

## REGULAMENTO ESPECÍFICO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2021/22

### Alunos

---

Para um bom ambiente nas aulas de Educação Física, é necessário conhecer e cumprir o regulamento. **“Conhece-te a ti e aos outros! Respeita e serás respeitado!”**

1. São instalações desportivas: pavilhão, balneários, sala de Educação Física (EF), arrecadação de material e campos de jogos exteriores.
2. Os alunos não poderão utilizar as instalações nem material desportivo fora do âmbito das aulas de EF ou do Desporto Escolar (DE), salvo se devidamente autorizados pela Direção da Escola.
3. Em tempo letivo, os alunos que não estão em aula de EF não podem entrar nos recintos desportivos, nem fazer utilização dos mesmos.
4. A aula começa no momento em que os alunos entram nos balneários e só termina quando saírem, após terem tratado da higiene pessoal (consultar adenda em anexo para ver adaptações ao contexto COVID-19).
5. À hora da aula, os alunos devem estar presentes no espaço coberto que se encontra ao cimo das escadas, em frente ao pavilhão e só podem descer para os balneários após a ordem de entrada dada pelo(a) assistente operacional ou professor. Têm 5 minutos para se equiparem e se apresentarem em condições para a participação na aula de EF.
6. Todas as aulas de 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.
7. 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.
8. Sempre que um aluno não traga equipamento, nomeadamente sapatilhas para realizar a aula, este deve proceder à limpeza do calçado e dirigir-se para o espaço de aula, previsto para a sua turma. Nestes casos é registada a respetiva falta de material, no Inovar.
9. A utilização dos balneários será apenas permitida nas aulas de 100 minutos para mudar de roupa no início e no final da aula. Nas aulas de 50 minutos, os alunos não necessitam de se equipar nos balneários, devendo, nesse dia, trazer calçado desportivo e roupa adequada à prática de atividade física;
10. As turmas entram nos balneários, por ordem de chamada, com diferença de 5 minutos. À saída é adotado o mesmo procedimento. Os alunos devem dividir-se entre os balneários masculinos e femininos;
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. Não é permitido comer dentro dos recintos desportivos, nem entrar nas aulas a mascar chicletes ou outros similares, bem como é obrigatório prender os cabelos compridos.
13. Durante a prática das aulas de EF não é permitido o uso de relógios, fios, colares, pulseiras, brincos e outros objetos semelhantes que possam pôr em risco a integridade física dos alunos.

(CONTINUAR A LER NO VERSO)

14. O uso do telemóvel nos balneários não é permitido, pelo que será entregue na direção da escola e apenas poderá ser levantado pelo encarregado de educação. O incumprimento deste dever constitui uma violação dos deveres do aluno pelo que será também objeto da aplicação de uma medida disciplinar corretiva ou sancionatória de acordo com a gravidade da situação verificada. O telemóvel poderá ser usado na aula de EF a pedido do professor com fins pedagógicos.

15. Não é permitida a utilização das instalações e/ou do material desportivo, sem prévia autorização do respetivo professor de EF.

16. Todos os alunos devem ir para os balneários logo que o professor dê a aula por terminada, de acordo com o seguinte:

(i) **Aulas de 50 minutos:** 10 minutos antes da hora de saída;

(ii) **Aulas de 100 minutos:** 15 a 25 minutos antes da hora de saída, dependendo do intervalo (10 min. para a higiene + o tempo do intervalo). Não há interrupção das aulas, sendo o intervalo gozado logo após o final do banho (consultar adenda em anexo para ver adaptações ao contexto COVID-19).

14. O material necessário (obrigatório) para as aulas de Educação Física é constituído pelos seguintes elementos:

Mochila, sapatilhas, meias de desporto; calças/calções de treino + T-shirt/camisola de treino, toalha, chinelos, sabão/gel de banho, 1 muda de roupa interior (para trocar após o banho), chinelos e elástico para prender cabelos compridos.

14.1. O aluno que não se fizer acompanhar do material, considerado imprescindível para realizar a aula, terá falta de material e por cada três registos será contabilizada uma falta de presença (ponto 3. artigo 133.º, Regulamento Interno).

14.2. Estes registos de incumprimento/faltas são considerados na sua avaliação, no domínio das atitudes.

14.3. As dispensas superiores a 1 semana têm de ser justificadas por atestado médico. Até 1 semana de dispensa, a mesma deverá ser comunicada por escrito ao professor, previamente ou no próprio dia. Em todas as situações de dispensa, o aluno deverá estar presente na aula com sapatilhas calçadas, realizar corretamente o relatório da aula e/ou outras tarefas que o professor lhe solicitar.

15. A higiene (banho) após a aula de EF faz parte das aprendizagens essenciais previstas no perfil do aluno, nomeadamente Des

(i) V anterior,

(ii) pel

16. lizadas,

com exceção das sapatilhas.


17. Por uma questão de higiene, o vestuário desportivo e as sapatilhas só devem ser vestidos/calçados nos balneários, antes da aula se iniciar (nunca se deve vir vestido de casa), sendo totalmente trocados quando a aula terminar.

18. O aluno que não realiza a componente prática da aula de EF, tem obrigatoriamente de trazer sapatilhas a fim de poder estar no espaço de aula e, assim, poder realizar as tarefas ou relatório que o professor lhe indicar.

19. A **dispensa de longa duração** é a resultante de atestado médico (com duração superior a 1 semana). Neste caso, deve ser entregue cópia do atestado médico ao professor de Educação Física e o original ao Diretor de Turma. O aluno em causa será avaliado pelo regime especial de avaliação previsto no documento "Critérios específicos de Avaliação da Disciplina de Educação Física".

20. Os critérios de avaliação são dados a conhecer numa das primeiras aulas de EF e estarão disponíveis para consulta/cópia na página eletrónica do Agrupamento e na Classroom da disciplina de EF. Os Encarregados de Educação que os desejarem em suporte de papel podem solicitar cópia dos mesmos na reprografia da escola.

**O(a) professor(a) de Educação Física**

 (Cortar pelo tracejado e entregar ao professor)

Eu, abaixo assinado, Encarregado de Educação do aluno \_\_\_\_\_, número

\_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_ (ano/turma), declaro que tomei conhecimento do Regulamento de Educação Física.

Assinatura \_\_\_\_\_, data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ANEXO 1

### ADENDA AO REGULAMENTO ESPECÍFICO EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO ESCOLAR 2021/22

#### Normas e regras decorrentes do contexto COVID-19.

A disciplina de Educação Física e o Desporto Escolar, neste ano letivo, 2021/22 iniciam 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.
7. Todas as aulas de 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 100 minutos);
11. A utilização dos balneários será apenas permitida nas aulas de 100 minutos para mudar de roupa no início e no final da aula. Nas aulas de 50 minutos, os alunos não necessitam de se equipar nos balneários, devendo, nesse dia, trazer calçado desportivo e roupa adequada à prática de atividade física;
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/espaço desportivo.

15. A aula de EF de 50 minutos será desenvolvida nos espaços exteriores ou no pavilhão gimnodesportivo se houver espaço disponível<sup>1</sup> (têm sempre prioridade as aulas de 100').
16. As aulas de 50' são planificadas com prioridade para as seguintes atividades: jogos tradicionais, atletismo, corrida de orientação, atividades rítmicas e expressivas, jogos lúdicos e pré-desportivos e jogos desportivos coletivos (Andebol, basquetebol, futebol).
17. 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:
- (i) Os alunos entram diretamente para as bancadas onde devem fazer a troca de calçado específico para usar na aula;
  - (ii) A turma deve ocupar as bancadas livres, ou seja, as bancadas 2 ou 5;
18. Em casos imprevistos, nomeadamente por ausência de um professor que estava previsto ocupar um espaço do pavilhão, o docente com aula de 50 minutos, prevista para o espaço exterior, pode ocupar o espaço livre no pavilhão, desde que cumpra a desinfeção das sapatilhas dos alunos.
19. Em caso de chuva, as turmas no exterior podem ocupar o espaço livre no pavilhão, em regime de rotação ou ocupar salas livres. Não sendo possível nenhuma das possibilidades anteriores, o docente deve permanecer com a turma nas bancadas do pavilhão, podendo recorrer ao Kit de Jogos de Tabuleiro.
20. 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/microfone 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.

#### **Adenda ao Regulamento Específico de Educação Física (atualizado em reunião de grupo disciplinar em 21/10/2021)**

---

<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.

**Regulamento Específico da Disciplina de Educação Física - 2021/22**