

REGULAMENTO INTERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano lectivo 2024/25

(Este documento deve ser lido e assinado pelo aluno e respetivo Encarregado de Educação)

ASPETOS GERAIS

Alunos, Professores e Funcionários são obrigados a cumprir todas as regras estabelecidas por este regulamento durante as aulas de Educação Física ou outras que ocorram nas instalações desta disciplina. Caso não o façam, depois de devidamente alertados, poderão ser alvo de procedimento disciplinar.

De modo a preservar o piso das instalações, é necessário o uso de calçado adequado (ténis ou sapatilhas).

FUNCIONAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS / VESTIÁRIOS

- No **balneário**, os alunos **equipam-se junto da sua turma, numa zona específica** que lhes será atribuída.
- A entrada e saída dos balneários deve fazer-se de **forma calma e ordenada**.
- **Durante as aulas** de Educação Física os **balneários** encontram-se **fechados** e os alunos não podem lá entrar.
- Os **alunos são responsáveis**, individual e coletivamente **por algum estrago** causado nos balneários, devendo de imediato **comunicar** qualquer ocorrência à **Assistente Operacional** presente.
- A **danificação dos balneários** tem como consequência a **reparação dos mesmos** (de acordo com o que está previsto no Regulamento Interno da Escola).

MATERIAL

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

- **sapatilhas**
- **ténis limpos** (não devendo ser os mesmos que se utilizam na rua)
- **calções ou calças de fato de treino ou leggings, camisola e meias**
- caderneta do aluno

Os alunos devem trazer **equipamento de higiene pessoal** (toalha, champô, sabonete chinelos e uma muda de roupa interior).

Não é permitido o uso de brincos, fios, anéis, colares, pulseiras e relógios de modo a evitar possíveis acidentes. O uso de “piercings” deve ser acautelado, não sendo motivo de impedimento para a prática de qualquer exercício, no entanto, os eventuais danos causados serão da responsabilidade exclusiva do aluno.

GUARDA DE VALORES

Os **alunos são responsáveis pela entrega dos seus valores** (relógio, carteira, pulseiras, anéis, telemóvel, etc) à Assistente Operacional.

A Assistente Operacional recolhe os valores junto à secretária que está à entrada do pavilhão.

A **turma** deverá fazer uma **fila na entrada** de forma a facilitar a recolha de valores.

Aconselham-se os alunos a não trazerem telemóveis e outros objetos de valor.

MUITO IMPORTANTE: A ESCOLA NÃO SE RESPONSABILIZA PELOS OBJETOS DE VALOR, QUE NÃO ESTEJAM DENTRO DO SACO DE VALORES.

Cada turma tem um cacifo no pavilhão desportivo (um feminino e outro Masculino) onde os alunos devem **guardar exclusivamente as suas sapatilhas (devidamente identificadas com o nome e a turma).**

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

O aluno que tiver alguma **limitação relativamente à prática de exercício físico** (asma, diabetes, insuficiência cardíaca, problemas de coluna, deficiência visual, auditiva, motora, etc.) deve apresentar uma **declaração médica que contenha recomendações**, sugestões relativas ao tipo de esforço ou atividades que possam ser realizadas na aula de Educação Física.

Em caso de **lesão ou doença temporária**, a **Declaração Médica deve indicar o período** provável para a recuperação do aluno.

Relativamente aos atestados médicos temporários o aluno será avaliado em tarefas específicas, designadas pelo professor, nomeadamente: tarefas de arbitragem, fichas de observação da aula/ relatórios e participação ativa na organização da sala de aula, etc.

No caso do **atestado médico ser permanente** o aluno será sujeito a um **regime de avaliação diferenciado** (ver critérios de avaliação).

FALTAS DE MATERIAL

Dada a especificidade da disciplina de Educação Física e visto a ausência de material impedir o aluno de realizar a aula, nos blocos de 100 minutos, o aluno terá duas faltas de material.

EM TODOS OS CASOS ANTERIORMENTE REFERIDOS É OBRIGATÓRIA A PRESENÇA DO ALUNO NA AULA.