAJO EN EQUIPO

- ✓ Trabaja de manera coordinada con todo/as los/as docentes que imparte clases de EF para asegurar que el trabajo se realiza de manera reflexiva y más efectiva, llegando a niveles de éxito y seguimiento mejores.
- ✓ Establece un equipo de trabajo que desde el departamento de EF coordine las actividades de acción escolar saludable, para evaluar las necesidades y conducir programas de promoción de hábitos saludables en todas las instituciones.



## FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Informa al alumnado sobre la importancia de la actividad física para la salud, especialmente en estos Momentos.
- Fomenta actividades que permitan una continuidad fuera de la institución y de forma autónoma en el Alumnado y las familias.
- Involucra al alumnado en la planificación y organización de actividades lúdicas en tiempo de Recreo.
- Proporciona oportunidades de liderazgo para que el alumnado se ayude mutuamente en el tiempo de Permanencia en la institución educativo y en las clases de EF duales.



## REFERENCIAS

Recomendaciones docentes para una EF segura y responsable ante la nueva normalidad  
Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF)

Consejo federal de educación.

Que por Resolución N°423/2020 el Ministerio de Educación de la Nación creó el “Consejo Asesor para la Planificación del Regreso Presencial a las Aulas” cuyas funciones, entre otras, son: asesorar en cuanto la planificación y adopción de normas generales y de alcance federal, por los órganos competentes, a fin de que el regreso de los y las estudiantes, docentes, personal directivo y no docente a los establecimientos educativos de educación inicial, primaria, secundaria, superior no universitaria y universitaria, cuente con fundamentos basados en criterios técnicos y científicos, tomando en consideración, también, experiencias internacionales y las particularidades y fases del aislamiento social, preventivo y obligatorio, así como la evolución de la pandemia en cada jurisdicción.

LA 100° ASAMBLEA DEL CONSEJO FEDERAL DE EDUCACIÓN RESUELVE:

ARTÍCULO 1°. - Aprobar el documento “PROTOCOLO MARCO Y LINEAMIENTOS FEDERALES PARA EL NIVEL INICIAL” que, como ANEXO I, forma parte de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°. - Establecer que el documento aprobado en el artículo 1° aborda especificaciones y recomendaciones que resultan de la aplicación del Protocolo Marco aprobado por Resolución CFE N° 364/2020, en el contexto de la Educación Inicial, en aquellos ámbitos donde se hacen necesarias especificaciones debido a las características propias del Nivel.

ARTÍCULO 3°. - Regístrese, comuníquese a los integrantes del CONSEJO FEDERAL DE EDUCACIÓN y cumplido, archívese. Resolución CFE N° 376/2020 En prueba de conformidad y autenticidad de lo resuelto en la sesión de la 100° asamblea del Consejo Federal de Educación realizada el día 4 de noviembre de 2020 y conforme al reglamento de dicho organismo, se rubrica el presente en la fecha del documento electrónico.