

APUNTES, MANUALES, PRESENTACIONES



Universidad de Jaén

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Manual vuelta a clase en pandemia COVID-19. Educación Física

Sara Suarez Manzano

09/2020

Educación física y su didáctica II

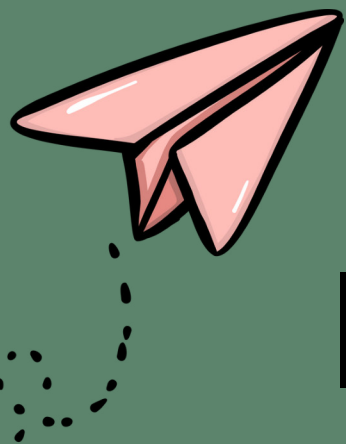


CREA



MANUAL VUELTA A CLASE EN PANDEMIA COVID-19

Educación Física



MATERIAL DOCENTE



SARA SUÁREZ MANZANO

Eds. y Coords.

Sara Suárez Manzano

Diseño y maquetación:

Sara Suárez Manzano

CREA. Colección de Recursos Educativos Abiertos: Universidad de Jaén

Jaén, septiembre de 2020

Impreso en España

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Este material se puede utilizar y compartir siempre que se reconozca la autoría,
no se utilice para fines comerciales y no se cree ni distribuya una obra derivada



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
NORMAS DE CLASE COVID-19.....	5
SALUDOS COVID-19.....	7
PLANTILLAS CREACIÓN RECURSOS COVID-19.....	14
TAREA 1	17

PRESENTACIÓN

La pandemia de la COVID-19 ha supuesto un desafío sin precedentes para el sistema educativo y, en particular, para el área de Educación Física, una disciplina que tradicionalmente fomenta el movimiento, la interacción social y la cooperación. En septiembre de 2020, tras meses de confinamiento, regresamos a las aulas con la necesidad de adaptarnos a un nuevo escenario donde la salud y la seguridad de la comunidad educativa son prioritarias. Este manual docente, titulado “Vuelta a clase en pandemia COVID-19: Educación Física”, nace con el objetivo de brindar apoyo al profesorado en este desafío, proporcionando herramientas prácticas, basadas en la evidencia científica, para garantizar una vuelta a clase segura y motivadora.

El contenido de este manual incluye normas básicas que deben respetarse para evitar contagios durante la pandemia, así como recursos visuales en forma de carteles que facilitan la comunicación de dichas normas al alumnado. Además, se adjuntan carteles con saludos alternativos que permiten mantener la cercanía emocional y fortalecer los vínculos entre los estudiantes, a pesar de las restricciones de contacto físico.

La importancia de saludar cada mañana

En un contexto donde las distancias físicas pueden generar una sensación de aislamiento, el simple acto de saludar al inicio de la clase cobra un valor fundamental. Saludar no solo establece un ambiente de confianza y cercanía, sino que también refuerza la conexión emocional entre el profesorado y el alumnado. En este manual se incluyen propuestas creativas de saludos que respetan las medidas sanitarias, como movimientos corporales, gestos con las manos o saludos verbales llenos de energía, que ayudan a empezar el día con entusiasmo y motivación.

PRESENTACIÓN

Un material práctico y motivador

Este manual ha sido diseñado para ser un recurso listo para usar en clase. Cada sección está pensada para facilitar la tarea del docente y, al mismo tiempo, inspirar al alumnado a disfrutar de la práctica de actividad física, incluso en un contexto de restricciones. Se busca transmitir que, aunque las circunstancias son diferentes, es posible mantener el espíritu activo, colaborativo y saludable que caracteriza a la Educación Física.

Basado en la evidencia científica

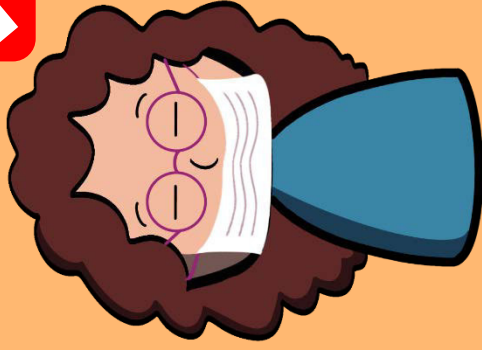
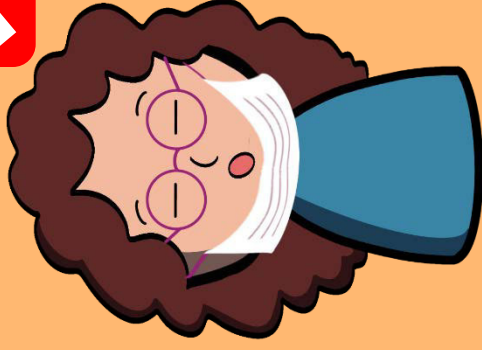
La elaboración de este manual se ha fundamentado en las recomendaciones de organismos de salud y en investigaciones recientes sobre la COVID-19. Esto asegura que las medidas propuestas son efectivas y alineadas con los protocolos sanitarios vigentes. Además, se han tenido en cuenta los principios pedagógicos de las metodologías activas para garantizar que las actividades sean significativas, inclusivas y adaptadas a las necesidades del alumnado.

Este manual es una invitación a transformar la incertidumbre en una oportunidad para innovar y crecer, demostrando que la Educación Física puede seguir siendo un pilar esencial en la formación integral de los estudiantes, incluso en tiempos de pandemia.

UTILIZACIÓN ADECUADA DE LA MASCARILLA



“Cubre nariz y boca”



DEBES DE HACER



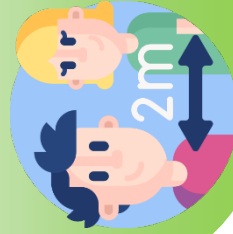
Uso adecuado de la mascarilla.



Estornudar en el codo y utilizar pañuelos desechables.



Lavado correcto y frecuente de manos. Utilización adecuada del hidrogel (70% alcohol).



Mantener distancia de seguridad, pero eso no significa dejar de sonreír y estar triste.

DEBES DE EVITAR



Realizar viajes innecesarios.



Tocar la cara, especialmente, ojos, nariz y boca.



Reuniones, así como besos y contacto con personas que no son del entorno habitual.

Debemos de ser REPONSABLES Y RESPETUOSOS. Si te encuentras mal, no acudas a clase y avisa al docente. ¡JUNTOS/AS PARAMOS ESTA PANDEMIA!

BUENOS DÍAS/ BUENAS TARDES



**Recuerde que con mascarilla también se puede sonreír.
Puede tapar el rostro, pero no la alegría.**





BUENOS DÍAS

- ✓ Recuerda las normas de clase.
- ✓ No olvides sonreír con los ojos.
- ✓ Escoge un saludo.
- ✓ Disfruta del día.
- ✓ Sé feliz.

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3



BUENAS TARDES

- ✓ Recuerda las normas de clase.
- ✓ No olvides sonreír con los ojos.
- ✓ Escoge un saludo.
- ✓ Disfruta del día.
- ✓ Sé feliz.

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3



Baila baila

@profesarauja



Choca codo

@profesarauja



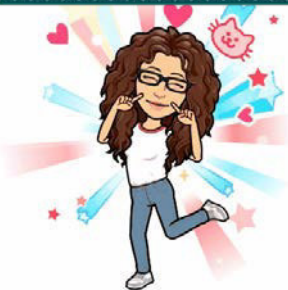
Choca pie

@profesarauja



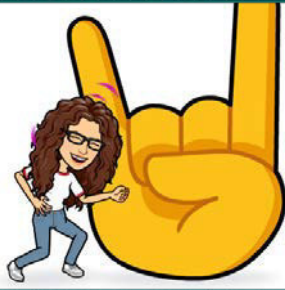
Voilà

@profesarauja



Dibuja una sonrisa

@profesarauja



Saludo roquero

@profesarauja



Mueve la cintura

@profesarauja



A lo Cristiano Ronaldo

@profesarauja



Pulgares arriba

@profesarauja



Besos al aire

@profesarauja



El guerrero

@profesarauja



Namasté

@profesarauja



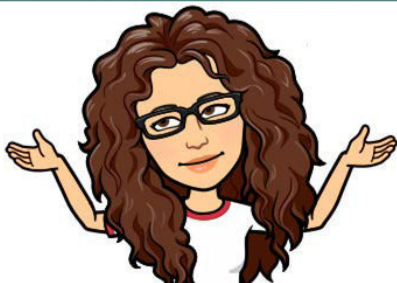
Mano en corazón

@profesarauja



Saltamos a la vez

@profesarauja



Bienvenidos/as

@profesarauja

UTILIZACIÓN ADECUADA DE LA MASCARILLA



“Cubre nariz y boca”

DEBES DE HACER



Uso adecuado de la mascarilla.



Estornudar en el codo y utilizar pañuelos desechables.



Lavado correcto y frecuente de manos. Utilización adecuada del hidrogel (70% alcohol).



Mantener distancia de seguridad, pero eso no significa dejar de sonreír y estar triste.

DEBES DE EVITAR



Realizar viajes innecesarios.



Tocar la cara, especialmente, ojos, nariz y boca.



Reuniones, así como besos y contacto con personas que no son del entorno habitual.

Debemos de ser REPONSABLES Y RESPETUOSOS. Si te encuentras mal, no acudas a clase y avisa al docente. ¡JUNTOS/AS PARAMOS ESTA PANDEMIA!

HOLA

✓.
✓.
✓.
✓.
✓.

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3

@profesarauja

@profesarauja

@profesarauja

@profesarauja

@profesarauja

TAREA 1

Partiendo de lo visto en clase y toda la información que aparece en este manual, diseña un protocolo de “vuelta al cole” en clase de Educación Física, tras la pandemia.

Considera los siguiente apartados:

- Medidas de seguridad:
- Dinámica de cohesión si contacto:
- Refuerzo emocional de alumnado:
- Fortalecer vínculo alumnado - docente:
- Apoyo de cartelería, tríptico u otro recurso visual:



MANUAL VUELTA A CLASE EN PANDEMIA COVID-19

Educación Física

Este manual práctico complementa el bloque de metodologías y estrategias docentes en Educación Física y su Didáctica. Un material docente para la vuelta a las aulas en tiempos de pandemia. Diseñado con un enfoque sencillo y accesible. Práctico también para los docentes en activo, porque incluye:

- **Normas de clase:** Lineamientos claros para garantizar un entorno seguro y saludable.
- **Propuestas de saludos creativos:** Ideas originales que respetan las medidas sanitarias, fortaleciendo los vínculos emocionales entre el profesorado y el alumnado.
- **Plantillas personalizables:** Recursos listos para que docentes y estudiantes de Educación Infantil y Primaria creen sus propios carteles, fomentando la participación y la creatividad.

Con este material, se persigue motivar al alumnado hacia la práctica de la Actividad Física mientras promueve el respeto por las normas de seguridad, fomenta el refuerzo emocional de alumnado y refuerza el vínculo alumnado – docente y entre el alumnado. Diseña tu propio plan de actuación y recursos visuales siguiendo este manual.