

## **Regulamento Especifico Educação Física**

### **Normas e Regras impostas pelo contexto COVID-19**

A disciplina de Educação Física, neste ano letivo, 2020/21 reinicia 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:**

- Uso obrigatório de máscara dentro e fora dos balneários e campo desportivo, até início da prática desportiva;
- Higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica à entrada e saída dos espaços desportivos;
- Será disponibilizado em cada espaço de aula do pavilhão um doseador com solução antisséptica;
- Não é obrigatório o uso da máscara/viseira para os Alunos na realização da prática desportiva;
- O duche/banho é permitido apenas nos chuveiros que estão indicados para utilização;
- A utilização dos balneários será apenas permitida para mudar de roupa no início e no final da aula e em turnos de forma a nunca exceder a ocupação máxima por balneário, tendo cada turno 8 minutos máximos para se equipar;
- De modo a garantir o distanciamento entre Alunos, nunca haverá a permanência de mais do que 8 Alunos num balneário. Para o efeito, os grupos entrarão à vez nos balneários (apenas os Alunos que precisarem de trocar de roupa (podem vir já equipados de casa. À saída é adotado o mesmo procedimento, tendo no máximo 15 minutos para libertarem o balneário);
- Os balneários ficarão sempre, sem qualquer material dos alunos nos cabides, sendo obrigatório cada Aluno guardar a sua roupa na própria mochila.

- Para garantir o distanciamento entre Alunos serão adotadas estratégias de ensino com tarefas predominantemente de caráter individual, em circuito e por estações, e alguns jogos reduzidos em grupo que não trocam durante toda a aula.
- Sempre que as condições atmosféricas o permitirem, as aulas decorrerão no exterior e quando chover será utilizada uma sala de aula coberta.
- Todos os materiais serão submetidos a limpeza e desinfecção antes e após cada utilização.
- Durante as aulas os Alunos não poderão deslocar-se ao balneário para beber água, pelo que devem trazer de casa uma garrafa de água intransmissível para levar para o recinto desportivo.
- Todos os Alunos deverão estar junto ao campo desportivo antes do horário de aula, de forma ao Professor indicar os grupos e a ordem de equipar.
- Os balneários serão desinfetados na sua totalidade, entre cada turma e turno.

Contamos com a cooperação dos Pais e Alunos, a qual é fundamental para o sucesso da implementação destas medidas. Como tal, apelamos à vossa colaboração e compreensão!

## **Regulamento Geral de Educação Física**

### **Equipamento Desportivo**

- O equipamento a utilizar pelos Alunos deverá ser composto por: sapatilhas, fato de treino e/ou calção com t-shirt.
- Não é permitido o uso de camisas, blusas, calças ou calções de ganga ou fazenda.
- Não é permitido o uso de relógios, pulseiras, fios, colares, argolas ou anéis.

### **Materiais Desportivos**

- Todo o material do recinto desportivo deve ser estimado pelos Alunos.
- Não é permitido danificar o material, que só deverá ser utilizado com autorização do Professor.
- Os danos causados no material, por abuso, são da responsabilidade do(s) Aluno(s).
- O transporte e recolha do material será feita com a autorização e orientação do Professor.

### **Condições de Utilização dos Recintos Desportivos**

- Os recintos destinados à prática do exercício físico deverão ser respeitados.
- Nas instalações não será permitida linguagem inconveniente nem barulho excessivo.
- A entrada nos balneários só poderá fazer-se na presença do Professor e no período da respetiva aula.
- Não é permitido levar alimentos para o recinto das atividades desportivas e balneários.
- No final de cada aula o recinto das atividades desportivas e os balneários deverão ficar arrumados.

### **Funcionamento das Aulas**

- Os Alunos têm cinco minutos para se equiparem.
- No início da aula, os alunos deverão esperar pelo Professor junto aos balneários.
- Nenhum Aluno poderá sair do local da aula sem o consentimento do Professor.
- Os horários de entrada e saída serão combinados com o professor consoante o espaço a ser utilizado.
- Durante o período de funcionamento das aulas os balneários estarão fechados.
- No final de cada aula os Alunos deverão tomar duche.
- Os Alunos devem respeitar as aulas em funcionamento no recinto desportivo, não podendo por isso atravessar os espaços onde decorre a atividade desportiva.

### **Dispensa de Aulas Práticas**

- Os Alunos que, por motivo de saúde, estejam impedidos da prática de atividade desportiva, terão de trazer justificação médica escrita em papel de receita, onde conste a doença, período de inatividade, tipo de movimentos ou esforços impedidos ou permitidos, data e assinatura do médico. Neste caso, os Alunos têm de estar presentes, com roupa desportiva, para poderem participar nas atividades possíveis devendo, obrigatoriamente, elaborar um relatório da mesma.
- Se ocasionalmente o Aluno estiver impossibilitado de participar na vertente prática da aula, por motivo de saúde ou qualquer outro, deve trazer justificação escrita e assinada pelo Encarregado de Educação.
- Não há dispensa da aula de Educação Física, dado que todos os Alunos terão de ser avaliados no final de cada período. Os Alunos com atestado médico serão avaliados apenas nos domínios cognitivo e sócio-afetivo, isto é, pelos conhecimentos adquiridos e pela forma como colaboram e participam nas aulas. Esta avaliação será feita através de um trabalho proposto pelo Professor, dos relatórios de aula e do domínio de regras para arbitrar jogos, devendo por este motivo possuir um apito.

**NOTA:**

- Quem usar cabelo comprido, deverá prendê-lo durante os períodos das aulas práticas de exercício físico.
- Não é permitido mascar pastilha elástica nas aulas.
- A Escola não se responsabiliza pelos objetos, materiais e/ou equipamentos perdidos ou deixados por esquecimento nos recintos desportivos.

O Professor de Educação Física

A Direção Pedagógica