

ESCOLA EB 2,3 SANTO ANTÓNIO

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2018/2019



MATERIAL PARA AS AULAS

Os alunos têm que ter equipamento próprio para as aulas, constituído por:

- ⇒ Camisola branca com o logótipo do Agrupamento.
- ⇒ Calções de desporto, preferencialmente de cor preta.
- ⇒ Meias (de algodão devido à transpiração).
- ⇒ Ténis para o espaço exterior.
- ⇒ Sapatilhas para uso exclusivo no Clube Nacional de Ginástica (CNG)
- ⇒ Fato de treino ou outro agasalho desportivo, a ser utilizado quando estiver frio.
- ⇒ Toalha e chinelos para o duche.
- ⇒ Elástico para prender os cabelos.
- ⇒ Caderno diário
- ⇒ Manual da disciplina (facultativo)

Nota:

- 1 - Por questões de higiene, saúde e bem-estar o equipamento não pode vir vestido de casa, nem permanecer vestido após a aula, isto é, vestem o equipamento antes da aula e despem-no depois da mesma.
- 2 – Os alunos têm que trazer sempre, para as aulas, os ténis e as sapatilhas.

DESLOCAÇÃO ENTRE A ESCOLA E O CNG

A deslocação para o CNG está a cargo do professor da turma, que acompanha os alunos durante o trajeto de ida e volta, pelo que devem ser escrupulosamente respeitados os seguintes pontos:

- ⇒ Ao toque de entrada os alunos têm que estar junto ao portão de escola.
- ⇒ O percurso deve ser feito de forma ordeira, respeitando e cumprindo rigorosamente as indicações do(a) professor(a) e do(a) funcionário(a) de serviço.
- ⇒ No final da aula os alunos devem apresentar-se à porta do Pavilhão do Clube Nacional de Ginástica, cinco minutos antes do toque de saída para iniciarem o

percurso de regresso à escola. Os alunos que não cumprirem serão posteriormente acompanhados pelo funcionário.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO BALNEÁRIO

Os vestiários e balneário são locais para os alunos se equiparem, desequiparem e tratarem da respetiva higiene. São abertos pelo funcionário ao toque de entrada, ou à chegada ao Pavilhão, e quinze minutos antes do final das aulas.

Os alunos devem:

- ⇒ Respeitar e cumprir as indicações e orientações que os funcionários de serviço lhes transmitirem.
- ⇒ Ocupar no vestiário a área que lhes foi atribuída e deixar as roupas penduradas nos cabides e o calçado, pastas ou mochilas devidamente arrumadas.
- ⇒ Equipar, desequipar e tomar duche rapidamente, nunca ultrapassando o tempo estipulado para o efeito e de forma ordenada (cinco minutos para equipar e dez minutos, após a aula terminar, para tratar da higiene pessoal).
- ⇒ Contribuir para a manutenção da limpeza e não provocar desacatos com a água das torneiras, utilizando-as indevidamente.
- ⇒ Caso se verifique alguma anomalia na utilização dos balneários, os alunos serão responsabilizados pelo sucedido.
- ⇒ São escolhidos dois responsáveis pelos valores da turma (um rapaz e uma rapariga), aos quais compete, no início da aula e em caixa própria, receber todos os valores dos colegas e entregá-los ao funcionário que os guardará. Os telemóveis e outros aparelhos eletrónicos não poderão ser colocados na caixa de valores, pelo que os alunos devem evitar o uso dos mesmos no dia em que tiverem Educação Física. No final, as caixas serão devolvidas de modo a que os valores possam ser reclamados.
- ⇒ A escola não se responsabiliza pelos valores que não sejam colocados na caixa.

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

- ⇒ Os alunos só deverão entrar nas instalações desportivas quando o professor os autorizar.
- ⇒ Nenhum aluno poderá permanecer nas instalações desportivas sem a presença do professor.

- ⇒ Os alunos devem apresentar-se nas aulas cinco minutos após a entrada nos balneários e devidamente equipados. Não podem vir já equipados de casa, nem permanecer com o equipamento após a aula, isto é, vestem o equipamento antes da aula e despem-no depois da mesma.
- ⇒ Não é permitido o uso de relógios, anéis, pulseiras, brincos, piercings ou outros objectos que possam pôr em causa a sua integridade física ou a dos seus colegas.
- ⇒ Não é permitido mastigar pastilha elástica durante a aula.
- ⇒ Os ténis utilizados nos espaços exteriores, não podem ser utilizados no pavilhão do Clube Nacional de Ginástica (CNG).
- ⇒ Os alunos que não tenham o equipamento adequado, não lhes é permitida a prática desportiva, sendo-lhes marcada falta de material. Permanecem, obrigatoriamente, no espaço de aula.
- ⇒ Os alunos que tenham equipamento desportivo diferente do definido pelo Agrupamento poderão participar na atividade prática da aula, mas ser-lhes-á marcada falta de material.
- ⇒ Os alunos são responsáveis pela correcta e adequada utilização do material desportivo. Caso o danifiquem, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar.

Se as más condições climatéricas não permitirem que a aula decorra no espaço exterior, esta será leccionada numa sala (aula teórica).

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

De acordo com a legislação em vigor:

- ⇒ O atestado médico deve ser entregue ao Director de Turma, e uma fotocópia ao Professor de Educação Física.
- ⇒ Não sendo o atestado médico explícito sobre as incapacidades ou deficiências que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, do aluno participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina, deverá ser solicitado, para além de outra documentação que se considere necessária, um relatório médico em que se especifique claramente:
 - As atividades físicas interditas ao aluno;
 - As atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado;
 - As atividades que por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra indicação

⇒ Os alunos com atestado médico devem:

- Permanecer no espaço de aula;
- Realizar, tarefas ou atividades físicas adaptadas à sua situação específica ou participar em tarefas de cooperação propostas pelo professor, ex: observação de colegas, arbitragem e distribuição de material.
- Realizar tarefas cognitivas - testes, trabalhos escritos, relatórios de observações de aulas, outras.

⇒ Em caso de dispensa pontual do aluno o Encarregado de Educação deverá solicitá-la através da caderneta escolar.



O Grupo de Educação Física