



Regulamento da Disciplina de Educação Física



Erasmus+

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

REGULAMENTO INTERNO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2023/2024

A - Equipamento dos alunos

1. Cada aluno deverá possuir um equipamento apropriado para as aulas de Educação Física (que apenas poderá ser utilizado durante a duração da mesma). Esse equipamento será composto por:
 - a) Sapatilhas e meias, calção/fato de treino e camisola;
 - b) Chinelos, toalha e sabonete/champô;
 - c) Fato de banho e touca (piscina);
 - d) Sabrinas/pés leves - opcional (sala de ginástica)
2. O aluno deverá trazer todo o equipamento num saco: o equipamento deve ser utilizado exclusivamente para as aulas e atividades desportivas.
3. Os alunos não devem usar nas aulas objetos que ponha em perigo a sua integridade física e a dos colegas (pulseiras, brincos, relógios, anéis, etc.) Todos os objetos de uso pessoal devem ser colocados num saco (Cesta de Valores) e entregue ao docente da disciplina.
4. A falta de equipamento próprio implica a marcação de falta de material.
5. A presença na aula é sempre obrigatória: O aluno que não trouxer o equipamento apropriado assistirá à aula, ficando disponível para as tarefas que o professor solicitar.

B - Utilização dos balneários

1. A entrada nos balneários só pode ser feita com a autorização do funcionário das instalações desportivas e após a hora de entrada. Os alunos devem procurar ser pontuais.
2. Só é permitido o acesso aos balneários aos alunos que estejam em aulas de Educação Física, em treino do Desporto Escolar ou em Atividades Desportivas Escolares devidamente autorizadas pelo Departamento de Educação Física, e acompanhados por um funcionário das instalações desportivas.
3. Os balneários servem unicamente para os alunos trocarem de roupa e tratarem da higiene pessoal, pelo que não devem perder tempo a conversar e/ou brincar.
4. Os professores e os funcionários das instalações desportivas não se responsabilizam por qualquer objeto de valor ou adorno desaparecido, que não tenha sido entregue previamente ao professor.
5. Os alunos não deverão abandonar o balneário antes do termo da aula.

C - Duração da aula

1. As aulas de Educação Física têm a duração de 45 ou 90 minutos.
2. O tempo letivo atribuído à disciplina de Educação Física inclui 5 minutos no início da aula para os alunos se equiparem e 10 no final para os alunos tomarem banho e trocarem de roupa.

D - Utilização das instalações

Instalações Interiores

(Pavilhão, Sala de Ginástica, Piscina, sala de musculação e Sala de aulas teórica)

1. Só é permitida a entrada no pavilhão após a hora do início da aula. É expressamente proibida a permanência dos alunos no pavilhão quando não tenham aulas de Educação Física ou atividades desportivas.
2. Os alunos aguardarão no local habitual da aula a chegada do professor. É vedado o acesso às instalações aos alunos sem a presença do respetivo professor e sem equipamento adequado.
3. Os alunos da turma que não realizem a aula prática por diversos motivos, deverão assistir às aulas, devendo, no entanto, permanecer sentados nos bancos situados nas instalações. Para poderem realizar algumas tarefas (ex. arbitrar jogos, etc.), terão, no mínimo, de possuir calçado específico para se deslocarem no interior do recinto de jogos ou calçando para o efeito proteção adequada à preservação do espaço.
4. Os alunos só poderão entrar na sala dos professores de Educação Física ou na sala de arrecadação do material devidamente autorizados ou acompanhados por um professor e funcionário das instalações no cumprimento das suas funções.
5. Os alunos só devem mexer no material após a autorização de um professor. Devem utilizar o material de acordo com as indicações dos professores, de forma a evitar a sua deterioração e eventuais acidentes; o aluno pode ser responsabilizado pelo uso indevido do material ou pela deterioração das instalações.
6. Para a realização de qualquer atividade desportiva não curricular no pavilhão, por iniciativa de um grupo de alunos, deve ser pedida autorização por escrito ao Conselho Executivo, ao Coordenador do Departamento e aos serviços administrativos do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio. Só após a aprovação das três partes, é que os alunos terão autorização para a realização das atividades requeridas.

Utilização das instalações/espacos exteriores

(Pista de Atletismo; Campo de Futebol sintético, Campos de Ténis, campos de Basquetebol e Andebol)

1. A utilização dos campos exteriores destina-se prioritariamente às aulas de Educação Física, pelo que todos os alunos deverão deixar livre o recinto, assim que um professor e a respetiva turma cheguem ao local para a realização da aula.
2. Se os campos exteriores não estiverem a ser utilizados pelas aulas de Educação Física, poderão ser ocupados pelos alunos para a realização de atividades desportivas, desde que não danifiquem as instalações.

E - Normas para as aulas

1. Após se terem equipado, os alunos devem dirigir-se para o local de concentração.

2. Os alunos só poderão entrar no espaço de aula acompanhados pelo professor e nunca sozinhos.
3. No decorrer das aulas devem respeitar as indicações do professor, sendo cordiais e educados para com os professores, funcionários das instalações e colegas.
4. Jamais devem perturbar ou interferir na atividade de outras turmas que estejam a funcionar simultaneamente.
5. Quando a aula tiver lugar no exterior, os alunos não devem esquecer que continuam em aula, apenas mudou o local, pelo que jamais devem interferir com os alunos exteriores à turma, e respeitar, mais do que nunca, as regras do funcionamento das aulas.
6. Nas aulas de Educação Física, os alunos só devem mexer no material após a autorização do professor. E devem utiliza-lo de acordo com as indicações do professor, de forma a evitar a sua deterioração e eventuais acidentes; o aluno pode ser responsabilizado pelo uso indevido do material ou pela deterioração das instalações.

F – Higiene

1. O banho após as aulas é um preceito higiénico e relaxante, logo é aconselhável para todos os alunos. O não tomar duche constitui o não cumprimento de um objetivo parcial dos Programas de Educação Física, e como tal prejudica a avaliação.
2. Salvaguardam-se casos em que:
 - a) Não haja água quente;
 - b) A aula tenha sido eminentemente teórica.
3. O aluno deve ser rápido a tomar banho, para que todos os colegas tenham também o direito de o fazer.
4. Após o duche os alunos não deverão vestir a roupa utilizada durante a aula.
5. O aluno deve ter o cuidado de deixar as torneiras fechadas e o balneário limpo.

G- Dispensa das aulas

1. Os alunos só serão dispensados da realização das aulas práticas de Educação Física, por um período prolongado, mediante a apresentação de um atestado médico, clarificando, sempre que possível, qual a patologia clínica do aluno, o período de inatividade previsto, e se esta é total ou parcial, ou seja, se o aluno não pode fazer qualquer tipo de atividade ou se pelo contrário recomenda-se que o aluno realize um conjunto de exercícios apropriados ao seu estado clínico.
2. Os alunos dispensados da parte prática da aula, terão de assistir à totalidade da aula, devidamente equipado, devendo participar naquilo que lhes for possível (transporte ou arrumação de material, arbitragem, etc.).
3. O aluno pode ser dispensado pontualmente da realização de uma aula prática se trazer uma justificação do encarregado de educação, indicando os motivos que o impedem de realizar a mesma.



Erasmus+

Membro da Rede
Escolas Associadas