

REGULAMENTO ESPECÍFICO EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO ESCOLAR 2020/21

Normas e regras impostas pelo contexto COVID-19

A disciplina de Educação Física e o Desporto Escolar, neste ano letivo, 2020/21 reiniciam o ensino presencial, adotando as medidas de proteção no âmbito da pandemia COVID 19, de acordo com as normas e orientações da DGS e do Ministério da Educação, as quais serão objeto de divulgação e análise junto dos alunos na primeira semana de aulas, bem como publicitadas na página eletrónica da escola.

Principais medidas implementadas e a ter em conta:

- 1 - A primeira semana de aulas será dedicada, por cada professor, à explicação pormenorizada das regras de funcionamento das aulas de educação física e do desporto escolar;
- 2 - Uma aula de EF (tempo isolado de 45/50 minutos) será desenvolvida fora do pavilhão gimnodesportivo nos espaços exteriores ou em sala de aula (quando as condições atmosféricas não o permitirem) com atividades práticas, no âmbito dos jogos tradicionais, jogos lúdicos e jogos de capacidades coordenativas. Os alunos não necessitam de se equipar, mas devem, nesse dia, trazer calçado desportivo e roupa adequada à prática de atividade física. No pavilhão apenas funcionarão as aulas duplas (90' no 2º ciclo e 100' no 3º ciclo).
- 3 - É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída nos balneários. A máscara deve ser guardada na mochila, após pousar a mesma nas bancadas, imediatamente antes de se dirigir para o espaço de aula;
- 4 - É obrigatória a higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica à entrada dos espaços desportivos;
- 5 - Será disponibilizado em cada espaço de aula do pavilhão um doseador com solução antisséptica;
- 6 - Não é obrigatório o uso da máscara para os alunos na realização da prática desportiva;
- 7 - Nas aulas de EF de 90/100 minutos é obrigatória a troca de calçado (uso exclusivo de sapatilhas apenas para educação física/desporto escolar). Não se pode entrar nos espaços desportivos com calçado vindo da rua. Os alunos de dispensa têm obrigatoriamente de trazer calçado desportivo para uso exclusivo na aula (não pode entrar com as sapatilhas calçadas de casa).
- 8 - O duche/banho não é permitido, sendo por isso aconselhável o uso de toalhetes e a muda de roupa interior (apenas para as aulas de 90/100 minutos);
- 9 - A utilização dos balneários será apenas permitida para mudar de roupa no início e no final da aula;
- 10 - De modo a garantir o distanciamento entre alunos, nunca haverá a permanência de mais do que uma turma em simultâneo no mesmo balneário. Para o efeito, as turmas entrarão à vez nos



balneários com diferença de 5 minutos. À saída é adotado o mesmo procedimento; para manter o distanciamento entre alunos, estes devem dividir-se entre os dois balneários masculinos e femininos (estes grupos deverão ser definidos na primeira semana de aulas por cada professor);

11 - Os balneários ficarão sempre, sem qualquer material dos alunos. Após trocarem de roupa os alunos deverão colocar as suas mochilas no espaço reservado para a sua turma nas bancadas do pavilhão;

12 - Criação de zonas de circulação única, evitando o cruzamento de turmas;

13 - Os alunos que vem (de casa) para o desporto escolar devem entrar pelo portão junto ao pavilhão. Devem aguardar sempre, no exterior do pavilhão, a autorização do professor para poder entrar nos balneários/espço desportivo.

14- Para garantir o distanciamento entre alunos serão adotadas estratégias de ensino com tarefas predominantemente de carácter individual, em circuito e por estações. Serão também feitas marcações no solo dos espaços desportivos para manter a distância entre os alunos durante as aulas;

15- Cada espaço desportivo é ocupado por uma turma e sempre que as condições atmosféricas o permitirem, as aulas decorrerão no exterior;

16-Todos os materiais serão submetidos a limpeza e desinfeção antes e após cada utilização. A cada turma estão atribuídas bolas (devidamente separadas e identificadas), as quais só serão utilizadas pela respetiva turma, não dispensando a sua desinfeção antes e após cada utilização.

Contamos com a cooperação dos pais e alunos, a qual é fundamental para o sucesso da implementação destas medidas. Como tal, apelamos à vossa colaboração e compreensão!