

REGULAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2023/24

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 das mesmas). Esse equipamento será composto por:

- a) sapatilhas, meias, **calção*** e **t-shirt***;
- b) chinelos, toalha, roupa interior lavada e sabonete/champô;
- c) fato de treino (facultativo);
- d) sabrinas para as aulas de Ginástica.

* Aconselha-se a aquisição, na papelaria da escola, do equipamento do agrupamento.

Obs: nenhum dos equipamentos/objetos acima referidos deverá ser partilhado com outros alunos.

2. O aluno deve trazer todo o equipamento num saco.

3. Os alunos não devem levar para a aula objetos que ponham em perigo a sua integridade física e a dos colegas (pulseiras, relógios, anéis...).

Regras sobre a falta de equipamento

1. A falta de equipamento próprio implica o cumprimento do estipulado no Regulamento Interno.

2. A presença na aula é sempre obrigatória; o aluno deverá trazer sempre o equipamento e apresentar-se devidamente equipado, mesmo que não tenha intenção de participar na mesma.

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 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 terão de assistir à totalidade da aula, podendo eventualmente participar naquilo que lhes for possível (transporte ou arrumação de material, arbitragem, aulas teóricas, ...);

3. O aluno pode ser dispensado da realização de uma aula se trazer uma justificação do encarregado de educação, indicando os motivos dessa impossibilidade, ou se o professor verificar que o aluno por motivos de saúde não está em condições de realizar a aula. Esta situação não é impeditiva do aluno se apresentar devidamente equipado.

Duração da aula

1. O tempo letivo atribuído à disciplina de Educação Física inclui 5 minutos no início da aula para os alunos se equiparem e 10 ou 15 no final para os alunos tomarem banho e trocarem de roupa, respetivamente nas aulas de 45 e 90 minutos.

Utilização dos balneários

1. A utilização dos balneários só pode ser feita com a autorização do assistente operacional e após o toque de entrada. Os alunos devem ser pontuais.

2. Só é permitido o acesso aos balneários aos alunos que estejam em aulas de Educação Física ou em atividades desportivas devidamente autorizadas pelo Diretor;

Higiene

1. O banho é um preceito higiénico e de retorno à calma que é parte integrante da aula de Educação Física.

2. O aluno deve ser rápido a tomar banho respeitando conceitos de ecologia de sustentabilidade dos recursos comuns.
4. Após o duche os alunos não deverão vestir a roupa utilizada durante a aula.
5. O aluno deve ter o cuidado de deixar o balneário limpo.

S. Romão do Coronado, 4 de julho de 2023

O representante do Grupo Disciplinar de Educação Física

(Fernando Marques Trindade)

Aprovado, por unanimidade, em reunião do Conselho Pedagógico de 12 de julho de 2023

(Ata n.º 12-2022-23)

O Presidente do Conselho Pedagógico

Renato Jorge Cruz Carneiro