

**CONFERENCIA ESPAÑOLA DE DECANOS DE
CENTROS UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**



GRUPOS DE ENCUENTRO

**INFORMES SOBRE LA METODOLOGÍA MÁS ADECUADA A LA
HORA DE IMPARTIR DOCENCIA EN LAS DISTINTAS MATERIAS
DEL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE MEDIATIZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19**

NOVIEMBRE 2020

INDICE

Introducción	3
Dirección, Coordinación y Áreas tratadas	4
Resumen de las recomendaciones más importantes por materias	5
Deportes de Lucha y Combate	6
Deportes Colectivos	8
Expresión Corporal	10
Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Fitness	12
Actividades Gimnásticas	20
Didáctica de la Actividad Física. Educación Física de Base	24
Fisiología del Ejercicio	31
Gestión, Organización y Dirección Deportiva	36
Atletismo	37
Actividades en el Medio Natural	39
Actividades en el Medio Acuático	41
Universidades Participantes	53

INTRODUCCIÓN

Tras el comunicado del Ministerio de Universidades de junio de 2020, sobre la importancia de retornar a la docencia presencial en el curso académico 2020-2021, los miembros de la Conferencia Española de Decanos de Centros Universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (en adelante CECAFyD) decidimos durante el mes de julio confeccionar unos *Grupos de Encuentro* de las materias que conforman el Grado y que tuvieran una mayor carga de carácter práctica.

El objetivo de reunir a profesores por materias a nivel nacional era analizar la situación actual en cuanto a las condiciones que en las diferentes autonomías pudiera limitar el normal proceso de enseñanza-aprendizaje de cada una de ellas y establecer, si fuera posible, acciones o metodologías que adecuaran dicho proceso a las circunstancias actuales de presencialidad.

Inicialmente, se pensó en trabajar en unas materias determinadas, sin embargo, por petición expresa de varios compañeros de materias no seleccionadas, se dio la oportunidad a que estos *grupos de encuentro* se ampliaran hasta llegar casi a la totalidad de la materias o grupos de materias de nuestro grado.

En la primera quincena del mes de septiembre se fueron formando los grupos que a mitad de mes estaban constituidos por más de 200 profesores universitarios de la mayoría de los Centros adscritos a esta Conferencia. En esa fecha, 15 de septiembre se comenzaron a establecer reuniones telemáticas y se trabajó en red, con el objetivo de ser lo más operativos posible. En una semana se pasó de los 208 inscritos a más de 300 repartidos en los distintos grupos, en algunos de ellos incluso, debieron formarse sub-grupos por asignaturas para ser más eficientes en el proceso.

El trabajo realizado ha sido muy enriquecedor. De hecho, estos *grupos de encuentro* siguen en la actualidad funcionando, retroalimentándose de su propio trabajo e incrementando nuevas actuaciones metodológicas que están constituyendo novedosas y satisfactorias innovaciones docentes llegándose a la frontera del conocimiento con algunas de ellas.

A la vez, esta Conferencia estableció un sistema de comunicación con los centros mediante encuestas utilizando la tecnología de Google, para evaluar en todo momento la incidencia de la pandemia en nuestros estudiantes y conocer si estas actuaciones de presencialidad corregida estaban siendo efectivas. En estos momentos podemos afirmar, que en ninguna Facultad o Centro Universitario adscrito a esta Conferencia tuvo lugar ningún brote y que en la mayoría de los Centros se ha trabajado de manera presencial, prácticas incluidas, completando el semestre sin confinamiento alguno.

Por todo ello debemos felicitarnos por la iniciativa y agradecer a los profesores implicados por su actitud pro-activa buscando en todo momento lo mejor para nuestros estudiantes.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

DIRECCIÓN:

José Manuel García García (Universidad de Castilla-La Mancha)

Jordi Solá Grancha (INEF de Cataluña)

Xurxo Dopico Calvo (Universidad de A Coruña)

África Calvo Lluch (Universidad Pablo Olavide. Sevilla)

Antonio Sánchez Pato (Universidad Católica San Antonio. UCAM Murcia)

COORDINADORES

Vicente Carratalá Deval (Universidad de Valencia)

Rafael Martín Acero (Universidad de A Coruña)

Francisco Sánchez Sánchez (Universidad de Castilla-La Mancha)

África Calvo Lluch (Universidad Pablo Olavide. Sevilla)

Mónica Hontoria Galán (Universidad de Castilla-La Mancha)

Lourdes Meroño García (Universidad Católica San Antonio. UCAM Murcia)

Manuel Avelino Giráldez García (Universidad de A Coruña)

Arturo Díaz Suárez (Universidad de Murcia)

Vicente Gómez Encinas (INEF. Universidad Politécnica de Madrid)

Juan José Salinero Martín (Universidad de Castilla-La Mancha)

Fernando Llop García (Universidad de Castilla-La Mancha)

Susana Aznar Laín (Universidad de Castilla-La Mancha)

Sonsoles Hernández Sánchez (Universidad de Castilla-La Mancha)

Lucía Abenza Cano (Universidad Católica San Antonio. UCAM Murcia)

ÁREAS Y MATERIAS

Deportes de Lucha/ Judo

Entrenamiento Deportivo

Deportes Colectivos

Expresión Corporal

Actividades Gimnásticas y Habilidades Motrices

Didáctica de la Actividad Física. Educación Física de Base. Motricidad.

Fisiología del Ejercicio

Gestión, Organización y Dirección Deportiva

Fundamentos del Atletismo

Actividades en el Medio Natural

Actividades Acuáticas

Ejercicio Físico y Salud

Actividad Física Adaptada

Psicología del Deporte

**RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES
MÁS IMPORTANTES POR MATERIAS**

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE JUDO Y DEPORTES DE LUCHA, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS EN PREVENCIÓN DE LA COVID19

COORDINADOR: Dr. Vicente Carratalá Deval.

El presente documento ha sido consensuado y redactado por un comité de expertos integrado por profesores e investigadores universitarios, entrenadores y deportistas de modalidades de judo y de lucha de ámbito nacional y expertos de la IJF, con similares problemas en sus respectivos países, Francia, Italia y Portugal, para la impartición de la materia

El objetivo de este documento es el de clarificar ciertas cuestiones y proporcionar algunas recomendaciones, en lo que al desarrollo profesional de los docentes universitarios se refiere, vinculado a la impartición de las asignaturas donde el contacto corporal es el eje central de las mismas. Además, indicar que la motivación para la redacción de este documento se deriva de la ausencia de directrices de órganos competenciales, como son el Ministerio de Universidades, las Comunidades Autónomas o el Consejo Superior de Deportes. Asimismo, se han tenido en consideración los procedimientos llevados a cabo en otras universidades extranjeras para el desarrollo de sus enseñanzas en esta materia, siendo el caso de Alemania, Suecia, Países Bajos o Polonia, entre otros. Por último y, atendiendo al Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España y de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, en su guía de reincorporación a la práctica deportiva, se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica como “medida muy importante en la práctica de actividad física y deportiva no profesional, especialmente en recintos cerrados y actividades de contacto físico”, tal y como es el caso de esta asignatura. Para más información consultar:

http://www.femedede.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf

Por tanto, en base a lo citado anteriormente, considerando la situación sanitaria y cómo especialistas en la docencia de disciplinas y deportes de lucha en el ámbito universitario, proponemos que la enseñanza-aprendizaje de estas disciplinas pueda realizarse bajo las medidas que se exponen a continuación:

- 1.- Las sesiones prácticas deben desarrollarse en lugares abiertos o en su defecto en espacios amplios con ventilación adecuada.
- 2.- Los estudiantes usarán mascarilla de manera permanente antes, durante y al finalizar la sesión. Si durante la práctica ésta se humedeciese o deteriorase deberá ser

reemplazada, por lo que el alumnado deberá asistir con, al menos, una mascarilla de repuesto.

3.- Antes, durante y al finalizar la sesión se higienizarán con gel hidro-alcohólico las principales superficies corporales de contacto: manos y pies.

4.- Los materiales serán higienizados mediante líquidos virucidas antes y después de cada uso.

5.- La vestimenta deberá estar en condiciones higiénicas adecuadas.

6.- La superficie de trabajo deberá ser desinfectada antes y después de cada sesión. En el caso de espacio interior, se procederá a un proceso de ventilación entre sesiones de, al menos, 15 minutos.

7.- Debe realizarse un control de asistencia que permita conocer los contactos que ha tenido un estudiante en caso de dar positivo en un test posterior a la práctica.

8.- El número máximo de estudiantes estará delimitado por la superficie disponible. Se deberá asegurar una superficie mínima de 12.6 m² por pareja de estudiantes (área de un círculo de 2 m de radio).

9.- Se aconseja, en la medida de lo posible, utilizar metodologías de enseñanza que impliquen un trabajo del alumno solo o con elementos alternativos, Uke artificial, y en el caso de trabajo por parejas, realizar la práctica en parejas burbuja y estables durante todo el semestre. Se recomienda que el establecimiento de esas parejas atienda a los siguientes criterios: a) familiares; b) pareja; c) convivientes-compañeros de piso; d) compañeros de vehículo; e) vecinos de localidad.

7.- Los docentes, especialistas en la materia, modularán las tareas seleccionando métodos de enseñanza con baja demanda fisiológica, seleccionando aquellos métodos que permitan el estudio de estas disciplinas desde la máxima colaboración por parte de ambos componentes de la pareja.

8.- En la medida de lo posible, se intentarán mantener los contenidos establecidos en la guía docente. Siendo necesario establecer las adaptaciones oportunas tanto en judo pie como en judo suelo, para que el alumno conozca con la mayor profundidad posible los contenidos y su metodología de enseñanza, focalizando la actividad en el desarrollo de competencias como futuro docente o evaluador.

9.- El docente deberá considerar la intensidad y la frecuencia de los contactos entre los miembros de la pareja, modulando los tiempos de práctica y los descansos. Es aconsejable, a tal efecto, que exista espacio físico entre los miembros de la pareja durante esos descansos, las explicaciones, o los tiempos en los que el profesor proporciona feedback, dinamiza reflexiones, o propone análisis sobre determinadas acciones realizadas.

Este documento intenta proporcionar recomendaciones y directrices para el desarrollo de nuestra docencia universitaria, y queda abierto a cualquier modificación y/o sugerencia para el perfeccionamiento del mismo, así como para su adhesión.

Es de reseñar que en la confección de esta guía de recomendaciones, han participado activamente entre otros, profesores expertos internacionales, integrantes de distintas comisiones de enseñanza de la Unión Europea de Judo (UEJ) y de la Federación Internacional de Judo (IJF), entre ellos: Dr. Michel Brousse (Universidad de Burdeos), Dr. Attilio Sacripanti (Universidad de Roma) o el Dr. Luis F. Monteiro (Universidad Lusófona de Lisboa)

DEPORTES DE COLECTIVOS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS VINCULADAS A LOS DEPORTES COLECTIVOS, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS EN PREVENCIÓN DE LA COVID19

COORDINADOR: Dr. Francisco Sánchez Sánchez.

Tuvimos un primer contacto por videoconferencia donde se comentaron los objetivos y la dinámica que se podría establecer para realizar el trabajo asignado.

Se dejó claro que era un grupo “abierto” en cuanto al establecimiento de objetivos y metodología de trabajo. La idea inicial y principal era realizar aportaciones sobre cómo afrontar la docencia en las circunstancias que nos había marcado la pandemia, pero que a partir de ahí el grupo debía establecer si quería continuar activo para realizar algún otro tipo de actividad en relación con la docencia de los deportes colectivos.

En esa primera reunión se aportó una primera propuesta de trabajo que consistía en realizar dos aportaciones por parte del colectivo:

Rellenar un cuestionario sobre las posibilidades de trabajo práctico que existían en ese momento y las opiniones de los compañeros sobre como se podría realizar. Concretamente de la posibilidad de realizar determinadas actividades, de realizarlas con o sin mascarilla, etc.

Elaborar una propuesta de actividades (tareas) que se pudieran llevar a cabo en cada uno de los deportes y que características debía tener esa puesta en práctica.

Se analizaron y concretaron las herramientas propuestas, el cuestionario y una hoja Excel para las propuestas de actividades.

Por otra parte, hubo un intercambio inicial de sobre cómo estaba la situación por comunidades autónomas, constatando una gran diversidad en cuanto a normativas. Además, se repasó la documentación que existía en esos momentos en cuanto a recomendaciones y normativas de las comunidades autónomas y de otros colectivos. Se acordó intercambiar información al respecto.

A partir de esa reunión inicial se envió a los componentes del grupo las dos herramientas de recogida de información, así como una recopilación de la información que teníamos en ese momento sobre regulaciones y recomendaciones.

Después de dos semanas, se realizó un recordatorio a los miembros del grupo para que cumplimentaran las dos aportaciones, indicando que en una semana más se cerraría el plazo de recepción tanto de las encuestas como de la propuesta de actividades.

A partir de ahí se empezó a analizar la documentación recibida y el análisis de las encuestas.

En cuanto a las encuestas, los resultados no fueron muy relevantes y, sobre todo hay que tener en cuenta los cambios que se iban produciendo, mientras se desarrollaba la actividad del grupo, en las restricciones y recomendaciones planteadas por las autoridades sanitarias.

Lo que sí se constata es:

La mayor parte recomienda el uso de la mascarilla cualquier actividad que suponga un mínimo contacto.

Se consideran no recomendables las actividades de grupo con un contacto inferior a 1.5 m.

Menos aún en esas actividades (grupo con contacto inferior a 1.5 m.) con duración superior a 3”.

EXPRESIÓN CORPORAL

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE EXPRESIÓN CORPORAL, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS EN PREVENCIÓN DE LA COVID19

COORDINADORA: Dra. África Calvo Lluch.

APORTACIONES DEL EQUIPO:

Estimamos que el protocolo tiene que ser explicativo, sencillo e infográfico.

Antes del comienzo del curso debería ser obligatorio hacer pruebas serológicas/PCR a todo el profesorado y no se debería descartar al alumnado. Igualmente, dichas pruebas deberían ser repetidas al menos dos veces durante el cuatrimestre. Solo 5 de las Universidades reunidas tienen previsto hacer al menos pruebas serológicas.

Se estiman tres escenarios y algunos aspectos que hay que tener en cuenta.

ANTES DE ENTRAR EN CLASE:

No permitir el uso de vestuarios en caso de que sean no apropiados (espacio reducido) ni cambios de ropa.

Recomendación de creación de códigos QR con toda la información del protocolo en cada acceso de cada espacio de prácticas

Recomendación de creación de códigos QR donde los estudiantes puedan dejar constatado la asistencia a la clase en caso de necesidad de seguimiento.

Alfombras desinfectantes para calzado

Establecer un protocolo de entrada y de salida diferenciado, así como unos caminos de trasiego.

Gel hidro-alcohólico

Posibilidad de que existan kits de protección numerados por estudiante/grupo burbuja mantener distancia de seguridad

Establecer un espacio para cada mochila, bolsa y objetos personales de cada estudiante para no mezclarlas.

DURANTE LA CLASE

Establecer distancia de seguridad de 1,5 m entre los estudiantes.

Uso de mascarilla constante

Contemplar la posibilidad de hacer trabajo interiorizado, sin contacto y con material mediador que facilite mantener la distancia de seguridad.

Conformar grupos constantes para trabajos colectivos de máximo 4 personas. Grupos burbuja y que se mantengan en otras asignaturas.

No descartar la posibilidad de hacer al aire libre las clases.

Necesidad de amplificador de sonido y micrófono individual e intransferible.

Streaming ante la imposibilidad de tener grupos reducidos. Se plantea el streaming en lugares cercanos para que el profesor/a pueda cambiar de sala en la misma clase, o que los estudiantes puedan seguir la clase. Hay que tener en cuenta que ciertas prácticas en ECyD no deben ser grabadas, es decir, que la potestad de grabación dependa del profesos/a en cada clase.

Contemplar la posibilidad de que la mitad de los estudiantes puedan actuar como observadores/evaluadores en clase manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 m.

Mantener la ventilación de forma constante y/o hacer una ventilación entre clase y clase de al menos 10 min.

Marcar señales en el suelo que permitan distinta distribución y orienten la ubicación a los estudiantes para tareas estáticas

DESPUÉS DE CADA CLASE:

Desinfección de todo el material usado (recomendando su limitación en el uso) y almacenamiento en lugar seguro después de cada clase

Ventilación obligatoria de al menos 10 min

Desinfección si es posible después de cada clase o al menos cada día.

TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. FITNESS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA “NUEVA NORMALIDAD” EN PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA EN LA ASIGNATURAS DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS EN PREVENCIÓN DE LA COVID19

COORDINADOR: Dr. Rafael Martín Acero.

Los profesores han respondido a la petición de describir sucintamente el ejercicio, tarea o situación, y señala como sugerencia puede ayudar a realizarla controlando la exposición al contagio del coronavirus SARS-CoV-2 que provoca la enfermedad COVID-19:

EJERCICIO, TAREA, SITUACIÓN:

Espacio lineal de seguridad (+1,5m) entre estudiantes, y densidad inicial (n° de m^2 y n° de estudiantes: $n^{\circ}m^2/n^{\circ}$ estu)

Tiempo a menos de 1,5m ¿con o sin mascarilla?

Tiempo de exposición fugaz (-3 s) “cara a cara” con o sin mascarilla

Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) “cara a cara” con o sin mascarilla

Tiempo de exposición fugaz (-3 s) NO “cara a cara” con o sin mascarilla

Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) NO “cara a cara” con o sin mascarilla

Tiempo a más de 1,5m ¿con o sin mascarilla?

otras observaciones

A continuación se muestran las respuestas de los compañeros:

TAREAS EN CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES CONTROLANDO EXPOSICIÓN AL RIESGO

Nº	DESCRIPCIÓN:	CONTROL DE PROXIMIDAD ESPACIAL: LINEAL Y DENSIDAD	CONTROL DEL TIEMPO A MÁS (+) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	CONTROL DEL TIEMPO A MENOS (-) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	OTRAS OBSERV.:
1	Práctica en tapiz rodante - 1 alumno corredor (sin masc.) - 1 alumno control de lactato - 6 alumnos observadores desde diferentes ángulos	Lineal: +1,5m Densidad: 4.3 m ² /alum	En todo momento se mantiene la distancia +1.5m (el único que está sin mascarilla es quien corre de cara a la ventana)		El corredor se coloca cerca de la ventana abierta. La mitad de la clase (9 alumnos) hacen la práctica mientras la otra mitad están realizando un trabajo aplicado (se reduce la densidad en el espacio del test). Una vez terminado intercambian los roles
2	Valoración funcional y medición del rango de movimiento por grupos	Grupos de 4-5 separados en el espacio Densidad: >5.5m ² /alm		Tiempo de exposición NO fugaz (>3seg) con mascarilla mientras se realizan las mediciones. Cada vez que se realiza una medición, el anotador debe recorrer una distancia de 10m para apuntarlo en la ficha y así ucir el tiempo de exposición	Desinfección de manos previa y tras terminar la medición a un participante Ventanas abiertas (aumento de ventilación)

TAREAS EN CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES CONTROLANDO EXPOSICIÓN AL RIESGO

Nº	DESCRIPCIÓN :	CONTROL DE PROXIMIDAD ESPACIAL: LINEAL Y DENSIDAD	CONTROL DEL TIEMPO A MÁS (+) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	CONTROL DEL TIEMPO A MENOS (-) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	OTRAS OBSERV.:
1	Situación de juego en deportes de equipo con contacto por parejas. Contacto corporal.	No posible distancia (+1.5m). 800m ² / 45 Estudiantes.		Tiempo exposición fugaz y NO fugaz (+3 s) "cara a cara" y NO "cara a cara" con mascarilla	Recomendable realizar en espacios abiertos (< riesgo contagio). Dividir en grupos pequeños.
2	Situación individual de calentamiento, desplazamientos, equilibrios, saltos. Sin contacto.	Distancia (+1.5m). 200-800m ² / 45 Estudiantes.		Tiempo exposición fugaz y NO "cara a cara" con mascarilla	Recomendable realizar en espacios abiertos (< riesgo contagio). Dividir en grupos pequeños.
3	Feedback manual para control de ejecución y postura. Contacto manual.	No posible distancia (+1.5m). 200m ² / 45 Estudiantes.		Tiempo exposición NO fugaz (+3 s) NO "cara a cara" con mascarilla	Dividir en grupos pequeños.
4	Preparación (Ej. Rasurado, medición localizaciones), y colocación de electrodos en la piel del compañero. Contacto manual.	No posible distancia (+1.5m). 200m ² / 20 Estudiantes.		Tiempo exposición NO fugaz (+3 s) NO "cara a cara" con mascarilla	

TAREAS EN CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES CONTROLANDO EXPOSICIÓN AL RIESGO

Nº	DESCRIPCIÓN:	CONTROL DE PROXIMIDAD ESPACIAL: LINEAL Y DENSIDAD	CONTROL DEL TIEMPO A MÁS (+) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	CONTROL DEL TIEMPO A MENOS (-) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA?	OTRAS OBSERV.:
1	Explicación, por parte del/la profesor/a para todos los/as estudiantes, de un ejercicio de musculación o de un equipamiento de la sala.	- Los/as profesores/as vigilan el respeto de la distancia lineal. - No conocemos la densidad de estudiantes, pero nuestra Facultad ha realizado las mediciones oportunas en el gimnasio donde se hacen las prácticas, estableciendo un aforo (20 estudiantes) que determina una densidad adecuada (que respeta esta norma).	Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) NO "cara a cara" SIEMPRE CON mascarilla	MUY POCAS OCASIONES de tiempo de exposición fugaz (-3 s) "cara a cara" SIEMPRE CON mascarilla.	El tiempo de exposición fugaz cara a cara se da inevitablemente durante la explicación, cuando algunos alumnos hablan en voz baja entre ellos, para aclararse alguna duda o hacer alguna observación.
2	Práctica, por parte de los/as estudiantes, de ejercicios de musculación en el gimnasio (con máquinas, peso libre u otro material).	- Se reparten los/as estudiantes entre el mayor número de ejercicios posibles (como mucho, 3 estudiantes por ejercicio). - Se recuerda verbalmente que los/as estudiantes	Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) NO "cara a cara" SIEMPRE CON	---	No debería existir tiempo de exposición a menos de 1,5 m, ya que el cambio de ejecutante se puede hacer respetando esta distancia.

		que esperan a realizar el ejercicio, respeten la distancia lineal.	mascarilla		
3	Enseñanza y corrección de la técnica de ejercicios de musculación entre estudiantes.	- Solo se permiten parejas, que no cambian durante la clase. - Se solicita que durante la explicación y corrección se respete la distancia, salvo si es absolutamente necesaria una ayuda o una corrección manual.	Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) NO "cara a cara" SIEMPRE CON mascarilla	- En correcciones: POCAS OCASIONES de tiempo de exposición fugaz (-3 s) "cara a cara" SIEMPRE CON mascarilla. - En ayudas: POCAS OCASIONES de tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) "cara a cara" SIEMPRE CON mascarilla	El tiempo de exposición fugaz cara a cara se puede dar en momentos de brevísimas correcciones que necesitan de contacto manual. El tiempo de exposición NO fugaz cara a cara se podría dar en algunas ayudas necesarias para la realización de los ejercicios (los/as estudiantes no solo necesitan aprender la técnica de los ejercicios, sino también a realizar las ayudas en cada uno de ellos).

TAREAS EN CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES CONTROLANDO EXPOSICIÓN AL RIESGO

N o	DESCRIPCIÓN	CONTROL DE PROXIMIDAD ESPACIAL: LINEAL Y DENSIDAD	CONTROL DEL TIEMPO A MÁS (+) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA ?	CONTROL DEL TIEMPO A MENOS (-) DE 1,5m ¿CON O SIN MASCARILLA ?	OTRAS OBSERV.:
1	<p>Monitorización de entrenamiento: Utilización de la App Polar Beat (gratis en el móvil) para recorrer la distancia que se quiera y hacer mediciones de tiempo comparaciones, se pueden plantear objetivos diferentes de entrenamiento. Monitorización de: Control de FC Escala de percepción del esfuerzo.</p>	Espacio libre	No requiere estar a menos de 1,5 metros con mascarilla		No tiene exposición

TAREAS EN CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES CONTROLANDO EXPOSICIÓN AL RIESGO

EJERCICIO, TAREA, SITUACIÓN:

Espacio lineal de seguridad (+1,5m) entre estudiantes, y densidad inicial (n° de m^2 y n° de estudiantes: $n^{\circ}m^2/n^{\circ}$ estu)

Docencia Presencial en el aula:

Van a participar de manera presencial el 30% de los alumnos matriculados, en mi caso tengo 66 alumnos por lo que voy a tener en clase 22 alumnos.

Para cumplir (+1,5m):

Separación de 2 asientos entre alumnos por ambos lados.

Separación de 1 fila de asientos entre alumnos.

Docencia Práctica en Pista Deportiva:

Van a participar de manera presencial el 50% de los alumnos matriculados, en mi caso tengo 66 alumnos por lo que voy a tener en clase 33 alumnos.

La pista tiene 40x25 metros (1.000 m^2 , Densidad 30 m^2 /estudiante) En el mejor de los casos, ya que en muchas ocasiones tengo $\frac{1}{2}$ pista o $\frac{1}{3}$ de pista:

Realización de Test Individual:

Marcar distancias de seguridad en el suelo.

Realización de Test en parejas y Grupos:

Marcar distancia de seguridad en el suelo.

Mantener las mismas parejas y grupos de trabajo durante la asignatura.

Tiempo a menos de 1,5m ¿con o sin mascarilla?

Tiempo de exposición fugaz (-3 s) “cara a cara” con o sin mascarilla:

Siempre utilizar mascarilla.

Ajustar la intensidad, duración, etc. de la actividad, debido a las limitaciones que vamos a encontrar al realizar actividad física con Mascarilla:

Enfermedades respiratorias acentuadas.

Inconvenientes asociados al uso de mascarillas:

Aumento de la deuda del oxígeno.

Herpes.

Etc.

Si es posible utilizar FFP2. Esto es bastante complicado debido al precio y al gran número de mascarillas que van a necesitar.

Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) “cara a cara” con o sin mascarilla:

Siempre utilizar mascarilla.

Ajustar la intensidad, duración, etc. de la actividad, debido a las limitaciones que vamos a encontrar al realizar actividad física con Mascarilla:

Enfermedades respiratorias acentuadas.

Inconvenientes asociados al uso de mascarillas:

Aumento de la deuda del oxígeno.

Herpes.

Etc.

Si es posible utilizar FFP2. Esto es bastante complicado debido al precio y al gran número de mascarillas que van a necesitar.

Tiempo de exposición fugaz (-3 s) NO “cara a cara” con o sin mascarilla:

Siempre utilizar mascarilla.

Ajustar la intensidad, duración, etc. de la actividad, debido a las limitaciones que vamos a encontrar al realizar actividad física con Mascarilla:

Enfermedades respiratorias acentuadas.

Inconvenientes asociados al uso de mascarillas:

Aumento de la deuda del oxígeno.

Herpes.

Granos.

Si es posible utilizar FFP2. Esto es bastante complicado debido al precio y al gran número de mascarillas que van a necesitar.

Tiempo de exposición NO fugaz (+3 s) NO “cara a cara” con o sin mascarilla:

Siempre utilizar mascarilla.

Ajustar la intensidad, duración, etc. de la actividad, debido a las limitaciones que vamos a encontrar al realizar actividad física con Mascarilla:

Enfermedades respiratorias acentuadas.

Inconvenientes asociados al uso de mascarillas:

Aumento de la deuda del oxígeno.

Herpes.

Granos.

Si es posible utilizar FFP2. Esto es bastante complicado debido al precio y al gran número de mascarillas que van a necesitar.

Tiempo a más de 1,5m ¿con o sin mascarilla?

Siempre con mascarilla:

Ajustar la intensidad, duración, etc. de la actividad, debido a las limitaciones que vamos a encontrar al realizar actividad física con Mascarilla:

Enfermedades respiratorias acentuadas.

Inconvenientes asociados al uso de mascarillas:

Aumento de la deuda del oxígeno.

Herpes.

Granos.

Si es posible utilizar FFP2. Esto es bastante complicado debido al precio y al gran número de mascarillas que van a necesitar.

otras observaciones

ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y HABILIDADES MOTRICES, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADORA: Dra. Mónica Hontoria Galán.

RESUMEN DE LAS IDEAS APORTADAS POR LOS ASISTENTES.

En relación con los protocolos de seguridad (ANTES DE ENTRAR A LA CLASE)

- a) A la mayoría de los profesores no se les facilita/exige pruebas COVID. Empezamos sin conocer si somos “sanos” o contagiados asintomáticos.
- b) Tanto para profesores como para alumnos:
 1. Cada uno debe concienciarse de llegar a clase en unas condiciones de seguridad:
 2. No síntomas, conocimiento de su Temperatura corporal, ropa limpia.
 3. Con nosotros el “KIT COVID”: gel, bolsa de plástico, pañuelos de papel, mascarilla homologada (que prime la seguridad ante la estética recomendación mascarilla Quirúrgica o FFP2/KN 95) y mascarilla para cambio si pasan 4h de uso.
 4. Para la parte práctica es recomendable llevar el pelo recogido para evitar el contacto con ojos y cara; es preferible pantalón largo o mallas de deporte (para evitar el contacto con las diferentes superficies).
 5. En la mochila es importante llevar una toalla para colocar encima de la esterilla, bancos, barra, colchonetas... de uso exclusivo e individual.
 6. No hay disposición de vestuarios, incluso en algunos centros tampoco se dispone de taquillas, por tanto, los alumnos entran en la sala con la ropa y calzado de calle, se propone desinfección de calzado antes de entrar en clase. Se debe hacer la clase con calcetín limpio o con otro calzado diferente al de la calle.
 7. El acceso a las salas debe garantizarse en condiciones de limpieza y ventilación previa. En algunos centros se están eliminando las puertas y señalizando circulaciones de calzado limpio y sucio.
 8. Una vez dentro de la sala de práctica, se recomienda asignar un lugar a cada alumno (se puede señalar, asociar números-zona-alumnos) tipo cubículo, donde dejará su mochila y las zapatillas/ropa en una bolsa de plástico personal. Por tanto, la idea es establecer espacios denominados LIMPIOS. Distancia de seguridad entre los materiales propios del alumnado. Recomendar traer solo una mochila, sin exceso de material - ordenador - carpetas - bolis - que les permita de esta manera introducir toda la ropa que no van a utilizar, dentro de la mochila.

En relación al desarrollo de la actividad (DURANTE LA CLASE)

1. Se propone que cada profesor redacte unas normas que informen al alumno sobre el desarrollo de las clases. Los estudiantes firman y se hacen responsable de su participación e implicación en ese desarrollo.
2. Prácticas en pequeños “grupos burbuja” de 3-6 integrantes. La construcción de los grupos debe partir del contacto personal fuera de la clase (se les pedirá información sobre con quién comparten más tiempo, transporte, vivienda...)
3. Cada grupo actúa en un espacio delimitado con un material asignado y previamente desinfectado. Cuando terminan de usar el material también se responsabilizan de dejarlo desinfectado. Se recomienda no compartir la magnesia, cada estudiante tendría la suya propia. Entre cada uso de material se pulveriza para que quede desinfectado para el siguiente.
4. ¿Sobre el contacto físico? Dos versiones y en función de lo que se permite en la facultad/departamento de riesgos laborales de la propia entidad. o Centros en los que no se permite el contacto físico, ni compartir material. Por tanto, las prácticas se realizan a metro y medio con o sin mascarilla. Por ejemplo, en alguna universidad, no se permiten que se produzca contacto, y han recomendado adaptar las actividades hasta el límite de establecer como norma que no se produzca el contacto entre el alumnado, en este caso, los profesores informan a la universidad que hay determinadas prácticas en las que el contacto no solo es necesario sino imprescindible. Por ejemplo, en la ejecución de ayudas en la práctica de habilidades gimnásticas. Profesores que se encuentran por situación institucional en esta versión, se manifiesta en contra dado que no solo se pierde la esencia, sino que además hay contenidos que sencillamente no se van a poder realizar. Sin embargo, otros profesores manifiestan en la reunión, que no les parece bien que haya contacto porque se debe anteponer la seguridad al desarrollo ideal de la materia y recuerdan que estamos en un contexto educativo y no competición.
5. Centros y profesores que apuestan por no perder la esencia de la materia y realizan práctica con contacto físico con mascarilla y un incremento de momentos en los que se desinfectan las manos. En el debate se observa que los profesores que trabajan con contacto físico, está más relacionados con el entrenamiento en Federaciones Deportivas.
6. En el caso de las ayudas profesor/alumnado se recomienda la desinfección de manos con gel antes y después de cada ayuda con cada persona. Por otro lado, otros profesores opinan que usar gel cada vez (con 10/25 alumnos por grupo ¿?) puede dañar las manos y llevar una mayor pérdida de tiempo y por tanto sugieren que habría que dejarlo a criterio del profesor.

Estrategias metodológicas comentadas:

1. Cada profesor debe adaptar los contenidos en función del número de clases teóricas y prácticas presenciales que puede realizar cada estudiante.
2. Cuando hay un predominio de clases teóricas sobre las prácticas, podemos realizar contenidos prácticos a través de análisis de videos y construcción de ejercicios con soporte digital.

3. Cambiar los circuitos de recorrido donde compartimos material por circuitos por estaciones (limpiamos el material en las micropausas) o por varios circuitos con el mismo material. Diversificación de tareas.
4. Al realizar clases completas con mascarilla, las actividades no podrán ser intensas para no dificultar los mecanismos cardio respiratorios.
5. Incluir mayor número de actividades con componentes coordinativos y de control del equilibrio.
6. Para reducir el número de alumnos en clase, algunos profesores dividen el grupo, duplican las prácticas o reducen el número de sesiones (ya que la misma práctica dura dos semanas). En algunas facultades (UAM) se ha propuesto la distribución de los turnos (mañana y tarde) en dos subgrupos (A y B). Todo el profesorado de un mismo turno ha consensuado la alternancia de las semanas para que el mismo grupo asista durante toda la semana a todas aquellas asignaturas que son practicas y se está buscando la posibilidad de: mientras se desarrolla la clase practica con un grupo, el otro puede visualizar en streaming la sesión. Esto último está siendo bastante difícil porque supone disponer de unos medios tecnológicos e infraestructura logística que conlleva un exceso de esfuerzo por parte del profesor o profesora que imparte la docencia, además de no disponer de dicho material por falta de inversión económica en ello.
7. En la guía de la asignatura, aparte de contemplar todas las modificaciones de contenidos, debemos incluir la posibilidad de encontrarnos con casos de alumnos que den positivo durante el curso y tengan que hacer cuarentena. ¿Pueden seguir nuestras clases on line? ¿Pueden hacer práctica en casa? ¿Se pueden grabar? Incluir criterios de evaluación para esos alumnos. Para ayudar a implementar nuevos criterios metodológicos incluso de evaluación, sería interesante que las universidades ofrecieran al profesorado material de carácter digital (Plataformas, cursos gratuitos y aplicaciones) que le permitan crear actividades "a parte" además de las propias que se han realizado desde siempre en el propio programa de las asignaturas.

Para terminar, el DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

1. El alumnado vuelve a su lugar de inicio y proceden al cambio de calzado y a la salida respetando las distancias. Parece que todo protocolo se olvida cuando terminamos la clase.
2. Garantizar que la clase pueda ventilarse, quizá ¿tenemos que terminar antes? En el grupo de expresión corporal, se comentó la posibilidad de terminar la clase 10-15 minutos antes + descanso propio de la organización del horario + empezar 10-15 minutos después en la clase siguiente.
3. Limpieza entre la siguiente práctica. La facultad debe proporcionar personal de limpieza para desinfectar entre clases. En algunos casos se ha colocado un kit de limpieza en la mesa del/la profesor/a, para que sea el/ella misma quien al llegar limpie la zona, y cuando se vaya, vuelva a limpiar.

Por tanto, los medios que deberían aportar las facultades para garantizar las medidas de higiene:

- Bandeja/alfombra de desinfección de calzado antes de entrar en la sala.
- Material para desinfectar espacio, material y manos (aunque cada alumno tenga su gel).

Se puede recomendar la utilización de pulverizadores con agua y desinfectante (cloro u otros sistemas de pastillas que se disuelven en el agua). Se adjuntan fotos ejemplo de este material al final del documento.

- Ventilación de los espacios.
- Limpieza entre clases. Si hay espacio entre clases se puede garantizar la pulverización y ventilación de la sala antes de la actividad siguiente.

En la cadena de correos se han adjuntado los siguientes documentos, con el fin de completar y aportar más ideas sobre los protocolos de seguridad.

1. Protocolo COVID Federación Andaluza de Gimnasia.
2. Protocolo COVID Federación Madrileña de Gimnasia.
3. Protocolo CSD vuelta a las competiciones.
4. Protocolo sala de gimnasia de la FCAFD de a Universidad de León.
5. Protocolo COVID sala de Gimnasia UPO (Sevilla).

DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS VICULADAS A LA DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADORA: Dra. Lourdes Meroño García.

Sub-grupo 1 “DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”

Reunión del subgrupo de Didáctica y enseñanza.

En la reunión, los asistentes a la misma trataron distintos aspectos vinculados con la situación actual, la docencia, retos y oportunidades que se han generado.

1.- Situación actual de la docencia

En función de la situación actual sanitaria y de las medidas adoptadas por las distintas Comunidades Autónomas, y de las propias Universidades, se han visto reflejadas distintas situaciones, como las que se presentan a continuación:

-Docencia totalmente presencial. Misma situación docente que el pasado curso, con total presencialidad para todo el alumnado al existir instalaciones suficientes para respetar las distancias de seguridad entre alumnos, tanto en las sesiones teóricas, como en las prácticas. Solo en el caso de tener alumnos confinados por positivo o contacto estrecho es necesario activar las clases por Teams, incluso las prácticas se retransmiten a través de una webcam. Las únicas eventualidades sufridas se deben a cuestiones de índole informático o audiovisual.

-Docencia mixta. Se han habilitado distintas fórmulas para hacer una docencia mixta combinando la presencialidad con la docencia no presencial, síncrona o asíncrona. Algunas fórmulas han sido dividir los grupos en dos mitades, donde asisten cada semana de forma rotativa uno de los grupos presencialmente, mientras el otro grupo trabaja online. También se han organizado las distintas asignaturas con otras fórmulas, como llevar a formato online las clases teóricas y las prácticas de aula, dejando presenciales las prácticas motrices o que se realizan en los pabellones o instalaciones específicas. En otras ocasiones ha sido necesario duplicar los grupos de prácticas para poder reducir los aforos y desarrollar la docencia con menor presencia de alumnado, así como se ha reducido el uso de material deportivo y se han realizado esfuerzos extra en la desinfección del material y las instalaciones.

-Docencia totalmente online. Ninguno de los representantes de las distintas universidades han tenido que realizar docencia totalmente online de forma continuada. Una de las conclusiones generales sobre este proceso de adaptación es el gran esfuerzo que se han tenido que realizar entre los equipos directivos de los centros para poder desarrollar la docencia en la mayor parte presencial, con múltiples fórmulas para reducir la circulación de alumnado en los campus e instalaciones universitarias.

2.- Dificultades y retos en la docencia ante la situación actual

Una de las conclusiones obtenidas en el debate realizado por este grupo es que se ha de asumir que las fórmulas que se aplican en la situación actual nunca van poder sustituir la “antigua normalidad”, debiendo asumir que ni se va a aprender lo mismo ni de la misma manera, por lo que no debemos aferrarnos a intentar reproducir el mismo modelo formativo que teníamos antes al ser en algunas circunstancias imposible.

En el caso de la docencia semipresencial, es necesario asumir que no se puede lograr los mismos aprendizajes que antes ni al mismo nivel, debido fundamentalmente por el marcado carácter práctico que tiene la docencia de estas asignaturas.

Otro de los retos que tenemos por delante es la adaptación a nuevas fórmulas de enseñanza, nuevas plataformas, o usos de las mismas que en ocasiones no responden a las necesidades exactas que se tiene por parte del profesorado. Algunos ejemplos de estas dificultades que se han expuesto son:

- Dificultad para poder visualizar a todo el grupo de clase
- Dificultad para organizar subgrupos dentro de grupos muy numerosos para desarrollar dinámicas cooperativas, especialmente en sesiones teóricas que se desarrollan online

En este sentido, también se ha detectado como dificultad o reto para la enseñanza de estas asignaturas la necesidad de tener alumnos autónomos con gran capacidad de auto-organizarse. En estos momentos es necesario dotar al alumno de estrategias para que sean lo más autónomos posible y que de esta forma puedan llevar una organización similar a cuando la docencia se realizaba presencialmente.

Por último, también se ha reflejado como problemática y reto a superar la gran carga de trabajo que exige el uso de nuevas metodologías, así como las adaptaciones de las asignaturas a las fórmulas semi-presenciales. El profesorado indica la sobrecarga de trabajo que conlleva una atención muy constante hacia la docencia y el alumnado.

3.- Oportunidades y estrategias que pueden resultar efectivas.

En base a la experiencia acumulada en estos meses, el profesorado de este grupo de trabajo ha detectado algunas cuestiones que pueden ser una oportunidad para mejorar la docencia en general, y más en concreto en la situación de semi-presencialidad:

-Se ha detectado que algunos alumnos, al conectarse a sesiones online sin incluir su nombre en la plataforma llegan a participar incluso más que antes. Por lo tanto combinar la estrategia de participación en las sesiones, dejando autonomía al alumnado para identificarse o no, en función de sus preferencias, puede ayudar a mejorar la participación.

-Es necesario que el profesorado empatice con el alumnado. En algunos casos los alumnos pasan más de 5 horas seguidas delante de una pantalla, siendo muy complicado mantener su atención de forma continua. Por ello, es necesario comprender esta situación y desarrollar estrategias, especialmente para fomentar la participación en las sesiones online síncrona.

-En línea al punto anterior, se plantean que algunas estrategias de interacción mediante aplicaciones o herramientas docentes pueden servir para fomentar esta participación en las sesiones teóricas online. Como ejemplo, el uso de Kahoot, Socrative, Mentimeter o Plickers puede ser útil.

-Parece necesario, a raíz de la experiencia acumulada de estos dos meses, que es muy importante desarrollar estrategias de comunicación continuada con el alumnado, y que esta no sea únicamente a través de la plataforma docente. Se han puesto en práctica estrategias de comunicación continua como tener un contacto frecuente con los delegados de los alumnos, tener un grupo de WhatsApp con ellos, o a través de Telegram si se quiere mantener la privacidad del teléfono móvil. Lo que si parece que se hace patente es que el alumnado tiene una necesidad de sentirse atendido por el profesorado.

-Se plantea entre varios profesores que la situación actual hace repensar en algunos aspectos sobre los contenidos esenciales de las asignaturas. Es cierto que puede ser difícil abarcar todo lo que se abordaba antes de esta situación, por lo que también esto puede servir para determinar cuáles son los contenidos más esenciales de cada asignatura.

-Uno de los elementos más necesarios que ha destacado este grupo es la necesidad de coordinación entre el profesorado de la titulación, especialmente aquellos que coinciden en la docencia a lo largo de un mismo cuatrimestre. Si durante la docencia presencial ya era importante no saturar al alumnado en momentos concretos del cuatrimestre, ahora que la docencia es semi-presencial en muchos escenarios se hace patente que para favorecer la auto-organización del alumnado es necesaria una organización previa del profesorado. Si esto se plasma en las guías docentes y se realizan calendarios conjuntos entre las distintas asignaturas que coinciden, se favorecerá el aprendizaje y la dedicación del alumnado.

-Oportunidad de desarrollar estrategias y docencia gamificada, como punto de motivación hacia el alumnado.

Sobre todo, el profesorado de este grupo de trabajo concluye que el profesorado en general de nuestras titulaciones está realizando un gran esfuerzo de adaptación, sabiendo que aunque la situación actual no es igual que la de cursos anteriores, las alternativas que se vayan implementando en la docencia pueden llegar a ser igual de efectivas, y con seguridad, en este periodo de adaptación necesario se generarán estrategias docentes que conlleven el aprendizaje máximo del alumnado.

SUB GRUPO 2. DIDÁCTICA UNIVERSITARIA

Durante las reuniones desarrolladas en el mes de octubre y noviembre, se trató el tema de los protocolos COVID a contemplar en el desarrollo de clases teóricas y prácticas de asignaturas relacionadas con la Didáctica de la Educación Física.

Los principales resultados de las propuestas presentadas son los siguientes:

En relación a protección individual:

- El uso de la mascarilla es obligatorio. Como sugerencia se considera interesante el uso de la mascarilla FFP2, cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad, y mascarillas quirúrgicas para el resto de situaciones. En el caso de utilizar mascarillas de tipo FFP2, se recomienda que la intensidad de la actividad física no fuese muy elevada (tiempos cortos, intensidad moderada, rotación más frecuente,...)
- Desinfección de manos antes de entrar en clase.
- En todo caso se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5 m.

En relación al material utilizado:

- Desinfección del material después de su uso.
- Desinfección de las mesas antes y después de utilizarlas.
- La limpieza será previa y posterior a su uso y antes de compartirlo con otros componentes del grupo
- Sentarse siempre en el mismo asiento.

En relación a la organización del grupo.

- Realizar grupos estables de trabajo dentro del grupo clase para afrontar las prácticas vivenciadas.
- En las prácticas vivenciadas, el número de personas implicadas será el menor posible para conseguir el objetivo buscado. El resto de personas analizan de forma externa lo expuesto y aportan feedback constructivo, al igual que los implicados, al finalizar.
- En caso de querer implicar a todo el grupo clase, se recomienda hacerlo en trabajo por grupos (estilo postas), con especial interés en que sean los propios alumnos quienes diseñen y lleven a cabo la labor docente.

En relación a los contenidos

- Reducir el número de prácticas al mínimo necesario que asegure la adquisición de competencias.
- Gran parte de las prácticas se pueden llevar a cabo desde el diseño y el análisis exclusivamente (programaciones, unidades didácticas...) y de forma individual, por parejas, o cooperativo, respetando en todo momento la distancia interpersonal dentro del aula o espacio utilizado.
- Se recomienda reducir el uso del papel al máximo en favor de las tecnologías de la información y comunicación.

SUB GRUPO. DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE. JUEGOS MOTORES

Ideas y acciones preliminares.

Lourdes Meroño (Universidad Católica San Antonio de Murcia, UCAM)

Se anima a compartir la situación en las distintas Universidades.

En la UCAM el desarrollo de las clases del primer cuatrimestre del actual curso académico en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deportes se van a impartir en modalidad PRESENCIAL ADAPTADA. Cada grupo se dividirá en subgrupos que irán rotando periódicamente para asistir de forma presencial y el resto de alumnos podrán seguir el desarrollo de las clases teóricas en directo vía online a través del apartado videoconferencias del aula virtual (no se realizará grabación de las clases). Las clases prácticas se desarrollarán en grupos reducidos, a determinar en función del número de alumnos matriculados, y con modalidad de enseñanza presencial.

Luis García González (Universidad de Zaragoza)

□ Comenta la situación en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Se ha optado por la opción de semipresencialidad alternando semanalmente la presencialidad del alumnado en función del subgrupo correspondiente. Lo más complicado ha sido la elaboración de las prácticas que deben abordar los alumnos que no asisten presencialmente. Por ejemplo, para el desarrollo de la asignatura Didáctica de la Actividad Física y el Deporte se ha apoyado en vídeos grabados por alumnos de cursos anteriores basados en el diseño y aplicación de una unidad didáctica. Este repositorio de vídeos facilita mucho el desarrollo de las prácticas online.

Hemos tenido numerosos debates internos de Facultad con el tema del material deportivo sobre, ¿cómo lo usamos?, ¿qué protocolo establecemos? ¿lo deben limpiar los alumnos? ¿lo deben limpiar los docentes? ¿los técnicos de instalaciones? Finalmente, fruto del debate, se ha elaborado un protocolo en el que todos participamos.

Otro de los temas candentes es el uso de la mascarilla durante la práctica de actividad física ya que no existe nada concreto desde el Gobierno de Aragón al no existir una normativa específica sobre el mismo. Por este motivo se ha reflexionado sobre cuestiones como: ¿nos consideramos actividad académica? ¿nos consideramos actividad deportiva? Si nos posicionamos como actividad académica, es obligatorio el uso de la mascarilla. Si nos posicionamos como actividad deportiva parece que es algo más flexible y sí que sería posible hacer actividad física sin mascarilla, dependiendo de la Comunidad Autónoma. Este grupo se compone de miembros pertenecientes a toda la geografía española, seguro que es muy enriquecedor para debatir y tomar medidas que nos puedan ayudar.

Oleguer Camerino (Universidad de Lleida)

En la Universidad de Lleida, la realización de las prácticas aún no está clara respecto al uso de la mascarilla, ¿será de baja intensidad?, ¿con distancia?, ¿será con gamificación?, ¿será con clase invertida flipped classroom? Es una aventura pedagógica.

Junto a la profesora Queralt Prat, que compartimos Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, hemos compartido materiales en la plataforma. Con estos materiales, vamos a hacer actividades gamificadas por grupos. Además, tal como compañeros conocer, nos dedicamos a la observación en vídeo. Por tanto, grabaciones de cursos anteriores junto al material didáctico de consulta, y gamificación para hacer retos de resolución. Por ejemplo: tras ver un vídeo, ¿cuáles podrían ser las estrategias motivacionales mejores? ¿cuál podría ser la evaluación final o procesual de esta clase?. El vídeo se ofrece primero, después el material, y se hacen grupos para hacer retos. Esto será para la parte teórica.

En la parte presencial se debe tener cuidado con el “grupo burbuja”, burbuja que se rompe cuando el alumnado sale de clase por lo que nos tocará ver qué sucede con esta burbuja y lo que dura. Las clases prácticas se realizarán teniendo en cuenta variables como la frecuencia en la asistencia, la distancia, y el uso de la mascarilla. Se ofrece nuestra ayuda para compartir lo que hacemos, ya que todos nos encontramos ante un reto.

Andrés Bernardo Fernández (Universidad de Granada)

En la Universidad de Granada, junto a Belén Cueto, el año pasado teníamos preparado todo tal como ha comentado Oleguer con vídeos de años anteriores, y podíamos hacer el análisis de vídeos. Además, podíamos plantear actividades para que de forma

individualizada practicaran en casa en progresión con el fin de aprender, por ejemplo, juegos malabares. De este modo, con gamificación y con ayuda de una web elaborada previamente, al final del curso los alumnos llegaban a adquirir el aprendizaje perseguido. En este sentido, quería destacar que la Universidad está teniendo un gasto muy grande a nivel de limpieza, mascarilla, pero realmente en herramientas propias para el desarrollo de la enseñanza virtual aún hay mucho por hacer. Nos encontramos ante un reto digital, profesorado y alumnado.

Ante las clases no presenciales es difícil asegurar el seguimiento de cada una de las clases por parte del alumnado, ya que frecuentemente los alumnos hacen uso de videojuegos, móvil, entre otros; lo cual provoca una pérdida de la atención por parte del alumnado.

También es necesaria la formación del profesorado para tomar las medidas que sean oportunas y necesarias atendiendo a las distintas situaciones que nos encontramos para el desarrollo de las clases, la realización de los exámenes, etc.

Ante este reto digital tenemos que ver qué procedimientos o metodologías son las más adecuadas para poder hacerlo lo mejor posible, y así fomentar las ganas de aprender por parte de nuestros alumnos.

Fernando Otero (Universidad Pablo de Olavide, Sevilla)

En la Facultad de Ciencias del Deporte se ha decidido que las enseñanzas básicas/teóricas son online sincrónicas y las prácticas sí son presenciales. Esto es para nosotros realmente importante, ya que creemos que la presencialidad es difícilmente sustituible. Sin embargo, nos hemos visto en la situación de que estos primeros quince días, por motivos de organización y demás, van a ser online sincrónico incluidas las clases prácticas.

Se contemplan dos escenarios. Uno, ¿cómo impartir la presencialidad con ciertas garantías de salud? Me gustaría comentar que en esto hay mucha ambigüedad puesto que nadie nos ha prescrito o dicho una norma clara sobre cómo hacer las cosas. Creo que es positivo que estemos aquí, para ayudarnos. En la normativa se hablaba del uso de la distancia o la mascarilla. Si guardas la distancia, no necesitabas mascarilla. Posteriormente, se ha determinado que ambas opciones son necesarias por lo que se recomienda el uso de la distancia “y” mascarilla. La falta de medios ha imposibilitado empezar con presencialidad las prácticas.

En la asignatura que imparto “Fundamentos de la Educación Física” llevo cuatro años trabajando con Flipped Learning, y el alumnado está alfabetizado, acostumbrado a trabajar con muchos vídeos, feedback, evaluación formativa, pero está claro que esto no sustituye la presencialidad. Por ejemplo, para la próxima semana había preparada una práctica de Aprendizaje Cooperativo, siendo adaptada y tomando las medidas pertinentes por el contacto físico. Sin embargo, como la Universidad ha cancelado la presencialidad durante estos primeros quince días, se ha elaborado una sesión de Aprendizaje Cooperativo donde van a analizar un video realizado por alumnos del curso anterior a través de la técnica 1, 2, 4 del Cooperativo. A través de la herramienta Blackboard se establecen los grupos de trabajo cooperativo y deben resolver las tareas propuestas. Con esto se persigue que se impliquen y deban permanecer conectados para resolver la tarea de manera cooperativa.

Hay mucha ambigüedad y pocas directrices ante la falta de liderazgo y responsabilidad en cuanto a cómo regular la interacción física, actividades físicas. En este sentido se ha planteado la disyuntiva si aplicar la normativa de educación o la normativa de deporte.

Link a la grabación de la reunión:

<https://drive.google.com/file/d/1F84RIoORV9PKoCstaS4EtMK4UQhuDysV/view?usp=sharing>

Link al Drive compartido:

https://drive.google.com/drive/folders/1hjn_fppcHVOCsStRfdV6bazFcI7zlcwj?usp=sharing

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LA ASIGNATURA DE FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADOR: Dr. Manuel Avelino Giráldez García

Metodología del trabajo y actividad realizada

Equipo de Teams

En el momento en el que se recibió el encargo para la puesta en marcha del GEFE, se creó un **grupo de Outlook con un Equipo de Teams vinculado**, lo que permitió disponer de:

- Un chat para hacer los anuncios y mantener una comunicación fluida.
- Un sistema de videoconferencia a través del cual celebrar las reuniones telemáticas.
- Un repositorio donde compartir documentos.
- La posibilidad de trabajar de forma colaborativa, síncrona o asíncrona, en diversos documentos.

Reuniones

Se celebraron, hasta la fecha de cierre de este documento, **5 reuniones online**, en los días y horas que mejor vinieron a los miembros del grupo, que se concertaron a través de encuestas previas realizadas con Find Time.

Tras cada reunión se elaboró un pequeño resumen (a modo de acta), con los temas tratados y los acuerdos alcanzados. Estos resúmenes quedaron disponibles para todos los miembros del grupo en los archivos compartidos de Teams.

Documentos colaborativos

Hasta el día de hoy se han creado y se vienen elaborando de forma colaborativa varios documentos que todavía no están cerrados:

- Libro de Excel con información sobre las características del profesorado y de las materias en cada facultad y el modo en el que se organiza su docencia.
- Documento de Word que describe las dificultades que encontramos los docentes para impartir la materia durante la pandemia por la Covid-19 y en otros momentos sin la presencia de la pandemia y cuáles serían las soluciones que sugerimos para superarlas.
- Documento de Word en el que se tratan de recopilar los recursos bibliográficos y audiovisuales que se usan para la enseñanza y el aprendizaje de las materias.
- Documento de Word con reflexiones sobre la necesidad de disponer de un espacio en la web al que puedan acceder el profesorado y el alumnado (posiblemente también otros profesionales interesados) y sirva de lugar común para compartir y divulgar conocimiento y establecer una red científica.

Principales conclusiones “provisionales”

Tras intercambios de opiniones y experiencias, el GEFE ha llegado a diversas conclusiones que todavía deben elaborarse más y deberían acompañarse de sugerencias más concretas y operativas para la acción.

Sobre el grupo de encuentro

- **Era pertinente y necesaria la creación del grupo para abordar y buscar soluciones a los problemas de enseñanza y aprendizaje en tiempos de pandemia** derivados de los confinamientos y las restricciones que afectan a la presencialidad, a los aforos y a la interacción física, especialmente en la docencia práctica de la materia.
- **Se considera necesaria la pervivencia del grupo más allá de la pandemia** porque es recomendable y positivo contar con un lugar de encuentro permanente que permita compartir conocimientos, competencias, recursos y experiencias entre las personas que se dedican a la fisiología del ejercicio (docentes y otros profesionales), con el fin de superar las dificultades que se encuentran en su enseñanza y aprendizaje durante el grado y en la formación continuada, y contribuir a la divulgación de esta rama de la ciencia.
- En el futuro, si el GEFE persiste, debe mantener un carácter abierto y dinámico, promoviendo y permitiendo la integración de aquellas personas relacionadas con la FE que puedan aportar conocimiento, habilidades o experiencias o que puedan necesitarlos y deseen mantener una formación continuada actualizada.

Sobre las características del profesorado y las materias y su organización

- En general, el profesorado está formado por personas graduadas o licenciadas y doctoradas en CAFyD y en Medicina, cuya convivencia se considera fructífera y enriquecedora, con suficientes habilidades para el manejo de los recursos TIC y una buena disposición para progresar en su aprendizaje y uso.
- El profesorado es muy consciente de la necesidad de revisión y actualización permanente de sus conocimientos y capacidades en relación con la FE.
- La organización de las materias en las diferentes universidades es muy similar en carga horaria y en distribución temporal, con objetivos y contenidos bastante homogéneos y con una clara vocación de aplicación práctica. La diferencia más sustancial obedece a la extensión y nivel de profundidad de los contenidos entre los grados de CAFyD y los de Educación, pues, por razones obvias y plenamente justificadas, en estos últimos son menores.

Sobre la docencia de la Fisiología del ejercicio en el Grado

- Los problemas, dificultades y limitaciones encontrados para la enseñanza y el aprendizaje de la Fisiología del Ejercicio son comunes a todas las facultades y profesorado y, por lo tanto, las soluciones aplicadas o que se intentan aplicar, también son muy similares. Sin embargo, los esfuerzos por superarlos se realizan de forma individual, se circunscriben a cada docente y, con suerte, a cada facultad, pero no repercuten en los docentes ni en los alumnos de otros centros. Se hacen múltiples esfuerzos “individuales y locales”, cuando sería más eficiente coordinarlos y plantear soluciones comunes.

- El grupo ha identificado, con carácter general, algunas cuestiones que afectan a la enseñanza y el aprendizaje de la materia:
 - La propia naturaleza del campo de conocimiento de la FE implica una necesidad continua de revisión y actualización de los conocimientos y competencias en temas muy vastos y diversos, lo que supone un reto permanente y en ocasiones inabarcable para cada uno/a de los/as docentes de forma individual y mucho más para el alumnado.
 - Comprender el funcionamiento del cuerpo humano y cómo se producen y evalúan sus respuestas y adaptaciones frente al ejercicio físico implica una extensión y un nivel de profundidad e integración de conocimientos y competencias que difícilmente se pueden abordar en 12 ECTS, repartidos en dos cuatrimestres o tres trimestres.
 - Un porcentaje considerable del alumnado que accede a los estudios de grado desde una especialidad del bachillerato en Humanidades y Ciencias Sociales, lo hace con una formación insuficiente en el ámbito de la Biología y la Física, lo que dificulta su progreso en FE.
 - Las fuentes documentales (libros y artículos) necesarias para el estudio de la materia no suelen ser fácilmente accesibles: la mayoría están disponibles en un soporte físico y en un número muy limitado en las bibliotecas de las facultades que, además, presentan en la actualidad limitaciones en los accesos y los aforos. Al alumnado le resulta difícil y/o caro acceder de forma rápida y ágil a estos recursos. Si esto se une a que las asignaturas se imparten durante un lapso temporal corto (un cuatrimestre o un trimestre), no se dispone del tiempo suficiente para conseguir la información y consultarla con la antelación y el detenimiento que serían necesarios.
 - Estas tres condiciones anteriores (tiempo limitado, carencia de conocimientos previos y recursos de información de difícil acceso) complican y entorpecen el proceso tan deseable del aprendizaje autónomo, lo que obliga al profesorado a intentar proporcionar información ya muy elaborada y resumida a sus discentes.
 - La falta de perspectiva y experiencia del alumnado sobre la utilidad práctica de la Fisiología del ejercicio, hacen que su aprendizaje sea poco significativo y suele generar cierto desafección y desinterés. En los primeros cursos de los grados suele verse como una asignatura “hueso” y “difícil de roer”, sobre todo en el caso de las personas con formación previa en la rama de Humanidades y Ciencias Sociales. A medida que se avanza en el grado, o incluso cuando se finaliza, el alumnado adquiere más conciencia de la relevancia y pertinencia de la FE para su práctica profesional, pero en ocasiones ya es tarde y, en general, aunque lo deseen, encuentran serias dificultades para “recuperar el tiempo perdido” y subsanar las deficiencias en su formación.
 - En este contexto es fundamental la realización de prácticas en las que el alumnado tenga una participación activa, se apliquen los contenidos y competencias enseñados y aprendidos en FE y se ofrezcan experiencias

simuladas o reales semejantes a las que ocurrirían en un desempeño laboral posterior. Sin embargo, los grupos de alumnos suelen ser muy numerosos y las instalaciones y equipos muy escasos.

- En general, apenas existen sinergias entre los diferentes institutos y facultades para el intercambio de experiencias y materiales. Sería deseable, y hoy es más sencillo gracias a las TIC, que el profesorado y el alumnado de diferentes universidades pudiesen compartir experiencias.
- **Durante la pandemia**, debido a las diversas restricciones y medidas de prevención impuestas, el profesorado ha conseguido superar con cierta solvencia la docencia expositiva, pero se ha encontrado con la imposibilidad de desarrollar o ha tenido que modificar sustancialmente los contenidos prácticos, de manera que la calidad de esta formación se ha visto muy deteriorada.

Poniendo el foco más allá de la formación de grado

El GEFE considera que el saber y la experiencia acumulados por un conjunto muy numeroso de profesores y equipos de investigación en esta materia debería trascender de las propias aulas y contribuir a cumplir otros propósitos:

- Divulgar el conocimiento científico sobre la FE y hacerlo accesible al público en general. Se ofrecería así una alternativa al conocimiento muchas veces no contrastado pero muy consumido que circula por las redes sociales.
- Proporcionar a los egresados y a profesionales interesados la posibilidad de acceder a un conocimiento válido y actualizado para su formación continuada.
- Ofrecer sistemas de formación y acreditación especializados en áreas relacionadas con la FE, especialmente en la adquisición conocimientos, técnicas y habilidades para la medición y evaluación de variables relacionadas con las respuestas y adaptaciones al ejercicio en diferentes condiciones.
- Facilitar la creación de una red de investigadores y grupos para la puesta en común de conocimiento, experiencia y recursos materiales que permitan la colaboración para el desarrollo de investigaciones más ambiciosas y que de manera aislada no serían factibles.
- Proporcionar un panel de expertos que pueda evaluar y emitir informes sobre temas relacionados con la FE y que permitan a las administraciones u otras entidades públicas o privadas disponer del “aval científico deseable” para tomar decisiones e implementar medidas.

Sugerencias y propuestas de mejora

Como consecuencia de todas las conclusiones anteriores y para facilitar la superación de problemas y deficiencias, para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en FE y para contribuir a un mayor desarrollo profesional y social, el GEFE sugiere y propone las siguientes medidas:

- Dar un carácter estable al Grupo de encuentro sobre FE y, si fuese posible, avanzar hacia la constitución de una sociedad científica específica, dependiente o vinculada con la propia Conferencia de Decanos de Institutos y Facultades de CAFD o con la Asociación Española de Ciencias del Deporte.

- Habilitar un fondo bibliográfico digital común (inicialmente para todos los centros nacionales) que permita el acceso rápido y ágil del profesorado y el alumnado a los fondos. Se podría organizar a través de la coordinación de las diferentes bibliotecas universitarias o a través de la FECYT.
- Crear una línea de ayuda para disponer de recursos técnicos y formación del profesorado que permitan la creación de materiales audiovisuales de calidad e interactivos, especialmente en los contenidos de carácter práctico de la FE, en aquellas cuestiones que la experiencia docente ha demostrado más difíciles de comprender por el alumnado y en las lagunas y/o deficiencias previas.
- Generar un portal web, con diferentes secciones y con recursos suficientes, que permita:
 - El trabajo colaborativo del profesorado y el alumnado (extensible a otros profesionales no docentes) y el intercambio docente y discente: impartición de lecciones, oferta de materiales multimedia... Con menor trabajo y esfuerzo individual se lograrían mejores resultados en calidad y en cantidad. El alumnado dispondría de material de consulta de calidad para superar sus deficiencias previas o las dificultades que encuentre en el estudio.
 - La divulgación del conocimiento y la utilidad de la FE para el público en general.
 - El acceso al conocimiento científico actualizado para los profesionales y estudiosos de la FE.
 - El acceso a un sistema acreditado de formación continuada, liderado y avalado por la propia Conferencia, por la AECD o, incluso, por la Asociación Española de FE, cuya creación ya se ha sugerido.
 - La colaboración en el ámbito de la investigación: identificación de grupos, de recursos materiales, conocimientos y habilidades de los diferentes grupos; facilitación de contactos y accesibilidad a proyectos compartidos...
 - La oferta de otros servicios a la sociedad en general y a las administraciones públicas y entidades empresariales en particular: emisión de informes, asesoramiento técnico, etc.

GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DEPORTIVA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DEPORTIVA PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADOR: Dr. Arturo Díaz Suárez

En cuanto a los posibles escenarios -presencial, semipresencial y virtual- el que se está aplicando mayoritariamente en las diferentes Facultades con títulos de Grado en Ciencias del Deporte, en la materia de Dirección Deportiva es el semipresencial, unas pocas, presencial y una virtual totalmente.

La forma de impartir las clases es muy variada: virtual totalmente, alternancia de grupos, cada semana asiste uno, prácticas presenciales y teóricas on-line.

En relación con la evaluación, algunos no han realizado ninguna modificación de la evaluación sustancial solo con pequeños retoques, adaptándola a poder realizarse on-line, otros han decidido por la evaluación continua y mayoritariamente se decantan por la evaluación presencial al final del cuatrimestre.

Este mencionado grupo se ha planteado la necesidad de crecer incorporando mas universidades para trabajar en el desarrollo del decreto publicado por el ministerio. Para consolidar la materia de dirección deportiva, desarrollar y aplicar nuevos estudios para implementar nuevas metodologías docentes.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE ATLETISMO, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADOR: Dr. Juan José Salinero Martín

Se han realizado 3 reuniones a través de la plataforma TEAMS en este periodo. Se presentan las diferentes circunstancias de las asignaturas vinculadas al atletismo en las distintas Facultades de España de los profesores participantes.

Instalaciones: diferentes casuísticas según la facultad. Algunas disponen de instalaciones propias, y otras emplean instalaciones municipales, con mayor o menor disponibilidad de espacios específicos como zonas de saltos, o lanzamientos. Ante la actual situación sanitaria, el empleo de instalaciones públicas se presenta complicado, por las limitaciones de uso impuestas en distintas localidades, lo que impide o al menos restringe de forma importante el uso de estas.

En estos casos, se están adaptando las prácticas docentes a espacios no convencionales, en aquellas disciplinas que lo permiten. Otras opciones pasan por modificar las actividades docentes, empleando soportes visuales, o actividades alternativas.

Material: la disponibilidad de material propio y la cantidad de éste, también condiciona la práctica. Por ejemplo, el disponer o no de un artefacto por alumno. Si hay que compartirlo, al menos en grupos reducidos, puede implicar el empleo de productos de limpieza en la práctica.

En este sentido, los distintos profesores del grupo no han señalado problemas en el desarrollo de las clases. La desinfección del material al comienzo y al final de clase, reforzando la limpieza de manos de los alumnos, está permitiendo desarrollar las actividades con cierta normalidad.

Número de alumnos por grupo: especial importancia según las dimensiones del espacio disponible para la práctica. Garantizar distancia de seguridad.

Por las características de nuestro deporte y su realización en espacios amplios y abiertos, facilita el trabajo con grupos, siempre que no sean muy numerosos. No obstante, diferentes compañeros señalan la utilidad de trabajar en grupos aún más reducidos (4-5 integrantes), con asignación de tareas por grupos.

Escenarios On-line. Por indicaciones de la Universidad, por normativa vigente, por aislamiento del profesor,...

Para facilitar la actuación docente en estos escenarios, el grupo de trabajo ha creado una carpeta en red, para compartir materiales de forma cooperativa. En esta se están incluyendo:

Webs, canales de Youtube, etc. con ejercicios, progresiones,... de interés para determinadas disciplinas o contenidos de atletismo que se puedan emplear para sustituir, al menos en parte, los ejercicios que podríamos enseñar en clases presenciales. Talleres, ejercicios, casos prácticos, etc. que los alumnos puedan hacer en casa para determinadas disciplinas o contenidos de atletismo. Por ejemplo, ejercicios propios de atletismo, como imitativos que puedan hacerse en espacios reducidos, o de análisis de gestos técnicos en vídeo, análisis de estrategias de carrera, etc.

Esta carpeta será algo vivo, que se irá actualizando conforme surjan nuevas ideas o propuestas de los distintos integrantes del grupo.

Por último, el grupo acuerda reunirse de nuevo al finalizar el semestre, para poner en común el desarrollo del curso, así como establecer nuevas propuestas de colaboración en proyectos docentes o de investigación.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADOR: Dr. Vicente Gómez Encinas

PROPUESTA DE PROTOCOLO POR COVID-19/ACCIONES A REALIZAR EN LAS SESIONES TEÓRICAS Y PRÁXCTICAS DE LA ASIGNATURA ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL EN LA ENSEÑANZA UNIVERSITARIA

Durante las reuniones desarrolladas en el mes de octubre y noviembre, se trató el tema de los protocolos COVID a contemplar en el desarrollo de clases teóricas y prácticas de asignaturas relacionadas con las actividades físicas y deportivas en el medio natural. Los principales resultados de las propuestas presentadas son los siguientes:

En relación a protección individual:

Tanto en sesiones teóricas como prácticas, es obligatorio el uso de mascarillas desechables. Para actividades acuáticas se recomienda el uso de mascarillas adaptadas. Cada participante tiene que aportar su propio gel hidroalcohólico, y/o guantes de trabajo de manipulación general, y ajustados.

El Centro debe aportar disolución desinfectante y paños, o papel absorbente desechable, para desinfección del material utilizado y superficies de uso.

Desinfección de manos antes de tocar el material compartido.

En todo momento se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5 m.

En relación al material utilizado:

Tras la sesión, el material utilizado que no se pueda desinfectar por deterioro del mismo, se pondrá en cuarentena durante dos o tres días (cuerdas, arneses, etc.)

El material individual/personal, no se podrá compartir

La limpieza será previa y posterior a su uso y antes de compartirlo con otros componentes del grupo

En relación a la organización del grupo:

Al trabajar al aire libre se hace posible la asistencia del 100% de los estudiantes del mismo grupo manteniendo y asegurando la distancia interpersonal indicada por las autoridades. No obstante, se recomienda realizar prácticas con el 50% del grupo.

Se recomienda organizar a los estudiantes en grupos burbuja de cinco o seis participantes (siempre los mismos componentes). Se recomienda que estos grupos estén formados por alumnos y alumnas convivientes en el mismo grupo de clase.

Dentro de cada grupo burbuja se establecerán subgrupos de dos estudiantes para la utilización del material compartido, así como para su colaboración en el proceso de aprendizaje durante todo el curso (aprendizaje por pares)

En actividades que se exija la pernocta, esta será individual (una persona por tienda), o vivac conservando la distancia interpersonal de dos metros.

La alimentación será individual, sin compartir. Así mismo las bolsas de basura también serán individuales. En todo momento se deberá respetar la distancia interpersonal.

En actividades que requieran esfuerzo físico intenso, será posible quitar la mascarilla de la cara durante la realización del esfuerzo. Antes y después del mismo se deberá llevar puesta.

Para la realización de las prácticas, se recomienda que el estudiante presente previamente cumplimentado y firmado los siguientes documentos:

Declaración responsable (se adjunta documento como ejemplo)

Consentimiento Informado (se adjunta documento como ejemplo)

En relación al traslado compartido para realización de prácticas:

Minimizar el uso de transporte y buscar alternativas en entornos cercanos.

Se seguirán las medidas de protección indicadas por la empresa que realiza el servicio.

En relación a los contenidos:

Reducir el número de práctica al mínimo necesario que asegure la adquisición de competencias.

Es necesario que cada centro implemente canales de comunicación online para los alumnos afectados por COVID que no puedan asistir a clase teórica

En el caso de estudiantes afectados por COVID, podrán seguir la sesión práctica presencial a distancia mediante video llamada de WhatsApp de su compañero (aprendizaje por pares). También se puede establecer un sistema de trabajo autónomo dirigido por el profesorado.

Necesidad de adaptar el programa por si se vuelve a un confinamiento.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPARTICIÓN DE LA DOCENCIA PRÁCTICA EN LAS ASIGNATURAS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO, PERTENECIENTES AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, EN EL CURSO 2020-21 ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS

COORDINADOR: Dr. Fernando Llop García

Teniendo en cuenta las diferentes normativas estatales, autonómicas y las establecidas por cada una de las universidades y facultades, se proponen una serie de medidas para adoptar y adecuar las enseñanzas de las actividades acuáticas en el curso 2020-2021 a la pandemia del covid-19.

Debido al alto grado de práctica de nuestras asignaturas será prioritario la presencialidad máxima para la impartición de la docencia en el próximo curso académico, dejando la enseñanza virtual sólo para cuando la primera no pueda desarrollar.

La normativa por la que debemos regirnos es la del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.

El Gobierno ha publicado unas recomendaciones sobre el uso de sistemas de climatización y ventilación para prevenir la expansión del COVID-19

<https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/sistemas-climatizacion-ventilacion/default.aspx>

MEDIDAS EN LAS ZONAS DE ESTANCIA O DE TRÁNSITO DE LAS PISCINAS

Se debe establecer una distribución espacial para garantizar la distancia de seguridad de al menos 2 metros entre los usuarios mediante señales en el suelo limitando los espacios.

Todos los objetos personales como toalla, material, calzado de uso exclusivo para las piscinas, mochilas, etc. deben permanecer dentro del espacio asignado a cada alumno, evitando contacto con el resto.

Se deberá realizar:

Limpieza y desinfección de las zonas de estancia y de tránsito de los alumnos, profesores y personal de la universidad, al menos 2 veces al día, haciendo especial hincapié en las zonas más frecuentadas, donde será necesario una actuación después de cada una de las clases, utilizando para ello detergentes para eliminar las suciedades incrustadas y presentes en la superficie, seguido de una adecuada desinfección, utilizando para ello desinfectantes virucidas, tal como se cita en el apartado de Productos Biocidas

Limpieza y desinfección del mobiliario utilizado por los usuarios después de cada uso. Para la limpieza y desinfección de del material se utilizarán desinfectantes como lejía a una dilución 1:50, o desinfectantes con actividad virucida que se encuentran comercializados.

Se valorará la posibilidad de prohibir el uso de objetos o artilugios de uso compartido para evitar posibles contagios. Si es imprescindible su utilización se debe garantizar su adecuada desinfección.

Nunca mezclar cloro con detergentes u otros productos de limpieza.

En aquellas superficies en contacto con las manos de los usuarios se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección más frecuente (pomos de las puertas de vestuarios, baños o duchas, barandillas, escaleras, poyetes etc.).

En un primer momento, se limitará la realización de deportes colectivos, reuniones de más de 10 personas y la utilización de todo tipo de infraestructuras como instalaciones deportivas.

Se recomienda la clausura de las fuentes de agua y de las duchas si no es posible una limpieza después de cada uso.

MEDIDAS Y ADAPTACIONES EN LOS ESPACIOS DE LA PISCINA Y EN EL MATERIAL

Mensajes de prevención mediante carteles y/o megafonía. Los carteles recordarán a los usuarios de las piscinas que mantengan buenas prácticas de higiene pública, como ducharse antes de entrar a la piscina. Indicar también que ante cualquier síntoma, deben abandonar la piscina. También se indicará que es recomendable lavar los trajes y las toallas de baño, para eliminar todas las bacterias o virus.

En la entrada a la piscina colocar carteles con indicación de la obligatoriedad, para todos los estudiantes, PDI y PAS, de transitar dentro de la misma con mascarilla y respetando la distancia de seguridad entre personas.

Se establecerán pasillos de tránsito señalizados de entrada y salida de la instalación y circulación de entrada a vestuarios, de vestuario al vaso de la piscina y del vaso de la piscina al vestuario.

Si es posible establecer utilizar, en las instalaciones con dos puertas, una para la entrada de estudiantes y otra para la salida.

Procurar, dentro de lo posible, que los grupos de prácticas no se crucen, para ello si hay que finalizar la clase unos minutos antes, se entiende que se hace para salvaguardar la salud de nuestros estudiantes.

Es de vital importancia, concienciar a los estudiantes de limpiar bien las zapatillas en las alfombras higienizadoras a la entrada de la instalación de la piscina y las chanchas en otra alfombra higienizadora situada antes de entrar al recinto del vaso de la piscina.

En la piscina, habrá permanentemente una mochila pulverizadora para cualquier necesidad que pueda surgir.

En cada uno de los espacios vestuarios, piscina y vaso de la piscina se colocarán pegatinas o señales numeradas para la ubicación de los alumnos en cada espacio.

Dependiendo de las dimensiones y espacio disponible se asignará un aforo máximo por espacio en la instalación, vestuario, laboratorios, piscina y vaso de la piscina.

El profesorado evitará desplazamientos lo menos posible, permaneciendo en los puntos señalizados para las explicaciones y manteniendo la distancia de seguridad.

En la piscina se deben establecer los puestos y zonas de trabajo. Determinar 3 o 4 o alumnos por calle. Si se establecen zonas de trabajo, dependiendo de las dimensiones de la piscina, estas zonas de trabajo pueden ser de 6 a 8 alumnos. Los alumnos realizarán la práctica siempre con el mismo grupo, en la misma calle o zona de trabajo.

En ciertas actividades se recomienda ordenar las calles o zona de trabajo por el nivel eficacia o velocidad del alumno al realizar los ejercicios. También se pueden alternar calles de mayor o menor velocidad para asegurar el distanciamiento durante la práctica de los ejercicios. Saldrán los alumnos más rápidos en la ejecución en primer lugar y los más lentos después.

Asignar zonas de entrada al vaso de la piscina por las diferentes escalerillas.

Todas las personas deberán llevar las mascarillas sin válvula en la instalación, excepto cuando se introduzcan en el agua. Cuando no se esté usando la mascarilla, ésta debe de estar guardada en una bolsa, o colocada en un lugar que no sea una superficie de contacto.

Será recomendable tener en las instalaciones algunos juegos de mascarillas por si se produce deterioro o pérdida de la misma dentro del recinto de la piscina.

Se limitará al máximo la entrada a la piscina a todas las personas ajenas a la docencia de nuestras actividades.

Los servicios y vestuarios deberán ser utilizados según el grado de desinfección que proporcione cada universidad. En algunos casos se limitará el uso del agua, y de los servicios en los vestuarios, no permitiéndose beber agua, ir al servicio, ducharse o utilizar las taquillas si no son individuales. Quedando el vestuario exclusivamente para secarse y cambiarse el bañador.

No se permite introducir en el recinto del vaso de la piscina ningún objeto que no sea imprescindible para impartir la docencia. Las mochilas con otros materiales, la ropa y zapatos deben quedar fuera del vaso de la piscina en un lugar especialmente habilitado para ello. Cuando sea posible los estudiantes dispondrán de una taquilla con candado

que utilizarán para salvaguardar sus enseres. Si no hay taquillas se introducirá todo el material en una bolsa de plástico grande y se dejará dentro del recinto del vaso de la piscina. Se reservará un lugar único para depositar las mochilas y enseres de los estudiantes. Siembre será el mismo y de ser compartido con otros estudiantes estará numerado para facilitar el registro de seguimiento.

Si es posible el material auxiliar individual se asignará a cada alumno, de manera que no lo tienen que compartir. Cuando este material no pueda ser cedido, se numerará para que cada alumno o grupo de alumnos utilice siempre el mismo y será desinfectado después de cada uso. También existe la posibilidad de que cada alumno lleve su material.

Se recomienda que 30 minutos antes del inicio de las clases prácticas, se higienizará mediante mochila pulverizadora la playa y los poyetes de salida.

Si se utilizara algún material común, se higienizará al finalizar la práctica.

Dispensadores de hidrogel y alfombrillas desinfectantes al entrar y salir de la instalación de la piscina y a la entrada y salida del vaso de la piscina.

Los ascensores sólo serán utilizados por personas con alguna discapacidad o limitación física que le impida la subida o bajada de escaleras y en cualquier caso, su uso queda limitado a la ocupación de una sola persona por servicio.

Para algunas actividades es muy recomendable el uso de gafas.

Obligatorio andar con chanclas en la playa y hasta el borde del vaso de la piscina.

Se habilitará una zona donde depositar el material utilizado después de cada sesión y poder desinfectarlo. En algunos casos puede ser recomendable dejarlo dentro del agua, por las propiedades de desinfección que puede tener el cloro de la piscina.

Se recomienda que cada estudiante llevé un spray higienizador para cuando tenga que compartir material durante las clases.

Recordar, que según un estudio de la Universidad de Barcelona aparecido en El País, los contagios en las aulas educativas son consecuencia fundamentalmente de los profesores que relajan su actitud protectora en espacios comunes con otros profesores (sala de reuniones, despachos, laboratorios etc.). No está de más tener mayor precaución entre nosotros.

EL AGUA DE LAS PISCINAS

El principal riesgo de las piscinas debido al virus SARS-CoV-2 no es el agua. No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas.

Regulación del pH. Una correcta regulación del pH es esencial para garantizar una desinfección eficaz.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH < 8 es suficiente para eliminar virus envueltos como los coronavirus.

Los dos principales riesgos son las interacciones interpersonales sin respetar las distancias mínimas de seguridad y no realizar una limpieza y desinfección adecuadas de las superficies de las zonas comunes.

Medición constante del desinfectante residual en la piscina. Debería ser al menos cada hora.

La medición constante de los niveles de pH y de cloro así como la regulación controlada y fiable de estos parámetros es fundamental en toda clase de piscinas, independientemente de su aforo puesto que es la principal medida preventiva.

Específicamente se realizarán diariamente mediciones completas de desinfectantes antes de la apertura.

LOS MATERIALES EN LAS PISCINAS

En el contexto de los materiales que pueden encontrarse habitualmente en las piscinas, en diversos estudios realizados sobre la persistencia del SARS-CoV-2 se ha observado que:

en acero inoxidable fue de 48 horas,

en plástico de 72 horas mantenidas las condiciones a 21-23 °C y 40% de humedad relativa.

En condiciones controladas de laboratorio:

no se detecta el virus después de 3 horas en superficie de papel,

de 1 a 2 días en madera, ropa o vidrio,

más de 4 días en billetes de dinero.

En cuanto a la influencia de la temperatura, se observa que el virus es más termolábil a medida que aumenta la temperatura.

Cada día, antes de iniciar las clases, se higienizará todos los elementos de la instalación mediante desinfectante (75% agua y 25% de lejía) mediante mochila pulverizadora.

Los móviles deportivos utilizados en cada una de las clases se higienizarán mediante el mismo procedimiento, una vez finalizadas las mismas. (Se ruega la colaboración del profesor/a con el técnico de laboratorio para tal menester).

VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS

Un aspecto importante a tener en cuenta es la ventilación de los espacios cerrados, tales como vestuarios y baños, botiquín y salas técnicas. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus.

Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Esperar el tiempo que sea necesario antes de comenzar la limpieza y desinfección.

En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.

Labores a realizar:

Identificar los diferentes equipos, materiales o instalaciones susceptibles de limpieza o de desinfección, por ejemplo: corcheras, podio de salida, escaleras de acero inoxidable, duchas, material auxiliar de clases, botiquín, y cualquier otro en contacto con los usuarios, que forman parte de la instalación. Para cada tipo de área, material o equipo o parte de la instalación que hayamos considerado se asignará una frecuencia diaria de operaciones de limpieza y de operaciones de desinfección. En nuestro caso después de cada uso o clase impartida.

Enumerar los utensilios empleados (cepillo, fregona, escoba, mangueras a presión, maquina barredora, etc.), así como los productos utilizados en cada caso. Estos deberán ser sometidos a un proceso de desinfección después del uso.

En nuestro caso al ser una instalación cubierta y/o climatizada, se incluye también la prevención y control de Legionella según su propio procedimiento.

Se recomienda la apertura secuencial de los grifos de duchas, fuentes, lavapiés, bar y servicios, dejando correr el agua para que se renueve toda la que había quedado retenida en las tuberías.

Se recomienda en nuestro caso que durante el proceso de desinfección la ventilación se amplía y suficiente para que la renovación de aire se efectiva.

Antes de la apertura diaria de la piscina:

La ventilación diaria deberá incrementarse, recomendando, siempre que sea posible, mantener una ventilación continuada de los espacios cerrados, tales como vestuarios, baños, botiquín y salas técnicas.

Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área, antes de realizar la limpieza y desinfección de la misma.

En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Se dispondrá de un protocolo de limpieza y desinfección que responda a las características de la instalación y a la intensidad de uso; el titular tendrá a disposición de la autoridad sanitaria dicho protocolo, si se lo requiere.

Se tendrán en cuenta las siguientes operaciones:

- 1º. Barrer y limpiar las zonas húmedas de baños, duchas, vestuarios, lavapiés y zonas de tránsito de los usuarios.
- 2º. Preparar y aplicar detergente para realizar lavado del mobiliario, duchas, barandillas, y zonas de tránsito de los usuarios.
- 3º. Limpiar y enjuagar con abundante agua los productos aplicados en el lavado.
- 4º. Preparar aplicar solución desinfectante de acuerdo a los productos virucidas autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad y según las especificaciones del fabricante.
- 5º. Limpiar y enjuagar la solución desinfectante aplicadas en la desinfección de las superficies mencionadas anteriormente (podio de salida, escaleras de acero inoxidable, duchas, material auxiliar de clases, etc.).
- 6º. Inspección visual a cargo del responsable, para hacer la debida evaluación, control y seguimiento, comprobando que se ejecuten las anteriores actividades.
- 7º. Para las labores de limpieza y desinfección se utilizarán a ser posible paños y materiales de un solo uso, o bien se procederá a la limpieza y desinfección adecuada de los mismos
- 8º. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharan de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos

PRODUCTOS BIOCIDAS: DESINFECTANTES

Los biocidas a utilizar para la desinfección de superficies serán aquellos del tipo de producto 2, referidos en el anexo V del Reglamento 528/2012.

Se podrán utilizar desinfectantes como diluciones de lejía 1:50 recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

Se pueden consultar en el siguiente enlace:

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoVChina/documentos/Listado_virucidas.pdf

RECOMENDACIONES PARA LA APERTURA DE LA ACTIVIDAD EN LAS PISCINAS TRAS LA CRISIS DEL COVID 19

El Ministerio de Sanidad establece las recomendaciones sanitarias mínimas para la apertura de las piscinas definidas en el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, con el fin de minimizar el potencial de transmisión de COVID-19 y proporcionar un ambiente seguro y saludable en estas instalaciones. Se han tenido en cuenta las recomendaciones de los expertos, de

las autoridades competentes de las Comunidades y Ciudades Autónomas así como las recomendaciones del sector de la piscina.

Los objetivos del presente documento técnico son:

- Proporcionar normas para el uso de las instalaciones de piscinas.
- Definir procedimientos sencillos de limpieza y la desinfección de instalaciones de piscinas para garantizar unos niveles adecuados de protección de la salud de los usuarios.

CONTENIDO

Con el presente informe se pretende responder a las siguientes cuestiones:

1. Virus SARS-CoV-2 en las piscinas.
2. Actuaciones antes de abrir cada una de las piscinas.
3. Medidas preventivas cuando esté abierta la piscina

Dadas las características y las vías de transmisión conocidas para el SARS-CoV-2, en el caso de las piscinas, el buen funcionamiento, mantenimiento y desinfección adecuada (por ejemplo con cloro y bromo) de piscinas, jacuzzis o balnearios deberían inactivar el virus que causa COVID-19. Esto implica que el principal riesgo de las piscinas debido al virus SARS-CoV-2 no es el agua.

Por otra parte, el mantenimiento de la piscina debe cumplir la legislación vigente relativa a los criterios técnico-sanitarios aplicables a las piscinas.

Según la Organización Mundial de la Salud también se podría dar una transmisión por aerosolización en espacios cerrados o en gotículas menores a 5 micras, como fuente de exposición secundaria.

EVALUACIÓN DE LA TRANSMISIÓN POR FÓMITES

Para prevenir la transmisión del virus por fómites hay que tener en cuenta los estudios sobre su supervivencia en diferentes materiales y los factores ambientales que pueden influir en ella, como son la radiación solar, temperatura ambiental, humedad, pH, etc.

En el contexto de los materiales que pueden encontrarse habitualmente en las piscinas, en diversos estudios realizados sobre la persistencia del SARS-CoV-2 se ha observado que:

En acero inoxidable fue de 48 horas,

En plástico de 72 horas mantenidas las condiciones a 21-23 °C y 40% de humedad relativa.

En condiciones controladas de laboratorio:

No se detecta el virus después de 3 horas en superficie de papel,

De 1 a 2 días en madera, ropa o vidrio,

Más de 4 días en billetes de dinero.

En cuanto a la influencia de la temperatura, se observa que el virus es más termolábil a medida que aumenta la temperatura.

MEDIDAS ANTES DE LA REAPERTURA DE LA INSTALACIÓN

El objetivo de estas medidas es conseguir que tanto las instalaciones como el agua del vaso estén libres de microorganismos patógenos y de sustancias que puedan afectar

negativamente la salud del usuario, y, en el caso de piscinas cubiertas, una calidad del aire adecuada en la que los usuarios puedan desarrollar sus actividades sin riesgos.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Cada titular de la instalación elaborará o actualizará el protocolo con todas las medidas en materia de prevención de riesgos laborales.

En orden de prioridad, estas medidas incluyen: evaluar el riesgo de cada puesto de trabajo, proporcionar información y formación sobre cómo prevenir el contagio, distanciamiento físico de 2 metros, reforzar la higiene personal de lavado de manos e higiene respiratoria, limpieza y desinfección de los espacios y superficies y, en ciertas situaciones, el uso de equipos de protección, teniendo en cuenta que la mejor protección de los trabajadores se obtiene a través de una combinación de todas las medidas disponibles.

El protocolo deberá ajustarse y aplicarse conforme a lo establecido en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, del Ministerio de Sanidad, en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para los trabajadores y las características del agente biológico.

VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS

Un aspecto importante a tener en cuenta es la ventilación de los espacios cerrados, tales como vestuarios y baños, botiquín y salas técnicas. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus.

Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Esperar el tiempo que sea necesario antes de comenzar la limpieza y desinfección.

En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MOBILIARIO

Debemos diferenciar entre la finalidad de la limpieza, como medio de eliminar suciedad e impurezas, y para la cual nos ayudamos de productos como agua y detergentes; de la desinfección, destinada a eliminar o reducir significativamente la carga microbiana de las superficies.

Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección, ya que ésta carece de eficacia si la superficie no ha sido previamente desprovista de suciedad que puede servir de refugio a los microorganismos.

Es importante tener en cuenta lo siguiente:

1º. Identificar los diferentes equipos, materiales o instalaciones susceptibles de limpieza o de desinfección, como por ejemplo: vaso, corcheras, escaleras de acero inoxidable, duchas, material auxiliar de clases, vestuarios, rejilla perimetral, botiquín, filtros de aire, paredes, taquillas, y cualquier otro en contacto con los usuarios, que forman parte de la

instalación. Para cada tipo de área, material o equipo o parte de la instalación que hayamos considerado se asignará una frecuencia diaria de operaciones de limpieza y de operaciones de desinfección.

2º. Enumerar los utensilios empleados (cepillo, fregona, escoba, mangueras a presión, maquina barredera, etc.), así como los productos utilizados en cada caso. Estos deberán ser sometidos a un proceso de desinfección después del uso.

3º. Debe aportarse la ficha de datos de seguridad, recomendaciones y medidas para un almacenamiento seguro de los productos empleados, siempre fuera del alcance de los usuarios y respetando las precauciones indicadas en el etiquetado. Es conveniente que dicha documentación esté siempre disponible y al alcance de los operarios durante dichas tareas.

4º. En el caso de instalaciones cubiertas y/o climatizadas, bañeras de hidromasaje, etc. se incluye también la prevención y control de Legionella según su propio procedimiento.

5º. Se recomienda la apertura secuencial de los grifos de duchas, fuentes, lavapiés, bar y servicios, dejando correr el agua para que se renueve toda la que había quedado retenida en las tuberías.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Se dispondrá de un protocolo de limpieza y desinfección que responda a las características de la instalación y a la intensidad de uso; el titular tendrá a disposición de la autoridad sanitaria dicho protocolo, si se lo requiere.

Se tendrán en cuenta las siguientes operaciones:

1º. Barrer y limpiar las zonas húmedas de baños, duchas, vestuarios, lavapiés y zonas de tránsito de los bañistas.

2º. Preparar y aplicar detergente para realizar lavado del mobiliario, duchas, barandillas, y zonas de tránsito de los bañistas.

3º. Limpiar y enjuagar con abundante agua los productos aplicados en el lavado.

4º. Preparar aplicar solución desinfectante de acuerdo a los productos virucidas autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad y según las especificaciones del fabricante.

5º. Limpiar y enjuagar la solución desinfectante aplicadas en la desinfección de las superficies.

6º. Inspección visual a cargo del responsable, para hacer la debida evaluación, control y seguimiento, comprobando que se ejecuten las anteriores actividades.

7º. Para las labores de limpieza y desinfección se utilizarán paños y materiales de un solo uso., o bien se procederá a la limpieza y desinfección adecuada de los mismos

8º. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

PRODUCTOS BIOCIDAS: DESINFECTANTES

Los biocidas a utilizar para la desinfección de superficies serán aquellos del tipo de producto 2, referidos en el anexo V del Reglamento 528/2012.

Se podrán utilizar desinfectantes como diluciones de lejía 1:50 recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

Se pueden consultar en el siguiente enlace:

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Listado_virucidas.pdf

En el uso de estos productos siempre se respetarán las indicaciones de la etiqueta.

En las tareas de limpieza y desinfección se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuente como grifos, barandillas, pomos de puertas, etc.

TRATAMIENTO DEL AGUA DE LOS VASOS

Depuración física y química del agua

Renovación mediante adición de agua de aporte

Realización de controles operativos o rutinarios que ponen de manifiesto la eficacia de las actuaciones:

Siguiendo lo descrito en los Anexos I y II del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas

Se recomienda la evaluación del riesgo cuando el agua de aporte, no sea de origen de la red de distribución pública de agua de consumo.

MEDIDAS GENERALES PARA USUARIOS

Se pondrá a disposición de los usuarios:

1º. Sistemas para la desinfección de manos a la entrada de la instalación. Se recomienda incorporar un sistema de limpieza y desinfección de calzado a la entrada de la instalación y uso de calzado exclusivo dentro de la misma.

2º. Una bolsa de plástico para material desechable que deberá depositar convenientemente cerrada en un cubo de basura (con tapa y pedal) a la salida de la instalación.

3º. Se favorecerá el pago con tarjeta de crédito o a través de aplicaciones móviles. Tras la utilización por el usuario extremar las medidas de limpieza y desinfección del datáfono como la incorporación de guantes o bolsas que serán desinfectadas adecuadamente después de cada uso.

4º. Mensajes de prevención mediante carteles y/o megafonía. Los carteles recordarán a los usuarios de las piscinas que mantengan buenas prácticas de higiene pública, como ducharse antes de entrar a la piscina. Indicar también que ante cualquier síntoma deben abandonar la piscina. También se indicará que es recomendable lavar los trajes y las toallas de baño, para eliminar todas las bacterias o virus.

Todo el personal reforzará su higiene de manos mediante el lavado frecuente con agua y jabón y el uso de geles hidroalcohólicos.

IMPARTICIÓN DE CLASES Y ACTIVIDADES

Se considerará y adecuará una vuelta progresiva de los cursos y escuelas, actividades acuáticas, clases colectivas y servicios en función de las distintas fases de desescalada,

respetando siempre el distanciamiento social definido en cada caso y establecidas para cada región, de acuerdo con las autoridades competentes

CONCLUSIONES

1º. Los riesgos asociados al COVID-19 están relacionados con la interacción entre personas que acuden a las piscinas. Las medidas más eficaces para evitar la transmisión del virus son el distanciamiento social y el refuerzo de la higiene de manos y respiratoria.

2º. La limpieza y desinfección diaria de superficies y zonas comunes es fundamental para evitar la propagación del virus.

3º. Para eliminar el virus hay que mantener correctamente el tratamiento y niveles de desinfectante residual en el agua de los vasos y duchas.

4º. Para prevenir la transmisión del virus los usuarios y los trabajadores deben cumplir las medidas de distancia social, cumplir las normas de higiene y aplicar los criterios técnicos de mantenimiento, limpieza y desinfección.

BIBLIOGRAFÍA

WorldHealthOrganizationReport of the WHO-China Jointmissionon Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Internet).2020. Disponible en: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/who-china-joint-mission-oncovid-19-final-report.pdf>

COVID-19 Estrategia desde la Salud Ambiental I. Situación de Contención. Sociedad Española de Sanidad Ambiental. 26 de abril de 2020.

Cómo escoger desinfectantes efectivos contra el coronavirus que causa el COVID-19.

<https://www.infectioncontroltoday.com/environmental-services/select-effective-disinfectantsuse-against-novel-viruscovid-19>. Consultado el 2 de marzo de 2020.

Código de prácticas para el agua de piscina del PWTAG – 2016 Actualizado para reflejar los requisitos de gestión de la salud y la seguridad en las piscinas (HSG179) jimbuttonworth.co.uk/2pwtag.pdf

Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público en un contexto de próxima apertura debido a la COVID-19. Asociación Española de Profesionales del Sector Piscinas.27 de abril de 2020.

INFORME SOBRE TRANSMISIÓN DEL SARS-CoV-2 EN PLAYAS Y PISCINAS. CSIC. 05/05/2020.

<https://www.idaea.csic.es/newspost/csic-researchers-release-a-report-about-the-tran>

UNIVERSIDADES PARTICIPANTES

En la confección del actual documento han participado profesores de las siguientes Universidades españolas y extranjeras:

UNIVERSIDAD DE A CORUÑA
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ (MADRID)
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
BLANQUERNA DE CATALUÑA
UNIVERSIDAD DE CÁDIZ
UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA (MADRID)
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO DE MURCIA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
UNIVERSIDAD DE DEUSTO
UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID
UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA
UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA
UNIVERSIDAD DE GRANADA
UNIVERSIDAD DE GRANADA CAMPUS DE MELILLA
INEFC (BARCELONA)
UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
UNIVERSIDAD DE LEÓN
UNIVERSIDAD DE LLEIDA (INEFC)
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ DE ELCHE (ALICANTE)
UNIVERSIDAD DE MURCIA
UNIVERSIDAD NEBRIJA (MADRID)
UNIVERSIDAD PABLO OLAVIDE DE SEVILLA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID (INEF)
UNIVERSIDAD POMPEU FABRA (TECNOCAMPUS)
UNIVERSIDAD SAN ISIDORO DE SEVILLA
UNIVERSIDAD SAN JORGE DE ZARAGOZA
UNIVERSIDAD DE SEVILLA
UNIVERSIDAD DE VALENCIA
UNIVERSIDAD DE VIGO
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

EXTRANJERAS

UNIVERSIDAD DE BURDEOS (FRANCIA)
UNIVERSIDAD DE CRACOVIA (POLONIA)
UNIVERSIDAD LUSÓFONA DE LISBOA (PORTUGAL)
UNIVERSIDAD DE ROMA 2 (ITALIA)

