



COLEF CASTILLA Y LEÓN

Colegio Oficial de Licenciados en
Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte de
Castilla y León

A.A. Equipo Directivo del Centro

Estimado/a Director/a:

Desde el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Castilla y León (COLEF Castilla y León), en comunicación con el Colegio de Médicos de Valladolid y con el Consejo General de la Educación Física y Deportiva de España (Consejo COLEF), durante esta complicada temporada que nos está tocando vivir, hemos estado trabajando para establecer pautas que ayuden a los centros educativos de Castilla y León en su regreso a las aulas, con especial atención en lo referente a las clases de Educación Física.

Han sido muchos días de confinamiento y las secuelas físicas en muchos alumnos se notan ya (aumento de peso, reducción de masa muscular, aumento del sedentarismo, excesivo tiempo de exposición a pantallas, reducción de la práctica físico-deportiva). La educación de nuestros alumnos nos obliga a mimar todos los campos de su desarrollo y el que aporta la educación física es fundamental.

Si bien es cierto que muchas iniciativas a emprender dependen de la casuística de cada centro (pues en no pocos casos se llevarán a cabo acuerdos de colaboración con los Ayuntamientos para que éstos cedan instalaciones cercanas al centro para poder hacer allí las clases prácticas, garantizando así las distancias de seguridad, por ejemplo), desde COLEF Castilla y León les proponemos un **DECÁLOGO** a tener en cuenta a la hora de preparar y programar el próximo curso 2020/2021 de cara a la *asignatura de Educación Física*

1. USO DE ESPACIOS PARA LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Uno de los aspectos que más nos han insistido desde el ámbito sanitario es la no coincidencia de clases de educación física en el mismo espacio. Pedimos un esfuerzo al equipo directivo para, en la medida de las posibilidades de cada centro, se organicen los horarios priorizando la no coincidencia. Además, se insiste en el trabajo al aire libre siempre que la climatología lo permita.

2. LAVARSE LAS MANOS

Tanto al comienzo de la clase como al finalizar la misma se recomienda la disponibilidad de jabón o hidroalcohol en los vestuarios, así como otras sustancias desinfectantes para el material que se haya utilizado.

3. MASCARILLAS

Durante las clases en las que no pueda mantenerse la distancia mínima de 2m. entre alumnos (por espacio, por contacto, etc.), será obligatorio su uso.

4. DISTANCIA DE SEGURIDAD

Promover actividades y juegos en los que se garantice la distancia mínima de seguridad (elaboración de circuitos, rotaciones, etc.)

5. CREACIÓN DE RUTINAS SALUDABLES

Sobre todo, en las primeras semanas, será importante la creación de rutinas que garanticen seguridad e higiene en los desplazamientos por el centro (filas manteniendo distancia, orden en salida y regreso al aula, etc....), inicio y final de las clases prácticas

(lavado de manos), tratamiento y desinfección de material utilizado (atomizador de hidroalcohol), etc.

6. NO CEÑIRSE AL LIBRO DE TEXTO

Los libros de texto ofrecen propuestas que no son abiertas, sino que sirven de apoyo para el desarrollo del curso, pero la asignatura de educación física permite una gran amplitud de contenidos que pueden temporalizarse y cambiarse en función de las circunstancias.

7. DIVERSIDAD EN EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

En este periodo de confinamiento los profesores de educación física han demostrado su capacidad de adaptación, su creatividad y su pericia a la hora de trabajar en una asignatura que eminentemente es práctica. Además, al tener un currículo muy abierto nos permite cambiar los temas año a año, sin perjuicio en los objetivos del curso. Por eso, a la hora de programar el próximo curso se ha de tener en cuenta:

- a. Más contenidos de ejercicio físico y salud (motricidad consciente, control corporal, equilibrio psicósomático, etc.)
- b. Priorizar juegos y deportes individuales frente a deportes de equipo de contacto (bádminton, pádel, esgrima, ...)
- c. Utilizar más juegos de cooperación y menos de oposición.
- d. Retomar temas en contacto con la naturaleza y el exterior.
- e. Ahondar en temas de expresión corporal (Eutonía, Tai-Chi, Coreografías, Mimo, etc.)

8. PROMOCIÓN DE MATERIALES PROPIOS

Mentalizar a los alumnos del uso de su propio material que han de ir adquiriendo a lo largo del curso (esterilla, comba, raqueta, gomas elásticas, etc.) al igual que ocurre en otras asignaturas (calculadora, diccionario, compás, flauta, témperas, ...)

9. ELABORACIÓN DE MATERIALES CON MATERIAL RECICLADO

Utilizar también las clases y los temas (quizás de forma transversal con otras asignaturas) para elaborar materiales propios para utilizar en las clases de educación física (pelotas malabares, sticks, bolos, etc.)

10. RECREO

En función de las características del centro y de si salen o no fuera del mismo en el tiempo de recreo, quizá pueda ser conveniente estudiar la opción de hacer dos recreos distintos para evitar aglomeraciones en los patios.

Sería importante que se hiciese llegar estas indicaciones al personal docente de educación física para que pueda tenerlas en cuenta a la hora de programar y organizar la vuelta a las aulas en el próximo mes de septiembre.

Desde COLEF Castilla y León hemos ofrecido nuestro apoyo y colaboración a la Consejería de Educación de Castilla y León, que ya tienen conocimiento de estas medidas adaptadas a nuestra asignatura, para que se pueda IMPARTIR LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE MANERA SEGURA en cualquiera de los escenarios previstos el próximo curso.

Además, como apoyo a los profesores de educación física, estamos elaborando un **banco de recursos** en el que se muestran y comparten contenidos para trabajar en este especial e incierto

tiempo. Este banco de recursos estará disponible próximamente para todos los docentes de educación física en el siguiente enlace:

<https://www.colefcastillayleon.es/ef-segura-y-responsable>

Agradecemos su atención y difusión de esta carta.

Atentamente:

COLEF Castilla y León

