

Escola Básica 2, 3 José Maria dos Santos

Pinhal Novo

Disciplina de Educação Física

Regulamento Interno

1. EQUIPAMENTO/REGRAS DE HIGIENE

A realização das aulas de Educação Física exige um conjunto de condições que diferenciam esta disciplina das restantes. De entre essas condições salienta-se o equipamento. A necessidade de os alunos se encontrarem devidamente equipados justifica-se pelo seguinte:

- ✓ é um fator facilitador das exigências que a atividade física coloca;
- ✓ contribui para a promoção da higiene.

Considera-se como equipamento adequado todo aquele que ofereça condições de mobilidade total ao seu portador. Este equipamento deverá preencher os requisitos de higiene, pelo que será utilizado unicamente durante as aulas de Educação Física.

O equipamento para as aulas deve constar do seguinte:

- calções desportivos;
- camisola desportiva tipo “T-shirt”/“Hoodie”/“Sweatshirt”;
- meias;
- “ténis” (a) (b)
- sapatilhas: a sua aquisição fica dependente da indicação do professor. (a)
- fato de treino (facultativo)
- Kit informático - o aluno deve ser portador do seu Kit informático pessoal (computador portátil, hotspot e auscultadores), sempre que solicitado pelo professor.

Nota a): em circunstância alguma os alunos farão a aula descalços ou de meias; b) obrigatoriedade de trocar por ténis limpos no pavilhão.

No caso do aluno tomar banho, deve trazer também o seguinte (facultativo):

- chinelos;
- toalha;
- sabonete;
- touca.

Sem o equipamento atrás referido, os alunos não estão em condições para a prática da Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material na caderneta do professor. À quarta falta de material será marcada uma falta de presença no programa de alunos, nos termos do Regulamento Interno do Agrupamento.

Os *recintos desportivos* possuem balneários grandes e com condições (chuveiros com água quente e fria) para que os alunos tomem banho e troquem de roupa no final da aula de Educação Física.

O banho higiénico é **facultativo**.

Importância do banho no final da aula de Educação Física:

- ✓ a prática desportiva faz com que os alunos se encontrem quentes, suados e sujos;
- ✓ o banho permite o retorno à calma.

Os alunos devem evitar molhar o cabelo durante o banho, pois este demora muito tempo a secar, pelo que se aconselha a utilização de uma touca de banho, vestindo de seguida roupa limpa e seca.

Se molharem o cabelo podem usar os secadores existentes, com o devido cuidado para não os danificarem.

2. Todo o material e equipamento desportivo integrado nas instalações que seja danificado propositadamente deverá ser repostado pelos responsáveis por tais atos, nos termos do Regulamento Interno.

3. BALNEÁRIOS

Os Balneários dos *recintos desportivos* são abertos pelos funcionários da Escola.

Só se pode entrar nos balneários após o toque e respetiva autorização dos(as) assistentes operacionais.

Após a saída dos alunos para o início da aula, os balneários são encerrados, sendo reabertos somente no final da aula (salvo casos excecionais autorizados pelo professor).

Os balneários devem ser utilizados corretamente pelos alunos. Estes deverão ser tão rápidos quanto possível, deixando a roupa, mochilas e sapatos arrumados nos locais respetivos.

O professor dará por terminada a aula prática antes do toque para cuidados de higiene.

Antes do início da aula seguinte, o(a) assistente operacional responsável pelos balneários verificará se estes foram corretamente utilizados e comunicará ao professor da turma qualquer irregularidade.

4. OBJETOS PESSOAIS

Compete aos *representantes da turma* a recolha e a entrega dos valores aos assistentes operacionais presentes nos balneários, através da utilização de um **saco** fornecido pelo funcionário ao representante da turma, depois de este se ter equipado. Após o termo do tempo de aula, os sacos contendo os valores serão devolvidos aos alunos representantes da turma, que os distribui, deixando o saco vazio ao funcionário.

A escola não se responsabilizará pelos valores deixados nos balneários. Os valores trazidos para a Escola são da exclusiva responsabilidade dos alunos e dos seus Encarregados de Educação.

5. RESPEITO AOS FUNCIONÁRIOS

No âmbito da cooperação entre a Escola e a Palmela Desporto, é dever dos funcionários da empresa, em serviço no Pavilhão Desportivo Municipal, apoiar os professores na utilização de material pesado e na vigilância dos balneários. Os alunos devem aos funcionários da Palmela Desporto o mesmo respeito e obediência exigidos para com os funcionários da Escola.

Qualquer falta de respeito para com estes funcionários será alvo de participação à Direção e punida disciplinarmente, de acordo com o Regulamento Interno do Agrupamento.

6. MATERIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O material de Educação Física é todo o material didático que promove a aprendizagem e sem o qual os alunos não podem realizar as ações que lhes são exigidas. Sendo o material de Educação Física essencial à realização das tarefas e conseqüente desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras básicas, os alunos devem ser responsáveis pela conservação do mesmo. Assim devem ter presente que:

- ✓ os alunos não podem sair da aula enquanto o material utilizado não for conferido e corretamente arrumado nos locais indicados pelo professor;
- ✓ cada aluno e/ou turma é responsável pela adequada utilização do material; sempre que tal não se verificar, daí advindo a sua danificação, este deverá ser reparado ou repostado pelos responsáveis;
- ✓ os alunos só podem entrar na arrecadação do material quando acompanhados pelo respetivo professor ou funcionário de serviço.

7. ASSIDUIDADE/DISPENSAS

A dispensa de qualquer atividade da Escola só se entende por motivos de saúde, devidamente comprovados por atestado médico.

Neste caso, o aluno é obrigado a assistir à aula, devendo pedir ao(à) assistente operacional pantufas próprias para ter acesso à área desportiva e assistir à aula e colaborar com o professor naquilo que for necessário, sendo avaliado pelo cumprimento destas tarefas.

8. REGRAS DE FUNCIONAMENTO DA AULA

Os alunos devem apresentar-se na aula devidamente equipados e o mais rapidamente possível, sem quaisquer objetos que coloquem em causa a sua integridade física e a dos colegas, tais como, brincos, relógios,... Não é permitido mastigar pastilhas elásticas nem cuspir nas paredes e no chão.

Os alunos deverão respeitar e cumprir todas as indicações dadas pelo professor no desenrolar da atividade, desde o seu início. É fundamental seguir as normas de conduta e as regras de segurança para evitar acidentes.

9.FATORES IMPEDITIVOS DA PRÁTICA DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A prática da aula de Educação Física poderá ser alterada nas seguintes condições:

- a) falta de água;
- b) falta do funcionário adstrito aos balneários;
- c) outros imprevistos.

Caso se verifiquem as alíneas a), b) e c) o professor deverá lecionar a aula numa sala, em alternativa.

10. OUTRAS CONSIDERAÇÕES

Os espaços exteriores são essencialmente destinados à realização da aula de Educação Física. A permanência de outros alunos só é permitida se não estiver a decorrer uma aula.

Por questões de saúde, os alunos devem evitar a ingestão exagerada de alimentos antes da aula de Educação Física, para evitar indisposições.

Pinhal Novo, 07 de julho de 2022

O Departamento de Educação Física.