

## RECOMANACIONS PER A LES CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA

### ESPAIS

Les classes es faran al gimnàs i a les pistes, prioritzant aquestes últimes sempre que sigui possible. El gimnàs és un espai prou gran i ben ventilat que fa possible la seva utilització. Disposa de diversos dispensadors de gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat vírica, autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans, separats, en diferents punts.

Els vestidors no es podran utilitzar. **L'alumnat els dies que tinguin educació física hauran d'assistir a l'institut amb la roba adequada per a fer la pràctica.**

El vestidor de les noies estarà tancat i el de nois només serà un lloc de pas per anar als lavabos, sempre que la classe es faci al gimnàs (no s'hi podrà romandre). Caldrà esperar al gimnàs en el cas que els serveis estiguin ocupats.

Quan es faci classe a les pistes es farà ús dels lavabos de les pistes.

### MOBILITAT

A l'hora d'Educació Física els alumnes han de baixar a les instal·lacions des del pati de dalt.

Quan la classe es faci a les pistes no entrarem al gimnàs per res, romandrem tranquils i asseguts, al lloc indicat per la professora per iniciar la classe.

Quan la classe es faci al gimnàs farem exactament el mateix, però dins el gimnàs. En cap cas correrem per l'espai. No tocarem res que no ens indiquin les professores.

### A L'INICI DE LA CLASSE

Cada alumne cal que es renti les mans amb aigua i sabó.

Es prendrà la temperatura.

Es portarà la mascareta posada mentre es passi llista i no comenci l'activitat física. Només es podrà treure la mascareta quan la professora així ho indiqui.

### EN ACABAR L'ACTIVITAT FÍSICA

Ens rentarem les mans amb aigua i sabó.

Ens posarem de nou la mascareta, en cas de no portar-la.

RECOLLIREM I DESINFECTAREM EL MATERIAL que s'ha utilitzat.

Ens preparem pel canvi de classe.

Esperarem respectant les distàncies a la sortida de classe.

Ens tornarem a rentar les mans amb aigua i sabó.

Es ventilarà el gimnàs tot i que només quan faci molt fred es tancaran les finestres.

## **ALTRES INFORMACIONS IMPORTANTS:**

Porteu dins d'una bossa una samarreta de recanvi i una tovallola petita. Aquesta bossa la deixarem a la instal·lació on fem la classe, no dins els vestidors-TANCATS.

També portarem una llibreta i un bolígraf.

Deixeu les motxilles a les aules del grup classe sempre que sigui possible, no les baixeu a les pistes. En el cas de tenir-les les deixarem prou separades entre elles per tal d'assegurar que es recullen de manera ordenada i evitant aglomeracions.

Farem el mateix quan deixem dessuadores / jaquetes durant la classe. Mai les posarem unes a sobre de les altres, per tal d'evitar que es toquin entre elles.

### **Important!!**

Recomanem que l'alumnat:

- no faci ús d'anells, braçalets i penjolls.
- les persones amb el cabell llarg el portin recullit.

**Demanem la màxima responsabilitat per part de l'alumnat** i qualsevol dubte, neguit, si us plau, ens ho feu saber.

Alicia Muniente: [amunien2@xtec.cat](mailto:amunien2@xtec.cat) professora de 1r ESO, 3-B/D i 1r BAT

Estela Alonso: [ealonso1@xtec.cat](mailto:ealonso1@xtec.cat) professora de 2n ESO, 3r A/D i 4t ESO