



SÃO BRUNO
AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS

REGULAMENTO - EDUCAÇÃO FÍSICA



2023/2024

1. INÍCIO DA AULA

1.1 À hora da aula, e depois de autorizados pelos Assistentes Operacionais ou pelos Professores, os Alunos devem dirigir-se para o balneário que lhes competir, feminino ou masculino, ocupando a zona que for indicada para a sua turma.

1.2 Os Alunos devem apresentar-se devidamente equipados após cinco minutos da hora de início da aula. O aluno em atraso deverá apresentar ao(à) professor(a) a devida justificação e só poderá participar na atividade prática da aula se esse atraso não puser em causa a sua segurança (não realização do aquecimento, por exemplo) ou se não perturbar o trabalho já iniciado pelos colegas.

1.3 Os valores dos Alunos, relógios, anéis, brincos, pulseiras, estojos, aparelhos eletrónicos e outros – que devem evitar levar nos dias em que têm aula de Educação Física, devem ser recolhidos pelos Alunos responsáveis num saco que ficará à guarda dos Assistentes Operacionais de serviço, não podendo a Escola ser responsabilizada por quaisquer valores deixados nos balneários.

1.4 Os Alunos responsáveis pelas chaves dos cacifos devem solicitá-las aos Assistentes Operacionais e, após todos os colegas retirarem o material de que necessitam dos cacifos, fechá-los novamente e devolver a chave.

1.5 No balneário os Alunos devem ter um comportamento correto, não sendo permitido fazer barulho e ter brincadeiras que possam provocar acidentes, ou estragos nas instalações e mobiliário, ingerir alimentos e deitar papéis e outro lixo para o chão.

2. FUNCIONAMENTO DA AULA

2.1 Para colaborar no bom funcionamento da aula os Alunos devem:

2.1.1 Entrar na aula imediatamente a seguir ao(à) Professor(a);

2.1.2 Apresentar-se na aula devidamente equipados, sem pastilha elástica na boca, com os cabelos presos quando estes são compridos, e usar bonés apenas nas aulas que se realizam no exterior, se o(a) Professor(a) autorizar;

2.1.3 Abster-se de utilizar objetos de adorno pessoal (anéis, pulseiras, colares, brincos, relógios, ...) uma vez que pode colocar em risco a integridade física dos Alunos.

2.2 Ouvir atentamente as instruções do(da) Professor(a), cumprindo-as e respeitando todas as normas de segurança.

2.3 Só utilizar os aparelhos de ginástica na presença e com autorização do(a) Professor(a);

2.4 Zelar cuidadosamente pela conservação do material e das instalações;

2.5 Transportar e arrumar corretamente o material, segundo as instruções do(da) Professor(a).

2.6 O Aluno que estragar ou perder material por falta de cuidado, por não cumprir as instruções do(a) Professor(a) e este regulamento, terá de ser reparado ou substituído, no prazo máximo de 15 dias. O Encarregado(a) de Educação será informado(a) pelo(a) Diretor(a) de Turma.

3. EQUIPAMENTO/CUIDADOS DE HIGIENE

3.1 O equipamento específico de Educação Física permite uma maior facilidade e correção no desempenho das atividades físicas e, ao mesmo tempo, mais condições de higiene e saúde. Os Alunos devem apresentar-se sempre com o equipamento limpo e devidamente identificado, constituído por:

3.1.1 Camisola branca com logótipo de Educação Física (de aquisição obrigatória, e de utilização preferencial); calções de desporto ou leggings/calças de fato de treino, preferencialmente de cor escura e, se as condições climáticas forem adversas, a utilização de fato de treino por cima dos calções e camisola; meias de preferência de algodão branco;

3.1.2 Um par de ténis para o pavilhão, outro para o polidesportivo exterior e sapatilhas (excecionalmente e devidamente justificado pode permitir-se a utilização de meias antiderrapantes) para o ginásio; a Escola dispõe, no Pavilhão Gimnodesportivo, de dois cacifos por turma, um feminino e um masculino, de utilização gratuita, para guardar as sapatilhas (identificadas) de utilização nos espaços interiores.

3.2 A falta do equipamento é fator condicionante da participação na atividade prática da aula. O(a) Aluno(a) deve colaborar com o(a) Professor(a) nas tarefas organizativas ou realizar outras tarefas, sempre que solicitado.

3.3 No final das Aulas de Educação Física os Alunos devem, sempre que possível, tomar um duche rápido cuidando da sua higiene pessoal.

3.4 Os Alunos responsáveis pelos sacos dos valores devem recolhê-los junto dos Assistentes Operacionais, entregar aos colegas os pertences de cada um e devolver os sacos.

3.5 Os alunos responsáveis pelas chaves dos cacifos devem solicitá-las aos Assistentes Operacionais e, após todos os colegas guardarem o material que utilizaram nos cacifos, fechá-los novamente e devolver as chaves.

4. DISPENSA DA ATIVIDADE FÍSICA

4.1 A atividade física exige que os alunos estejam bem de saúde, o que nem sempre acontece.

4.1.1 Um aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades práticas da disciplina de Educação Física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física e a sua duração provável (art.º 15 do Estatuto do aluno de 5 de setembro de 2012);

4.1.2 Contudo, a dispensa pode ser permitida pelo(a) Professor(a), depois de analisadas as razões do pedido feito pelo Encarregado(a) de Educação, via Diretor(a) de Turma, se esta for de curta duração (uma aula);

4.1.3 Tanto numa como noutra dispensa, o aluno deve estar presente na aula de Educação Física - com calçado apropriado ao espaço - colaborando com o professor nas tarefas organizativas ou realizando outras tarefas por indicação do Professor - relatório, trabalho teórico, pelo que deve apresentar-se logo no início da aula, com uma caneta e uma folha A4 -, sendo sujeito à avaliação na disciplina.

5. FINAL DA AULA

5.1 Nos blocos de 100 minutos os alunos saem 5 minutos antes da aula terminar, 10 minutos se forem tomar banho. Nas aulas de 50 minutos saem 5 minutos antes da aula terminar, sempre após o(a) Professor(a) dar licença de saída da aula.

5.2 Os alunos devem sair dos balneários e das instalações desportivas, logo que tiverem terminado de se arranjar e após terem recolhido os seus valores.