

# Protocolos de Retorno às Aulas de Educação Física e Aulas de ACD.

## 1. DISTANCIAMENTO SOCIAL

### DIRETRIZES

As aulas práticas de Educação Física e de Atividades Curriculares Desportivas – ACD – estão liberadas e os protocolos de higienização descritos nos pontos 2 e 4 deste documento devem ser respeitados.

Evitar qualquer tipo de contato físico intencional, não trocar abraços, beijos e toque de mãos.

O número de estudantes na quadra, ginásio ou espaço aberto será limitado de acordo com o metro quadrado, conforme as normas e orientações da SEDUC.

## 2. HIGIENE PESSOAL

### DIRETRIZES

O uso de máscaras é obrigatório em todas as atividades, salvo as aquáticas.

As máscaras deverão ser trocadas logo após a atividade física, respeitando os protocolos de higiene para armazenamento.

Respeitando os protocolos de higiene, o estudante deve retirar e guardar a máscara usada e colocar numa sacola plástica, higienizar as mãos e colocar a máscara limpa.

Disponibilização de recipientes com álcool em gel a 70% para os estudantes e professores.

Os estudantes devem trazer uma camiseta a mais para usar nas aulas e realizar a troca após a realização de atividade física. É importante trazer uma sacola plástica para guardar a roupa.

Trazer a própria garrafa de água e não compartilhar com os colegas. É importante manter-se hidratado.

Lavar as mãos ou usar álcool em gel a 70% conforme orientações do protocolo de higiene.

Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca quando a mão não estiver lavada e higienizada.

Não colocar as mãos na máscara.

## 3. Monitoramento das condições de saúde

### DIRETRIZES

Durante as aulas faça perguntas aos estudantes como: Teve febre nos últimos dias? Sintomas de falta de ar? Sintomas gripais? Caso percebam alguma condição que possa caracterizar COVID sugira que o estudante procure um posto de saúde para fazer atendimento com um especialista da área da saúde.

## 4. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES E MATERIAIS

### DIRETRIZES

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados durante a prática de atividade física, devem ser higienizados.

Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória e da lavagem correta das mãos na quadra/ginásio.

Na quadra, devem ser posicionados kits de higiene conforme recomendação sanitária em pontos estratégicos para uso nas mãos e em materiais esportivos.

Manter, sempre que possível, portões de acesso a quadra/ginásios abertos. Se houver, mais do que um acesso, priorize um para entrada e um para saída.

## 5. Proposta de Atividades

### DIRETRIZES

Atividades coletivas como: futsal, handebol, voleibol, basquetebol etc, deverão ter um ponto de atenção neste momento. Os estudantes deverão utilizar máscara durante a aula, inclusive quando estiverem jogando, toda vez que a bola sair da quadra, a mesma deverá ser substituída por uma higienizada. E a bola que estava em jogo e foi substituída deverá ser higienizada para utilização futura.

É possível realizar atividades de contato físico como: danças em pares ou grupos, lutas etc. Considerando alguns pontos de atenção: todos os participantes terão que utilizar a máscara e, deverá ser evitada a troca de pares. Caso isso ocorra, deverá ser realizada a higienização das mãos.

O compartilhamento de objetos e materiais esportivos como cordas, arcos, colchonetes etc. deverá ser feito somente após sua higienização com álcool e os estudantes deverão lavar as mão ou usar álcool gel.

Os jogos de tabuleiro, tênis de mesa, pebolim ou qualquer esporte de mesa que possam promover o compartilhamento de materiais deverão ser higienizados com álcool e os estudantes deverão lavar as mãos ou usar álcool gel.

Privilegiar a prática de atividades físicas ao ar livre.

De maneira geral, as atividades práticas devem contemplar a experimentação para recuperação das capacidades físicas, promover bem estar, autocuidado, autoconhecimento (limites, por exemplo).

## 6. COMUNICAÇÃO

### DIRETRIZES

Reforçar a comunicação, a toda comunidade escolar, sobre a importância e necessidade do cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do coronavírus.

As aulas devem ser planejada e dirigidas, evitando formato de aulas livres.

Incentive os estudantes a trazerem suas próprias garrafas de água e toalha de rosto, se achar necessário.

Antes da aula :

Reforce em cada aula os combinados com os estudantes:

Indicar o local que cada estudante irá ficar.

No caso de modalidades coletivas, orientar os estudantes sobre os protocolos de higienização pessoal e de materiais, assim como os que estão na espera para manter o distanciamento social.

Orientar que os estudantes evitem tocar em objetos que encontrem pelo caminho, como maçanetas de portas.

Providencie locais adequados para acomodação das garrafas de água e outros materiais pessoais.

Durante as aulas:

Relembrar sobre os protocolos de higienização pessoal e de materiais.

Procurar usar comandos objetivos e claros.

Relembrar para não tocar nas máscaras. Quando a máscara estiver úmida, se possível deve ser substituída.

Orientar para que, caso haja qualquer desconforto durante a aula, o professor seja imediatamente avisado.

Sempre que tocar em um material, chão, parede por causa da atividade física, logo após a utilização do material, higienizar as mãos.

Depois da aula:

Orientar a troca da máscara, da camiseta e higienização das mãos, conforme orientações de higienização e armazenamento. (máscara e camiseta).

Orientar sobre o cuidado no uso dos banheiros e bebedouros , ter um revezamento para não promover aglomerações.

Oriente sobre o distanciamento no deslocamento entre os espaços e retorno para sala de aula.

Referencias:

1. Sociedade Brasileira de Pediatria. Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19? 2020,17.07.
2. Impulsiona Educação Esportiva. O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais. Uma reflexão necessária sobre acolhimento, saúde, segurança e desenvolvimento integral. 2020.09.