

## 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. Será disponibilizado em cada espaço de aula do pavilhão um doseador com solução antisséptica;
3. É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída nos balneários bem como durante as aulas de educação física, cabendo ao professor decidir as situações da aula em que o aluno pode retirar a máscara.
4. É obrigatória a higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica à entrada dos espaços desportivos;
5. Para garantir o distanciamento entre alunos estão definidas: (i) zonas de circulação única, (ii) estratégias de ensino com tarefas predominantemente de carácter individual, em circuito e por estações, (iii) marcações no solo dos espaços desportivos;
6. Todos os materiais serão submetidos a limpeza e desinfeção 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.
7. Todas as aulas de 90/100 minutos decorrem no pavilhão gimnodesportivo. Neste caso, os alunos dirigem-se para os balneários, sendo 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, exceto nas situações referidas na alínea c) do ponto 16.
8. Os alunos de dispensa têm obrigatoriamente de trazer sapatilhas para uso exclusivo na aula (não pode entrar com as sapatilhas calçadas do exterior), caso contrário aplica-se o disposto no ponto seguinte (ponto 9).
9. Sempre que um aluno não traga equipamento, nomeadamente sapatilhas para realizar a aula, este deve proceder à desinfeção do calçado e dirigir-se para o espaço de aula, previsto para sua turma, ficando sentado no banco sueco, na zona do oleado preto (junto às saídas dos balneários para dentro do pavilhão). Nestes casos, é averbada e registada no Inovar a respetiva falta de material.

10. 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);
11. A utilização dos balneários será apenas permitida nas aulas de 90/100 minutos para mudar de roupa no início e no final da aula;
12. 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);
13. 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;
14. 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 para a bancada/espço desportivo.
15. Uma aula de EF (tempo isolado de 45/50 minutos) será desenvolvida com atividades práticas, no âmbito dos jogos tradicionais, jogos lúdicos e jogos de capacidades coordenativas, nos espaços exteriores ou no pavilhão gimnodesportivo se houver espaço disponível<sup>1</sup> (têm sempre prioridade as aulas de 90`/100`). Nestas aulas de 45`/50`, os alunos não necessitam de se equipar nos balneários, mas devem, nesse dia, trazer calçado desportivo e roupa adequada à prática de atividade física.
16. As aulas de 50 minutos podem ser realizadas dentro do pavilhão se se verificar espaço livre no mesmo, desde que cumpram as regras de higiene e desinfeção, de acordo com o seguinte:
  - a) Os alunos entram diretamente para as bancadas onde devem fazer a troca de calçado específico para usar na aula;
  - b) A turma deve ocupar as bancadas livres, ou seja, as bancadas 2 ou 5;
  - c) Em caso de casos imprevistos e excecionais, nomeadamente por ausência de um professor que se encontrava a ocupar o pavilhão, o professor com aula de 45/50 minutos, no espaço exterior, pode ocupar esse espaço livre no pavilhão, desde que cumpra a desinfeção das sapatilhas, pensando sempre no que será mais vantajoso para os alunos;
  - d) Em caso de chuva, tem prioridade em ocupar o espaço livre no pavilhão as turmas do 3º ciclo, devendo as turmas do 2º ciclo ocupar a sala disponibilizada no horário da turma.

---

<sup>1</sup> Quando houver mais do que uma turma em aula de 50' para apenas 1 espaço livre no pavilhão, essa ocupação deverá ser rotativa.

17. A utilização da coluna de som/microfone durante as aulas de Educação Física deve ser utilizada com parcimónia de modo a não prejudicar as aulas de outras turmas que ocupem o mesmo espaço. São situações regulares para utilização da coluna de som as situações de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), quando previstas na planificação do docente, na aplicação dos testes de aptidão física do FITescola e nas atividades dos grupos de desporto escolar enquadrados nas ARE.

**Regulamento atualizado e revisto em reunião de grupo disciplinar em 15/12/2020**