

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE
ANTÓNIO GEDEÃO, LARANJEIRO - ALMADA

Regulamento Específico da Disciplina de
Educação Física e das Atividades do
Desporto Escolar

EDUCAÇÃO FÍSICA - AULA PRESENCIAIS

Generalidades

É fundamental que alunos e EE, leiam e compreendam o documento para que o possamos cumprir e assim garantir a segurança de todos.

Local das Aula

As aulas de Educação Física (E.F.) terão lugar no Pavilhão (Nave e Ginásio), no Polidesportivo exterior da E.S.A.G. (espaço 1 - campo relvado e espaço 2- campo basquetebol e outros) e Campos de Padel.

No Pavilhão, todos os pertences e o vestuário que não sejam necessários para aula de EF, podem ser deixados no balneário ou nos cacifos existentes no corredor de acesso ao ginásio, dentro do seu saco de desporto, fechado com um cadeado. De forma a rentabilizar os cacifos existentes, estes deverão ser partilhados.

É expressamente proibido a entrada no Pavilhão/Ginásio com calçado utilizado no exterior (este deverá estar limpo e ser específico- apenas para ser utilizado nas aulas de EF de interior).

O roulement poderá ser consultado na porta de acesso ao Pavilhão Desportivo. Este é idêntico para períodos de 2 ou 3 semanas.

Circulação para entrada e saída nos locais da aula EF

Os alunos devem circular nos espaços de forma adequada (em silêncio, sem empurrões ou brincadeiras desadequadas) cumprindo com as indicações dos assistentes operacionais e professores.

Hidratação

Para evitar a aglomeração de alunos nos bebedouros (pontos de água), pode cada aluno levar uma garrafa de água para uso individual e adequadamente identificada. A mesma não deve ser partilhada.

Duração das Aula

O tempo de aula será de 45 e 90 minutos, terminam 5 minutos e 10 minutos respectivamente antes da hora indicada nos horários.

Equipamento

No espaço de aula, os alunos terão de se apresentar adequadamente equipados (calções desportivos, camisola ou t-shirt, fato de treino ou similares e calçado desportivo - indumentária apropriada para as aulas EF de acordo com as orientações do professor), sem objetos que possam pôr em perigo a sua integridade física ou dos colegas (relógio, brincos, pulseira, pastilhas elásticas, piercings, fios, etc.). Todos os alunos com o cabelo comprido terão de o prender adequadamente. As unhas devem estar cuidadas e de tamanho adequado (não podem pôr em perigo a sua segurança e a de outros).

O equipamento deve estar limpo.

Na Nave e no Ginásio o calçado desportivo terá de estar rigorosamente limpo e ser exclusivo para esse espaço de aula. O material de ginástica (colchões, plintos, trampolins, etc.), apenas poderá ser utilizado por alunos com sapatilhas ou meias anti-derrapantes.

Os alunos que não cumpram com o atrás referido, estarão sujeitos ao registo de falta de material e impedidos de participar nas atividades físico-desportivas como executantes. A partir da terceira falta de material será marcada uma falta que será considerada como falta de presença. (de acordo com o regulamento interno).

Entrada e saída dos balneários

A abertura e fecho dos balneários será realizada pelos assistentes operacionais da escola, do seguinte modo:

- Abertura dos Balneários: 5 minutos antes da hora da aula;
- Fecho dos Balneários: 10 minutos após o horário de entrada;
- Reabertura dos balneários: à saída dos alunos da aula;
- Os alunos só podem ausentar-se do espaço de aula com autorização do professor, em casos excepcionais e devidamente acompanhados pelo(a) respetivo(a) Assistente Operacional.

Os alunos deverão equipar-se com respeito pelos colegas, assistentes operacionais e material existente. A roupa deve ser colocada nos cabides, os sacos e o calçado por baixo do banco (ou nos cacifos). É expressamente proibido os alunos equiparem-se fora dos

balneários. Os valores (telemóvel, dinheiro, relógio, pulseiras, fios, etc.) têm de ser deixados nos cacifos (Pavilhão e Ginásio) e ou sacos de valores (Campos exteriores, Pavilhão e Ginásio). Contudo, é de evitar trazer valores para a escola nos dias das aulas de E.F.

Um aluno do género feminino e um aluno género masculino da turma, são os responsáveis pela recolha dos objetos de valor dos colegas, pela sua colocação no saco dos valores e pela entrega ao Assistente Operacional. No final da aula recolhe o saco, devolve os objetos de valor aos colegas.

Todos os objetos de valor deverão ser colocados no respetivo saco e **nunca deixado nos balneários.** Se um aluno não proceder deste modo, será o responsável pelo seu desaparecimento.

Todas as ocorrências deverão ser comunicadas de imediato ao Assistente Operacional e Professor da turma.

Higiene Pessoal

No final da aula, os alunos devem tratar da sua higiene pessoal, zelando assim pela sua saúde, pelo seu bem-estar, dos seus colegas e professores. Devem ser portadores, pelo menos uma muda de roupa, toalha pequena ou toalhetes.

Utilização do Material

Salvo situações extraordinárias devidamente fundamentadas, o material de Educação Física está reservado às aulas curriculares da respetiva disciplina e ao Desporto Escolar.

O transporte de material desportivo de e para as arrecadações, executado por alunos e professores, deverá ser realizado adequadamente por forma a garantir a integridade física dos alunos e a preservação do material.

Atestados Médicos

Os alunos com atestado médico, temporário ou permanente, terão de se apresentar equipados adequadamente para as aulas EF e com os ténis limpos e exclusivos (no caso espaços interiores) e participar nas aulas de E.F., desempenhando as tarefas propostas pelo professor, que terão em conta a sua incapacidade. **O Atestado Médico** (deve ser entregue ao Diretor de turma e informado o Professor de Educação Física, e deve explicitar claramente as contraindicações (permanentes ou temporárias) da atividade física (atividades físicas que estão interditas ao aluno; as atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado; as atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra indicação, etc) e referir a sua duração.

Situações pontuais

Os alunos que por motivos imprevistos não possam realizar a aula prática, deverão ser portadores da devida justificação por escrito, pelo seu Encarregado de Educação.

Comportamento na aula EF

Para que possamos garantir a segurança de todos, os alunos devem:

Estar concentrados e em silêncio de forma a ouvir as orientações professores referentes às tarefas e organização da aula;

Respeitar sempre as indicações dos professores;

Participar ativamente nas tarefas indicadas bem como cooperar nas situações de aprendizagem;

Utilizar corretamente e apenas o material afetado pelo professor.

Cuidar do seu equipamento de Educação Física e Desporto Escolar, em casa e na escola.

Devolver ao Professor de Educação Física

⌘ - - - - -

Declaro que tomei conhecimento do Regulamento específico da disciplina de Educação Física e das atividades do Desporto Escolar

Nome do Aluno: _____

Ano _____ Turma _____ Nº _____

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação
