



REGULAMENTO **EDUCAÇÃO** **FÍSICA**

1. INÍCIO DA AULA

1.1 À hora da aula, e depois de autorizados pelos Assistentes Operacionais ou pelos Professores, os Alunos têm que se dirigir para o balneário que lhes competir, feminino ou masculino, tendo na sua posse todo o equipamento de Educação Física, independentemente do espaço designado, e ocupar a zona que for indicada para a sua turma.

1.2 Sempre que um aluno se atrase, e não esteja presente no espaço onde irá decorrer a aula devidamente equipado, para lá dos 10 minutos de tolerância ao 1º tempo da manhã o aluno terá falta de presença e terá de aguardar pelo início do tempo seguinte para iniciar as atividades letivas. Sempre que um aluno se atrase, e não esteja presente no espaço onde irá decorrer a aula devidamente equipado, para lá dos 5 minutos de tolerância ao 2º tempo da manhã e seguintes o aluno terá falta de presença e terá de aguardar pelo início do tempo seguinte para iniciar as atividades letivas.

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, são recolhidos pelos Alunos responsáveis num saco que ficará à guarda dos(as) Assistentes Operacionais de serviço, não podendo a Escola ser responsabilizada por quaisquer valores deixados nos balneários. O aluno e o seu Encarregado de Educação são os únicos e exclusivos responsáveis pelo desaparecimento ou danos de qualquer destes bens, mesmo que temporariamente à guarda do agrupamento.

1.4 No balneário e nos seus acessos, os Alunos têm que 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.

1.5 Enquanto as atividades letivas estão a decorrer o Aluno(a) só pode entrar nos balneários acompanhado pela(o) Assistente Operacional, depois do(a) Professor(a) autorizar.

2. FUNCIONAMENTO DA AULA

2.1 Para colaborar no bom funcionamento da aula os Alunos têm de:

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

2.1.2 Apresentar-se na aula pontualmente e devidamente equipado, com os cabelos presos quando estes são compridos, e usar bonés (facultativo) apenas nas aulas que se realizam no exterior;

2.1.3 Não usar, por razões de segurança da integridade física de todos, objetos de adorno pessoal (anéis, pulseiras, colares, brincos, relógios, entre outros);

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 Entrar na arrecadação de material apenas com autorização do(a) Professor(a), acompanhado por ele(ela) ou pelo(a) Assistente Operacional.

2.7 O(A) Aluno(a) que estragar ou perder material por falta de cuidado, por não cumprir as instruções do(a) Professor(a) e este regulamento, terá de o reparar ou substituir, no prazo máximo de 15 dias. O Encarregado(a) de Educação será informada(a) pelo(a) Diretor(a) de Turma.

3. EQUIPAMENTO/CUIDADOS DE HIGIENE

3.1 O equipamento específico de Educação Física permite uma maior facilidade, segurança 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 da Escola (obrigatória) ou camisola toda branca (no caso de as aulas de Educação Física serem em dias consecutivas); calções de desporto ou *leggings*, azuis escuras ou pretas e, se as condições climáticas forem adversas a utilização de fato de treino por cima dos calções e camisola é facultativa; meias de preferência de algodão, brancas ou pretas.

3.1.2 Um par de ténis de desporto (adequados para a prática de atividade física) para o pavilhão, outro para o polidesportivo exterior e sapatilhas para o ginásio; o aluno poderá guardar o material de Educação Física no seu cacifo individual ou trazê-lo de casa sempre que tiver aulas de Educação Física ou outras atividades no âmbito da disciplina. Quando a aula é no pavilhão, os Alunos trocam de ténis no espaço onde vai decorrer a aula. Nota: Ténis de skate - tipo *Vans*, *All Stars*, de sola rasa ou alta, entre outros, não são adequados para a prática de atividade física.

3.2 O equipamento adequado é condição indispensável para a realização das atividades letivas. Na sua falta o(a) aluno(a) permanecerá no espaço da aula/ instalações desportivas e fará o relatório da aula ou outro trabalho, que deverá entregar em mão ao professor no final da aula. Estes documentos serão arquivados para posterior e eventual consulta por parte da Direção.

3.3 No final das aulas de Educação Física os Alunos devem cuidar da sua higiene pessoal, e, sempre que possível (quando têm dois tempos letivos consecutivos), tomar um duche rápido.

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.

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(a) Aluno(a) pode ser dispensado(a) temporariamente ou condicionalmente das atividades práticas da disciplina de Educação Física ou desporto escolar por razões de saúde, após estas serem 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), após ter sido analisada as razões do pedido feito pelo(a) Encarregado(a) de Educação, via Diretor(a) de Turma, se esta for de curta duração (um tempo letivo/ um bloco);

4.1.3 Tanto numa como noutra dispensa, o(a) Aluno(a) 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, como por exemplo, o relatório da aula ou um trabalho atribuído, que terá de entregar ao Professor(a) no final da aula, com letra legível, os quais contribuirão para a sua avaliação na disciplina. Do relatório ou do trabalho deverá ser dado feedback ao aluno pelo professor.

5. FINAL DA AULA

5.1 Nos blocos de 100 minutos os alunos saem 10 minutos antes da aula terminar. 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 têm de sair dos balneários e das instalações desportivas, logo que tiverem terminado de se arranjar e após terem recolhido os seus valores.