

INFORMACIÓN SOBRE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESO. CURSO 2020-2021

Debido a la situación actual de riesgo para la salud, desde el área de Educación Física (EF) y siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias pertinentes, se ha reestructurado la programación de años anteriores con el principal objetivo de planificar actividades físicas seguras para evitar contagios entre el alumnado a la vez que se promueven hábitos activos de vida. Al analizar los datos alarmantes de que el 80% de los adolescentes no cumple con las recomendaciones mínima de actividad física y que el sobrepeso y la obesidad en España se ha elevado al 44,4% de la población infantil y juvenil (Colegio Oficial de licenciados en Educación Física, COLEF, 2020), es de gran importancia la práctica de actividad física en el grupo escolar como herramienta fundamental de mejora de la salud en todas sus manifestaciones: física, mental, emocional y social.

Las clases se van a impartir **al aire libre**, tanto en el colegio como en los espacios verdes cercanos al centro escolar (como llevamos haciendo en los últimos 22 años). La maravillosa ubicación de nuestro colegio en la naturaleza (río, árboles, parques) permite enriquecer la educación física con múltiples beneficios para el bienestar de la persona.

Sin embargo, aun estando al aire libre, el USO DE LA MASCARILLA será obligatorio en las idas y venidas al centro escolar y en las actividades físicas de baja intensidad. Cuando las actividades sean de intensidad media y con actividades que permitan un distanciamiento considerable (5-10 metros) entre el alumnado (trabajo de condición física en los parques cercanos o bicicleta en zona de la Fuente de la Bicha) se recomienda **NO UTILIZAR LA MASCARILLA** por el riesgo de hipoxia (COLEF, 2020). Como medida prioritaria el alumnado se debe lavar las manos antes y después de las clases con agua y jabón.

En el primer trimestre y como prevención de posibles contagios, se van a realizar actividades individuales de condición física realizadas en grupos pequeños estables (3-5 personas), actividades deportivas con material que será aportado y desinfectado por el colegio (raquetas, palas pádel, palos de hockey, palos de croquet...y de uso individual en casa sesión de clase) o por las familias (bicicletas, patines, scooters, etc.) y deportes de red (voleibol, bádminton, pádel, tenis) para evitar el contacto físico.

Como complemento de estos contenidos y para disponer de otras herramientas de motivación para el alumnado, se permitirá **el uso del móvil (optativo)** en clases puntuales, como medidor de distancias, recorridos, tiempo de trabajo, etc. y conseguir retos grupales.

Para poder realizar muchas de las actividades de este trimestre y como anticipación de un futuro confinamiento, se pide a las familias que este año adquieran cierto material personal e intransferible (**cuera de saltar de 2 m y gomaz elásticas: piernas y brazos. El precio total ronda los 10 euros**) para su uso tanto en clase de EF como en casa.

En el segundo y tercer trimestre y si van minimizándose los posibles contagios y riesgo para el alumnado, se irá utilizando otro material para compartir (bates de beisbol, palos de golf, pelotas de todo tipo de deportes, etc.), adaptar los deportes colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.) para minimizar el contacto físico.

Si se pudiera utilizar el gimnasio, se plantean actividades de baja intensidad, SIEMPRE CON MASCARILLA, como yoga, estiramientos, chi-kung, equilibrio, musculación individual con autocargas o mancuernas, tenis de mesa, expresión corporal para todo el grupo o actividades como ritmo (zumba, body combat, cardio boxing, strong zumba, etc.), malabares, minigolf, etc. para la mitad del grupo.

En el caso de confinamiento, este año contamos con el [blog](#) de la asignatura, un [tablón digital de contenidos](#) y otro [tablón digital de participación del alumnado](#) (subir vídeos, fotos, comentarios, etc). En casa, la actividad física propuesta es a través de actividades y retos muy variados y motivantes para que el alumnado pueda elegir y realizar actividad física siendo conscientes de la gran importancia para mantener la salud. La evaluación se hará mediante el registro de la actividad física (mediante reloj, móvil) sobre distancias, calorías, pasos, frecuencia cardíaca, etc. y fotografías o vídeos adjuntos sobre dicha actividad física.

Por otro lado, y aunque los contenidos en cada uno de los grupos de la ESO han sido seleccionados en base a la normativa, les ruego sean comprensivos si hay cambios súbitos o peticiones concretas según la incertidumbre constante que implica esta situación de pandemia.

Muchas gracias por su constante colaboración en la realización exitosa de esta asignatura que es necesaria y esencial para el mantenimiento de la salud.