

Elaboración Propia de Unidad Didáctica Coronavirus, IES Los Albares.

Índice:

1.	Destinatarios:	2
2.	Justificación para su realización:	2
3.	Planificación de la Actuación:	3
3.1.	Punto de Partida:	3
3.2.	Objetivos que se pretenden alcanzar:	3
3.3.	Plan de Trabajo y Metodología que se va a aplicar.	3
3.3.1.	¿Qué mascarillas debe usar la población general?	4
3.3.2.	Normas Covid del Centro:	6
3.4.	Materiales y recursos didácticos.	8
3.5.	Estimación de horas de dedicación a la actividad.	8
3.6.	Bibliografía.	8
4.	Indicadores y procedimiento de Evaluación.	9
5.	Presupuesto.	9

1. Destinatarios:

Población destinataria (etapas educativas): Toda la comunidad educativa del IES Los Albares de Cieza.

2. Justificación para su realización:

➤ *Situación actual del centro educativo en relación con la EpS.*

El Instituto de Enseñanza Secundaria Los Albares de Cieza es uno de los mayores centros de la Región de Murcia, tanto en extensión física (con sus 19.000 m² de superficie, 9.000 de ellos construidos) como en número de personas que integran su comunidad educativa: aproximadamente 120 profesores, 14 funcionarios de administración y servicios y 1.200 alumnos. Disponemos de Cantina, Aula Plumier, Salón de Actos, Pabellón de Deportes, Pistas Polideportivas, Pistas de Tenis, Pistas de Frontón, Pista de Atletismo, entorno natural cercano....

El ámbito familiar de nuestro alumnado es muy diverso incorporando alumnado de distintas características socio- económicas, predominando el alumnado de clase social media con padres que han cursado estudios de secundaria obligatoria.

Partiendo de todas estas premisas, consideramos que la implantación de recursos didácticos para la prevención de infecciones en nuestro Centro es primordial para incrementar los niveles de salud de nuestro alumnado, también para contribuir de forma significativa y positiva a su clima interno y a responder más adecuadamente a los múltiples retos y tensiones que en la actualidad acechan a nuestra realidad educativa, social y familiar.

Actualmente el IES Los Albares se encuentra adscrito al Plan de Educación para la Salud en la Escuela desde hace varios años, al mismo tiempo, pertenece a la Red de Experiencias de Educación para la Salud en la Escuela y ha publicado y participado en numerosas experiencias vinculadas a la Salud en Centros Educativos. Con estas premisas y fundamentalmente con la aparición del virus SARS-CoV-2, somos plenamente conscientes de la importancia y necesidad de mejorar las habilidades y capacidades de los alumnos tanto en el contexto académico como familiar, incidiendo en la necesidad de incorporar hábitos relativos a la higiene, responsabilidad y prudencia, para la prevención de posibles contagios mediante pautas de acción que impidan la propagación del virus.

➤ *Necesidades resultantes del análisis de situación del centro educativo relacionadas con la prevención y promoción de la salud.*

La situación real del Centro en relación al número de infectados por coronavirus, a día de hoy, es de cero, acaba de comenzar el curso. Cieza es una ciudad con algo menos de 40.000 habitantes y en la actualidad, el número de casos activos por Covid-19 en Cieza se sitúan en 87, todos ellos se encuentran guardando cuarentena en sus domicilios excepto 4 que se encuentran ingresados en el Hospital de Cieza. Del total, 50 dependen del Centro de Salud Cieza Este y 37 del Oeste.

Asimismo, el número de contactos que se encuentran actualmente en seguimiento ascienden a 165, siete menos que ayer. Por incidencia acumulada por cada 100.000 habitantes en los últimos siete días, Cieza refleja una tasa de 122,9 casos.

En cuanto al Área de Salud IX, a la que pertenece Cieza, se contabilizan a día de hoy 125 casos, los 87 de Cieza, 27 de Abarán y 11 de Blanca. El Hospital de Cieza suma 5 pacientes Covid-19 y otro sospechoso que está pendiente del resultado de la PCR. (Noticias proporcionadas por “ciezaenlared.com” portal digital de información).

3. Planificación de la Actuación:

3.1. Punto de Partida:

Tal y como queda reflejado en apartados anteriores, la motivación que nos ha llevado a la puesta en práctica de esta Unidad Didáctica se basa fundamentalmente en la creación de un entorno saludable y seguro, a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud, adaptadas a nuestras particularidades, además de otros objetivos reflejados en el siguiente apartado.

3.2. Objetivos que se pretenden alcanzar:

- a) Crear un entorno saludable y seguro en nuestro Centro, a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud adaptadas a nuestras particularidades.
- b) Instaurar medidas organizativas eficaces que impidan la aglomeración de personas y propicien el correcto cumplimiento de las medidas de distanciamiento social.
- c) Asegurar que la actividad educativa pueda desarrollarse con la mayor normalidad posible.
- d) Posibilitar la detección precoz de casos y gestión adecuada de los mismos.
- e) Promocionar la actividad física moderada como recurso para potenciar la función inmunitaria.

3.3. Plan de Trabajo y Metodología que se va a aplicar.

El primer trabajo a realizar para la incorporación a la actividad presencial de todos los empleados del IES LOS ALBARES será haber realizado previamente el curso de autoformación denominado “Prevención de riesgos frente a la COVID-19”. En este sentido, todo el personal adscrito al centro educativo tiene la obligación de conocer el “Plan de Contingencia” y contar con la información específica y actualizada sobre las medidas concretas implantadas. Los canales para proporcionar dicho Plan de Contingencia u otro tipo de información a la Comunidad Educativa serán:

- **Equipo directivo y personal docente y no docente adscrito:**

Se realizará a través del email corporativo proporcionado por la Consejería de Educación (@murciaeduca.es, @carm.es), utilizándolo para el envío de convocatorias y otra documentación pertinente. Las diferentes reuniones propias del Centro: reuniones de departamento, Claustros, Comisión de Coordinación Pedagógica... se llevarán a cabo a través de “Google Meet”, dadas las garantías de seguridad que nos proporciona.

➤ **Centro educativo y alumnos:** Para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje se utilizarán las siguientes herramientas que ofrecen las garantías suficientes en materia de privacidad y protección de datos, accesibilidad y facilidad de uso:

- MEET: videoconferencias para tutorías, impartir docencia...
- CLASSROOM y AULA VIRTUAL: se trata de canales bidireccionales en los que el profesorado colgará las tareas y podrán recibir un feedback directo por parte del alumnado.
- BLOG EDUCATIVO (BLOGGER) y WEB DEL CENTRO. Se informará de las tareas diarias.
- EMAIL de la Consejería de Educación y Cultura: los alumnos del instituto tendrán su dirección y contraseña del mail proporcionado por la Consejería para realizar las comunicaciones con el Centro.
- **Centro educativo y padres, madres y tutores:** se utilizará la aplicación oficial de la Consejería de Educación, “TOKAPP”, que deben tener instalada todas las familias del Centro, el correo corporativo, llamadas telefónicas o web del Centro.

Dentro de nuestro Plan de Trabajo incluiremos tanto en las sesiones de tutoría como sesiones de principio de curso así como en forma de recordatorios, los siguientes contenidos (insistiendo siempre a los alumnos que la normativa anti-covid-19 está sufriendo modificaciones constantes dependiendo de la evolución de la pandemia, por lo que las normas están sujetas a posibles cambios):

3.3.1. ¿Qué mascarillas debe usar la población general?

El Ministerio de Sanidad asegura que “cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad” con otras personas en algún lugar -trabajo, yendo a la compra, en espacios cerrados o en la calle- «se recomienda» usar las mascarillas higiénicas o quirúrgicas en la población no vulnerable.

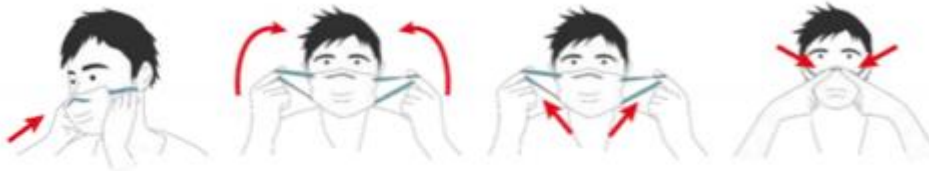
Las mascarillas higiénicas o quirúrgicas se recomiendan para la población general sana en situaciones en las que no se puede mantener la distancia de seguridad.

En el caso de estar en contacto con posibles enfermos de COVID-19, o bien presentar una patología crónica o de riesgo de cara a una posible infección, estar inmunodeprimido o bien estar expuesto a contactos con mucha gente a diario, lo recomendable sería utilizar mascarillas de tipo FFP2. Nunca se deberán usar mascarillas FFP3 o FFP2 con válvula de exhalación, pues por dicha válvula se puede diseminar el virus en forma de aerosoles al respirar.

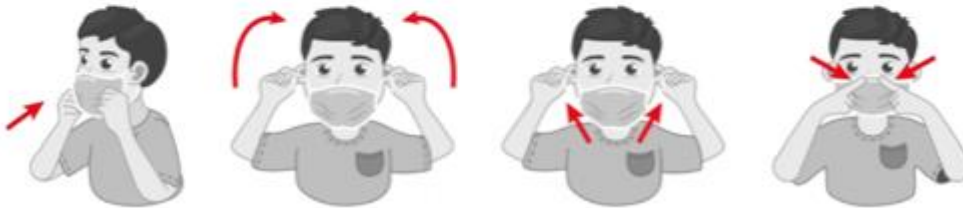
¿Cómo debe usarse la mascarilla? Paso a paso.

Es muy importante colocarse de forma correcta la mascarilla, puesto que si no perderían gran parte de su eficacia. La UNE ha publicado esta infografía dentro de las especificidades para la fabricación de las mascarillas.

Adultos



Niños 



Los pasos que hay que seguir antes y después de colocarse la mascarilla son los siguientes, según las autoridades:

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.
2. Identificar la parte superior de la mascarilla.
3. Posicionar la mascarilla en la cara, a la altura de la nariz. Si se dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.
4. Sostener la mascarilla desde el exterior y sujetar el arnés de cabeza detrás de la misma o a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos
5. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.
6. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.
7. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.

8. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias.

9. Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

5.3.2.- Acceso al Centro Educativo:

- Cada nivel educativo accede al centro por una puerta diferente y en intervalos de tiempo diferentes excepto el público en general que siempre entrará por la puerta principal.
- Antes de acceder al Centro, se tomará la temperatura de forma personal, en caso de tener más de 37,5° no se podrá entrar al centro.
- Cualquier persona con síntomas compatibles con la enfermedad no podrá acceder al Centro.
- En la entrada y salida del Centro se recomendará el uso de gel hidroalcohólico.
- Es obligatorio el uso de la mascarilla en todo el recinto escolar.

3.3.2. Normas Covid del Centro:

- Proporcionaremos a toda la comunidad educativa un plano del centro con los itinerarios obligatorios para evitar la confrontación de personal y los primeros días, se harán pruebas prácticas tanto con el profesorado como con el alumnado para llegar a automatizar los recorridos y comprobar posibles mejoras.
- Las salidas del centro serán escalonadas, por nivel educativo y por diferentes sitios. El profesor que tenga clase a última hora con un curso, acompañará a los alumnos hasta la salida, teniendo siempre preferencia el sentido de salida sobre el de entrada.
- Cada nivel educativo tendrá un espacio asignado como zona de recreo. El profesor acompañará a los alumnos hasta la zona específica y cuando finalice el tiempo de recreo, los alumnos formarán fila en el espacio fijado para tal efecto así como para los cambios de clase o aula.
- Se intensificarán las guardias de recreo, de pasillo y de clase, evitando que los alumnos salgan de clase, excepto por motivos excepcionales y siempre acompañados del profesor de guardia de pasillo.
- La circulación de personas por el centro será ordenada y distanciada (1,5 metros), evitando el tránsito individual por los pasillos.
- Establecer y señalizar flujos de circulación de personas para cualquier movimiento dentro del centro.

- Se colocarán carteles informativos en sitios estratégicos para recordar el cumplimiento de las normas.
- Para minimizar el contacto social, cada curso permanecerá en un aula estable el mayor tiempo posible siendo el profesor el que se desplace.
- Todos los aseos tendrán dispensadores de jabón y/o gel hidroalcohólico, papel para el secado de manos, papeleras de pedal y carteles recordando el cumplimiento de la normativa, uso escalonado, evitar aglomeraciones, limpieza y desinfectación al menos 3 veces al día.
- Los aforos máximos deben estar señalizados en cada una de las dependencias del centro.
- De las instrucciones a los alumnos se realizará un recordatorio al inicio de cada mañana, al menos de las medidas básicas, hasta que se adquieran las nuevas rutinas. Además, se trabajarán en las sesiones de tutorías durante el primer trimestre. Asimismo, se trabajará transversalmente en todas las asignaturas la importancia de cumplir con las medidas de protección establecidas y se trabajará desde las áreas de ciencias y biología qué es el virus del COVID-19 y sus medios de transmisión y contagio.
- Desde el Departamento de Ed. Física del IES Los Albares vamos a proporcionar unas rutinas de ejercicios de 5 ó 6 minutos (movilidad articular y elongación muscular acompañados de música) para que los profesores puedan realizarlas con los alumnos al menos cada dos sesiones. Somos plenamente conscientes que con la llegada del otoño, la bajada de las temperaturas, la disminución de la presión atmosférica, el aumento de la humedad en el ambiente.... la proliferación de enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio se intensifica (resfriados, gripes, neumonías.... a las que este año debemos añadir un invitado nuevo: las infecciones por coronavirus).

Las últimas evidencias científicas han demostrado que para fortalecer nuestro sistema inmunitario de forma natural, es fundamental tener en cuenta varios factores que debemos inculcar a nuestros alumnos y a la comunidad educativa:

- La práctica de ejercicio moderado no sólo tiene efectos positivos sobre el sistema inmunológico, además reduce el estrés (que además, también posee una influencia negativa sobre el sistema inmunológico) por la producción de hormonas como la serotonina, endorfinas, dopamina....
- Dormir lo suficiente, el sueño es un potente regulador del sistema immune. Dormir entre 7 y 8 horas al día sería lo ideal y aconsejable.
- Suprimir hábitos tóxicos: el consumo de alcohol, tabaco...son inmunodepresores que debilitan nuestras defensas, además el consumo de tabaco provoca cambios en los macrófagos alveolares que son las principales células inmunitarias de los pulmones. Por otra parte, el alcohol puede provocar inflamación a nivel intestinal y destruir los

microorganismos que viven en el intestino y que forman parte de nuestro sistema inmune.

- Llevar una alimentación sana y equilibrada a base de alimentos frescos y poco procesados contribuirá al buen funcionamiento de nuestras defensas.

De todas estas actividades, organizaremos diferentes talleres prácticos a través de las tutorías, en los que nos plantearemos la consolidación de los contenidos.

Por otro lado, desde el IES Los Albares somos plenamente conscientes de que la situación que vivimos de pandemia va a repercutir en la sociedad en general y más todavía en nuestros alumnos, con la irrupción de problemas físicos y psicológicos como aislamiento social, discriminación, ansiedad, alimentación inadecuada, sobrepeso, obesidad.....En este escenario, la asignatura de Educación Física es la única que posee la capacidad de mejorar el sistema inmune del alumnado (Sallis, 2020), en consecuencia, esta materia se hace ahora más útil y necesaria que nunca, bajo unas estrictas medidas de seguridad e higiene como las que hemos contemplado en apartados anteriores además de otras reflejadas en nuestro protocolo de Educación Física que aparece al final del Proyecto. Desarrollaremos actividades en las que se garantice el distanciamiento mínimo de 1,5 metros, priorizando las actividades al aire libre o pabellón con ventilación adecuada, implicando a los alumnos en la desinfección del material utilizado (tenis, bádminton, tenis de mesa, frontón, juegos adaptados de diferentes deportes colectivos, condición física, mindfulness, yoga, aiki bioenergía, expresión corporal, actividades en el medio natural, juegos populares y tradicionales, también utilizaremos la “Guía de 120 juegos sin contacto” elaborada desde varias cuentas del Portal Edufis.....). En definitiva diseñaremos propuestas didácticas encaminadas al desarrollo autónomo de actividad física y la adquisición de hábitos que posteriormente puedan ser trasladados al tiempo de ocio y el propio día a día del alumnado, también en una hipotética situación de confinamiento, las cuales deben tener su reflejo en el tipo de evaluación utilizada.

3.4. Materiales y recursos didácticos.

Además de los materiales propios del área de Ed. Física, raquetas, volantes, pelotas, colchonetas, picas, conos, aros..... otros de uso común, gel hidroalcohólico, jabón de manos, papel, infografías y pictogramas plastificados, pintura para señalizaciones con sus respectivos moldes, fotocopias, mascarillas, artículos de limpieza y desinfección.....

3.5. Estimación de horas de dedicación a la actividad.

El proyecto se llevará a cabo a lo largo de todo el curso escolar, en las horas de tutoría, en las sesiones de Ed. Física, todos los días lectivos a primera hora e incluso fuera del horario escolar, dando continuidad a los objetivos que nos marcamos en el proyecto.

3.6. Bibliografía.

- Protocolo Anti-covid19 para la vuelta al colegio. Recomendaciones elaboradas por el consejo de directores de la Comunidad de Madrid y el grupo RCP Coles.
- Plan de Contingencia frente a la Covid-19 del IES Los Albares.

- Orientaciones para una Ed. Física segura y de calidad en los Centros Educativos de la Comunidad de Canarias.
- “Como fortalecer nuestro sistema inmune y aumentar las defensas contra los virus”
<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/09/27/5f6e3e83fdddf0b98b4576.html>
- “Ciezaenlared.com” Portal Digital de Información.
- Manual: “Salud a Ciencia Cierta. Consejos para una vida sana”. Autor: Dr. Martínez-González.

4. Indicadores y procedimiento de Evaluación.

Cuando hablamos de indicadores de evaluación nos referimos a la evidencia de la obtención del resultado, del cambio, del logro que se busca alcanzar con el Proyecto de Educación para la Salud.

Las capacidades que debe desarrollar el alumnado, profesorado y comunidad educativa en general una vez concluido el Proyecto son:

- Comprobar en qué medida participan alumnos y alumnas en los talleres, programas y actividades propuestas en el Proyecto de Educación para la Salud.
- Número de alumnos que cambian sus hábitos alimenticios hacia otros más saludables.
- Cantidad de alumnos que realizan ejercicio físico moderado de forma regular y que controlamos a través de una pulsera de actividad o de una aplicación instalada en su dispositivo móvil. Toda la información recopilada quedará reflejada en Classroom.
- Proporción de alumnos que han mejorado sus hábitos de sueño.
- En definitiva, lo más importante será comprobar el número de casos positivos por coronavirus contabilizados en la comunidad educativa del IES Los Albares.
- Resultados de los cuestionarios de evaluación de la práctica docente por parte de los alumnos, teniendo en cuenta que el alumnado participe activamente en el proceso de evaluación.
- En caso de que se diera la circunstancia de una Enseñanza Telemática a lo largo del presente curso escolar, asegurar que este tipo de aprendizaje no suponga el aislamiento de alumnos con menos recursos.
- Realizar una entrevista personal con los alumnos antes de finalizar cada trimestre para dialogar sobre la evaluación de forma individualizada.
- Evaluar el grado de implicación del profesorado, familias, agentes sociales, motivación lograda en los alumnos....

5. Presupuesto.

- ❖ Gel Hidroalcohólico: 200€
- ❖ Señalizaciones, pictogramas, infografías y plastificados: 300€
- ❖ Desinfectante: 200€
- ❖ Papel secado de manos y para desinfectar sillas y mesas cada vez que los alumnos cambian de aula: 200€
- ❖ Dosificadores de Jabón: 100€
- ❖ Total, Presupuesto: 1000€

PROTOCOLO ANTI COVID-19 EN EDUCACIÓN FÍSICA



ANTES



1

Ten puesta tu Mascarilla hasta que empiece la clase en la pista.



1,5 Metros

2

Mantén la distancia de seguridad mientras sales a la pista. Se debe ir por la derecha y detrás del profesor.

3



No olvides incluir en tu bolsa Covid una bolsa de plástico con una camiseta de recambio y una toalla pequeña.

DURANTE

4

Durante los ejercicios al aire libre, si quieres, puedes quitarte la mascarilla y guardarla en tu bolsa Covid.



5

Durante los ejercicios siempre debes mantener la distancia de seguridad con tus compañeros.



6



Si el profesor utiliza algún material común durante la clase, NUNCA deberás manipularlo. Sólo lo toca el profesor.

DESPUÉS

7

Al finalizar la clase va a por la bolsa Covid para lavarte las manos con tu gel y ponerte la mascarilla. Después, nos dirigimos hacia los aseos con distancia de seguridad y en fila.



8

Para entrar al aseo, has de guardar distancia con tus compañeros y solo pueden estar dos alumnos/as a la vez dentro del cuarto de baño.



9



Aséate sin entretenerte demasiado. Cámbiate la camiseta por una limpia, y sal para que pueda entrar un compañero o compañera.



LA NORMATIVA ESTÁ SUFRIENDO MODIFICACIONES DEPENDIENDO DE LA EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA. POR LO QUE ESTAS NORMAS ESTÁN SUJETAS A POSIBLES CAMBIOS. EL USO DE LA MASCARILLA Y LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ESTARÁN EN CONTINUA REVISIÓN.