



Una Educación Física, segura, responsable y comprometida

La DGEFyD con el presente escrito pretende como principal propósito proyectar un regreso a las clases de EF, pero sabemos que hay una necesidad de garantizar que estas sean bajo un marco preventivo muy cuidado, tanto para los docentes como para los estudiantes. Es por ello que elaboramos esta referencia que propone pautas generales y algunas recomendaciones (medidas) con el objetivo de colaborar con el accionar cotidiano de cada docente.

El punto de partida no merece discusión, todos acordamos en que las clases “no serán como antes”, es por ello que se habla de una “nueva normalidad”. La planificación, los medios, las estrategias, la distribución del tiempo, los espacios y los materiales deberán adecuarse a un escenario que priorizará, la prevención, la higiene y la distancia social, para que las clases brinden esa tranquilidad a los docentes, los estudiantes y a sus familias.

Una de las necesidades más enunciadas por los niños/as y adolescentes en este período de aislamiento social ha sido, jugar libremente, moverse fuera de casa en ámbitos abiertos, vincularse con la naturaleza, hacer actividad física/deportes y recuperar el contacto con sus pares y familiares. Esto nos hace pensar en el sentido profundo de la EF, su valor y su impacto en la triada de la salud, ya que contempla esa natural necesidad de movimiento y sus efectos en el organismo, ese ambiente socializador que aporta el juego (aunque habrá que recrear este recurso) y las emociones positivas que detonan las prácticas corporales.

El ambiente en el que hemos vivido en estos últimos meses ha pronunciado el sedentarismo tanto infantil como juvenil, ese hábitat “on line” ha ofrecido la posibilidad de nuevos e innovadores aprendizajes, pero es verdad que ha conspirado contra nuestra salud. Muchos especialistas ¹coinciden en que la pandemia del Coronavirus ha dejado expuesta otra problemática colateral que afecta a millones de personas en todo el mundo, y esto tiene que ver con un fenómeno llamado hipocinesia, que refiere a la disminución de los movimientos voluntarios y los efectos nocivos que desencadena tal estado. Preocupa aún más la situación que puede generar la pandemia sabiendo que aproximadamente el 80% de los/as adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física.²

Serán entonces las clases de EF ese espacio donde sea posible, re-socializarse, recuperar rutinas de movimiento, emocionarse, expresarse y seguir aprendiendo.

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

¹ FCA Fed. Cardio. Argentina

² (Guthold et al., 2020)



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 económico³

Quizá nuestra disciplina de intervención pedagógica, la EF, hoy transite un nuevo significado, persiga nuevos objetivos, y utilice estrategias no conocidas. No nos referimos a otros contenidos, pero la nueva normalidad implica que el “como” sea enseñado con recursos diferentes, adaptando los ambientes de aprendizaje, convirtiéndolos en un ecosistema con tres premisas claves, SEGURIDAD, COMPROMISO y RESPONSABILIDAD.

SEGURIDAD: para minimizar los riesgos de contagio del COVID-19 en las clases de EF para el año 2021. Esto implica que los estudiantes y los docentes deben respetar los protocolos, conocerlos y comprenderlos, pero para poder aprender las rutinas seguras es necesario aplicarlas, por ello será necesario un tránsito progresivo, paulatino, con una didáctica especial, traccionada por actividades que pongan en juego estas nuevas prácticas.

COMPROMISO: necesitaremos un trabajo en equipo, que permita sostener los protocolos, siguiendo las instrucciones y normativas de los organismos especialistas en el tema. Será una responsabilidad colectiva entre todos los que formamos las instituciones educativas. El compromiso también deberá ser pedagógico y eso nos involucra, sobre todo teniendo en cuenta las necesidades con las que vendrán los estudiantes, que han experimentado en estos meses situaciones como mínimo incómodas.

RESPONSABILIDAD: recuperar la modalidad presencial solo será posible en un marco de acciones responsables, apoyadas en valores muy sólidos y sostenidos. Los esfuerzos que se harán para regresar a clases deben movilizar nuestros sentimientos más profundos en relación al cuidado de uno mismo y de los otros, quizá sea este el principal motor que mueva la “nueva normalidad”.

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 los protocolos enunciados por los organismos competentes. Cada institución con todos sus actores deberá colaborar para que esto suceda.

En lo que atañe a la Educación Física, el contexto de este espacio curricular (diferente al resto) que incluye espacios, actividades, movimiento corporal, interacción y elementos específicos, hace necesario que se construyan escenarios que aseguren el bienestar de los estudiantes y de los docentes, mermando los riesgos. Teniendo en cuenta esto anterior es necesario generar una guía de procedimientos para poder colaborar con el desarrollo de las clases, sin desatender las particularidades de cada región y cada institución, que presentarán diferencias lógicas (niveles educativos y arquitectura de los edificios).

Analizaremos y haremos una propuesta para ver de qué forma podemos conjugar, por un lado, la necesidad de movimientos que tienen y van a tener aún más los niños, jóvenes y

³ (Unesco, 2015).



adultos. Teniendo en cuenta que muchos, además de las clases de Educación Física, realizaban otras actividades deportivas, recreativas.

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 conclusión, la EF es esencial para el desarrollo integral de los niños/as y adolescentes. Por eso, debemos garantizar que suceda de forma segura, comprometida y responsable, para todos los actores de la educación, garantizando las oportunidades para aprendizaje de las habilidades físico-motoras, la promoción de la salud y el bienestar, claves en estos tiempos complejos. También nos y les ayudará a tener herramientas y desarrollar resiliencia en el futuro.

Con relación al que hacer docente



- Conocer, comprender y aplicar los protocolos y normativas oficiales.
- Adecuar su hacer pedagógico a las exigencias institucionales, para asegurar la prevención, higiene y desinfección.
- Adaptar y organizar el espacio de trabajo para cumplir con los protocolos establecidos.
- Planificar actividades que pongan en juego aquellos contenidos que se adapten a las nuevas condiciones de las prácticas corporales (ver más adelante: Selección de contenidos Diseños Curriculares Provinciales para las clases de EF post pandemia)
- Considerar el tiempo no transitado en la presencialidad, para reforzar aquellos contenidos que no han sido ejercitados (Ver propuestas de enseñanza)
- Observar con atención como ha vivido cada estudiante este tiempo de ASO (Aislamiento social obligatorio) para tomar decisiones didácticas en relación a las actividades a proponer (ver propuesta de formularios para los estudiantes y o familias)
- Las primeras semanas y respondiendo a las decisiones de organismos gubernamentales, las recomendaciones son: elegir aquellos contenidos que reduzcan las posibilidades de contagio, organizando espacios seguros, sin elementos y respetando la distancia social.

Nota: muchos de nuestros estudiantes en estos meses han tenido muy pocas chances de realizar algún tipo de actividad físico-motriz, es por eso que su estado de salud, su condición física, su archivo motor se verán afectados, el sedentarismo no fue una elección, sino que formo parte de su nuevo ambiente y todo esto seguramente necesitará una adecuación de todas las estructuras didácticas tradicionales, para dar paso a una renovada posibilidad de aprender.

Organización del Espacio – Distancia recomendada – Elementos – Cantidad de alumnos por clase

Subsecretaría de Coordinación Técnica Operativa de Instituciones Educativas y Supervisión
Dirección General de Educación Física y Deportes.

Calle Vacchina 130 | Rawson - Chubut | 0280 4482341/44 Int 333 | Fax: 0280 4483419.

 dgefiscaydeportes@gmail.com  [/educacionchubut](https://www.facebook.com/educacionchubut)  [@educacionchubut](https://twitter.com/educacionchubut)  chubut.edu.ar



- Actividades sin contacto físico
- Mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros (Analizar particularidades de cada Edificio Educativo)
- Evita las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento.
- Dividir los espacios: Calles didácticas – Cada uno en su cuadrado – Correderas – Islas – Ver segmento “EE: Estrategias para la Enseñanza”
- No se recomienda el uso de tapaboca para aquellas ejercitaciones de alta intensidad
- Adapta las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.
- Las actividades con implementos podrían ser una alternativa siempre y cuando cada estudiante permanezca con el mismo y no tenga que compartirlo con algún compañero (balones, palos de Hockey, etc)
- 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 y en bicicleta (30 km/h) al menos 20 metros.⁴
- Si fuera posible utilizar espacios al aire libre (patios, espacios verdes, instalaciones públicas y parques cercanos, plazas espaciosas, terrenos seguros) siempre y cuando el clima lo permita.
- Organizar un plano de circulación en la institución, priorizando aquellos espacios que podrían ser utilizados para las clases de EF.
- Prioriza el uso de material que sea más sencillo desinfectar.
- Evita compartir material.
- Podría ser una posibilidad la utilización de material alternativo (cada estudiante debería tener el suyo, rotulado o identificado)
- Adaptar los juegos individuales y colectivos eliminando los elementos compartidos o mediante la utilización de materiales que reduzcan el contacto.
- Respetar las normativas que establezcan la cantidad de estudiantes por clase, esta será la que permite el distanciamiento social recomendado.
- Con relación a la distribución de días y rotación de subgrupos, el docente de EF seguirá las recomendaciones del equipo directivo.

Sobre la evaluación: serán nuevas rutinas, nuevos ritmos, nueva circulación dentro de las instituciones, la propuesta es poder incluir en los instrumentos de evaluación rúbricas y hojas de observación guiada, que contemplen los indicadores relacionados a la “nueva normalidad en las clases de EF”.

Metodología para crear ambientes seguros en las Instituciones Educativas

- Que el equipo directivo reciba de parte de cada docente un programa de acción, claro, preciso con los procedimientos para el desarrollo de las clases de EF. Estipulando

⁴ (Blocken et al., 2020; FAQ Blocken y Marchal)



detalladamente, organización de los espacios y circulación dentro y fuera de los edificios escolares.

- Esta información debe llegar a las familias en forma explícita para que se pueda concretar cada procedimiento planificado. (las familias deben estar al tanto de todas las medidas para prevenir el contagio, sostener la higiene y realizar las desinfecciones pertinentes)
- Será un trabajo en equipo sostener el accionar responsable en las clases de EF: lavarse las manos correctamente, evitar tocarse la cara, toser y estornudar sobre el pliegue del codo, tocar solo el material imprescindible, respetar la distancia acordada, utilizar correctamente el tapabocas, no salivar en ningún espacio de la clase.

Recomendaciones

Utilizar recursos didácticos para la socializar los protocolos de la clase de EF (tener en cuenta niveles)

- o Creación de afiches – banners – cartelería – Flayers – Infografías – Videos breves que colaboren con las nuevas pautas para que las clases de EF sean seguras (ver trabajo articulado entre áreas)
- o Señalizar muy bien: mapa de circulación, zonas de puntos limpios, espacio para hidratación y guardado de ropa y mochilas.
- o Acerca de la indumentaria y lo que deben traer el día que tengan la clase de EF (ser claros, preciso con el pedido a las familias)

Como delimitar los Gimnasios, SUM, galerías, playones...

- Marcar con lo que crean conveniente, cinta de papel, pintura, fleje, conos, etc. Los espacios que se utilizaran por cada estudiante. Estas señas tendrán como principal objetivo respetar la distancia segura y poder desarrollar las propuestas de actividades planificada para cada clase.
- Asegurarse que cada espacio utilizado estará señalizado con entrada, salida y circulación para garantizar las medidas establecidas.
- Pedir que en cada edificio educativo existan varios puntos con gel hidroalcohólico, sobre todo en los lugares donde realizaremos las clases de EF.
- Demarcar muy bien la zona de mochilas, hidratación y abrigo, también como serán los tiempos organizados para tales movimientos.

Ítems para observar previo a las clases

- Que todos los estudiantes tengan el tapaboca bien colocado
- Que todos hayan traído su botellita de agua para hidratarse (rotulada)
- Marcar los espacios con referencias claras para el desarrollo de las actividades planificadas.
- En los espacios cerrados, abrir ventanas, portones, para poder ventilar los lugares antes de las clases de EF.
- Recordar a los estudiantes brevemente las medidas de seguridad.





Con los estudiantes

- Controlar que se cumplan las medidas pautadas, circulación, organización en los espacios, tratamiento de los elementos si los utilizaran.
- En algunos niveles, podemos utilizar la figura de alumno guía o responsable para estas medidas, y que vallan pasando todos por esta función.
- Asegurarse que después de la clase se cumpla con el lavado de manos en forma correcta.
- La organización la estipula el docente, andariveles motrices, cuadrados didácticos, correderas, etc. Siempre ser muy claros en los movimientos a seguir.
- Estipular algunos códigos de comunicación para facilitar la comprensión de los movimientos seguros. (ejemplo: en el momento de la hidratación, o para las pausas de descanso, que sucedan sin perder la distancia)
- En espacios cerrados, si el clima y las características de la actividad lo permitan, mantener las ventanas y puertas abiertas.
- Preparar material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos, para no perder tiempo de práctica en el proceso de desinfección.

Para terminar la clase

- Organizar a los estudiantes respetando las distancias.
- Priorizar el lavado de manos con relación al uso del alcohol en gel.
- Respetar el distanciamiento físico para las tareas posteriores a la clase.
- Ventilar los espacios utilizados, durante el mayor tiempo posible.

Importante

- No guardar los materiales sin antes haber desinfectado todo lo utilizado en la clase de EF.
- Establecer junto a todo el equipo de enseñanza los procedimientos seguros para el desarrollo de las clases de EF.





Comunicar efectivamente

- Informar del protocolo establecido en las clases de EF, a la familia de los estudiantes.
- Hay nuevos recursos muy efectivos para comunicar la modalidad del desarrollo de las clases de EF, cada docente utilizará el que considere más claro y directo para poder comunicar las nuevas prácticas.
- La información, los datos relevantes, los consejos para las familias y sus hijos e hijas, podrán ser un motivo para comunicar y brindar tranquilidad y confianza con estas nuevas situaciones.

Prácticas emancipatorias y autónomas para aquellos que no puedan estar en la presencialidad

Subsecretaría de Coordinación Técnica Operativa de Instituciones Educativas y Supervisión
Dirección General de Educación Física y Deportes.

Calle Vacchina 130 | Rawson - Chubut | 0280 4482341/44 Int 333 | Fax: 0280 4483419.

 dgefisicaydeportes@gmail.com  [/educacionchubut](https://www.facebook.com/educacionchubut)  [@educacionchubut](https://twitter.com/educacionchubut)  chubut.edu.ar



- Tanto las propuestas, en la presencialidad como las que se realizan on line, deben posibilitar el acceso a todos los estudiantes, esto debe ser una prioridad, por ello la planificación de la clase de EF “extendida” será un recurso en el que se debe trabajar con especial atención.
- La clase de EF en la presencialidad debe estar apoyada en la posibilidad de que esta continúe en casa, por ello trabajaremos algunas alternativas que se desprenden del análisis de lo que ha pasado en estos meses anteriores. (el insumo para nuestra toma de decisiones didácticas podría ser el que ofrece el formulario Google, para obtener información precisa con relación a: ¿Qué han podido hacer nuestros estudiantes en este período de aislamiento social?)
- Clases extendidas de EF: este concepto es muy simple, cuando programemos actividades online que sean con las prácticas adquiridas en las clases presenciales.
- Las clases online deberán ser un punto de unión con las presenciales, con el enfoque hacia el bienestar físico y el aprendizaje motriz.

La presencialidad:

- Aprovechar el tiempo para la práctica, como también aquellas posibilidades de re-socializar.
- Permitir el reencuentro con aquellas posibilidades de movimiento que generan sensaciones positivas.
- Preguntar qué los motiva de volver a la clase de EF, “ese será el principal motor didáctico”. Seleccionarlo, será nuestra tarea docente.
- Los focos estarán relacionados al **Eje 1** de contenidos y saberes de los Diseños Curriculares Provinciales (En relación con las prácticas corporales ludomotrices referidas al conocimiento, expresión, dominio y cuidado del cuerpo. En este eje se encuentran agrupados aquellos contenidos referidos a conocer el propio cuerpo, describirlo, registrarlo o accionar con él para resolver problemas, poniendo en juego habilidades que le permitan al alumno reconocer sus posibilidades, limitaciones y cuidado) y en el **Eje 3** (En relación con las prácticas corporales ludomotrices en el ambiente natural y otros. Los contenidos organizados en este eje tienen como intención propiciar en los alumnos el vínculo con el ambiente, que se sienta parte del mismo favoreciendo su conocimiento y disfrute, y el desarrollo de habilidades y técnicas necesarias para desenvolverse en él). Recuperar el contacto con la naturaleza será uno de los grandes propósitos del área.
- Fomentar actividades que permitan una continuidad fuera de la Institución Educativa y de forma autónoma de los estudiantes y las familias.
- Involucrar a los estudiantes en la planificación y organización de actividades lúdicas en el tiempo de los recreos, si los hubiese.
- Proporcionar oportunidades de liderazgo para que estudiantes se ayude mutuamente en el tiempo de permanencia en las Instituciones Educativas.





Última referencia

Si un/a estudiante tiene síntomas durante la jornada escolar, se le llevará a un espacio separado, facilitando un tapaboca 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 de la comunidad, para que se evalúe su caso.

Referencias

- Diseños Curriculares Provinciales – Ministerio de Educación de la Pcia. De Chubut
- OMS – 2020 Medidas de protección básicas contra el coronavirus
- Unesco. (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. Recuperado de: <https://cutt.ly/Cur8NNQ>
- Unicef España. (2020). COVID-19: proteger la salud en las aulas. Principios básicos para asegurar el derecho a la salud al reabrir los centros educativos. Recuperado de: <https://cutt.ly/yut4kiO>
- Ministerio de educación de la Nación Argentina. PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES PARA EL REGRESO PRESENCIAL A LAS AULAS
- Recomendaciones docentes para una EF escolar segura y responsable ante la nueva normalidad



Prof. Alexis Williams
Dirección General de
Educación Física y Deportes
Ministerio de Educación