

REGIMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

As aulas da disciplina de Educação Física decorrem nas instalações da Escola Básica Luís de Sttau Monteiro e no Pavilhão da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures. A deslocação dos alunos para este pavilhão é feita de acordo com o previsto no Regulamento Interno do Agrupamento, sendo que os alunos do 2.º ciclo serão sempre acompanhados pelo professor nas deslocações e os alunos do 3.º ciclo poderão realizar o percurso de regresso à escola autonomamente.

EQUIPAMENTO

- 1 par de ténis extra (limpos para utilização no Pavilhão dos Bombeiros);
- 1 par de sapatilhas de ginástica (obrigatório no Pavilhão dos Bombeiros);
- 1 par de meias;
- Camisola/t-shirt e calções e/ou fato de treino;
- Chinelos, toalha, sabonete e champô (opcional).

VALORES PESSOAIS

Cada turma deverá eleger dois “Delegados de Valores” (1 masculino e 1 feminino). Estes terão como função recolher, em saco próprio e no início das aulas, os valores da turma, entregá-los à funcionária dos balneários e, no final da aula, ir buscar o saco e distribuir os valores cuidadosamente pelos colegas.

Nas aulas realizadas na escola, os restantes bens dos alunos devem ser armazenados por turma nas caixas/arcas devidamente identificadas e trancadas com cadeado pelos respetivos Delegados de Valores.

Só o Delegado de Valores está autorizado a levantar o respetivo saco, cadeado e chave. Os valores deverão ser entregues em mão e o saco, cadeado e chave devolvidos à funcionária no final da aula.

As consequências do não cumprimento dos devidos procedimentos face aos seus bens e valores pessoais serão da inteira responsabilidade dos proprietários.

BALNEÁRIOS

- Os alunos só poderão entrar nos balneários após autorização das assistentes operacionais ou professores, nunca antes da hora que consta no horário para o início da aula;
- Deverão entrar e sair ordeiramente, ocupar a zona dos bancos/cabides que lhes for destinada, tendo o cuidado de não esquecerem nada e de deixarem o espaço limpo e arrumado;

- Após o final da aula prática, deverão dirigir-se rapidamente para os balneários a fim de fazerem a sua higiene pessoal e trocarem de roupa, devendo sair antes da hora de término da aula;
- Não é permitido comer ou beber (exceto água) dentro dos balneários;
- Não é permitida a entrada/presença de alunos no gabinete dos professores, na arrecadação do material e nos balneários dos alunos do género oposto.

ENTRADAS E SAÍDAS

À hora de início da aula, os alunos têm 5 minutos para se equiparem e se apresentarem no local da aula indicado pelo professor.

Nas aulas de 50 minutos os alunos sairão 5 minutos antes da hora do final da aula, nas aulas de 100 minutos, 10 minutos antes, de forma a terem tempo suficiente para procederem à sua higiene pessoal. Na escola e no Pavilhão dos Bombeiros, no caso das aulas de 100 minutos, se o professor optar por não fazer o intervalo entre os dois tempos, esse tempo será compensado no final.

LOCAL DE REALIZAÇÃO DA AULA PRÁTICA

Nas vitrines junto aos balneários, estarão afixadas as rotações diárias, semanais e mensais, dos locais de realização das aulas práticas, sendo que os alunos as devem consultar regularmente.

MATERIAL E INSTALAÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Os alunos só poderão utilizar o material pertencente à disciplina quando o professor autorizar, devendo colaborar no seu transporte/arrumação sempre que para tal forem solicitados.

É de referir que deverão ser cuidadosos e responsáveis pelos materiais e espaços, não podendo:

- Sentar-se em cima das bolas;
- Pontapear as bolas que não são para tal;
- Pendurar-se nas balizas, postes, tabelas, aros de basquetebol e redes de voleibol;
- Arrastar qualquer tipo de material;
- Utilizar material externo à aula, sem autorização do professor;
- Danificar, de forma voluntária, qualquer material da disciplina;
- Alimentar-se (sólidos e líquidos) dentro do campo de jogos;
- Cuspir para o chão e sujar os campos de jogos.

BANHOS

É importante que os alunos tenham o hábito de tomar um duche rápido após a prática de qualquer atividade física, não só por uma questão de higiene, mas também porque tal ato proporciona um retorno à calma e uma sensação de bem-estar, que se tornam indispensáveis para a continuação das atividades dos alunos.

DISPENSAS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Os alunos que necessitem de dispensas das aulas de Educação Física por um período igual ou superior a 3 dias, têm obrigatoriamente que apresentar atestado médico. Ainda assim, a sua presença é obrigatória na aula, devendo o aluno executar as tarefas que lhe sejam destinadas pelo professor (arbitragem, organização, transporte de material, etc.) pois está de igual forma sujeito a avaliação, quer em termos teóricos, quer relativamente ao tipo de participação nos aspetos atrás referidos. Torna-se então, obrigatório, que os alunos nesta condição se apresentem devidamente equipados.

NORMAS GERAIS

- Todos os estragos provocados no material/instalações em consequência de faltas de cuidado e/ou brincadeiras, por parte dos alunos, serão da sua inteira responsabilidade;
- Os alunos não poderão ausentar-se do local da aula sem pedir autorização ao professor. Caso isto aconteça, ser-lhe-á marcada falta disciplinar;
- Os alunos que não estiverem corretamente equipados não poderão realizar a aula prática;
- Os alunos que não estiverem devidamente equipados não poderão participar nos torneios;
- Durante a aula prática os alunos não poderão usar relógios, pulseiras, fios, anéis, brincos ou quaisquer objetos que possam pôr em perigo a segurança dos seus companheiros e a sua. Aconselha-se que, nos dias das aulas de Educação Física, deixem em casa estes objetos;
- Os alunos devem ter especial atenção ao comprimento das unhas, por exemplo unhas de gel ou equivalentes, pois podem colocar em perigo a integridade pessoal e dos seus pares;
- No caso de algum material que durante a aula não seja passível de ser recuperado, por estar em locais de difícil alcance, o professor deve no final da aula reportar a situação à assistente operacional;
- Durante as aulas é proibido o uso de pastilhas elásticas;
- Os cabelos compridos deverão estar presos com elástico;
- Os alunos deverão ter cuidado em não atravessar os espaços/campos onde estejam a decorrer aulas práticas de outras turmas;
- Os espaços exteriores destinados à prática de Educação Física, só podem ser usados

pelos alunos nos seus tempos livres, mediante a autorização prévia do(s) professor(es) que se encontra(m) a lecionar;

- Nas vitrines junto aos balneários, serão afixadas todas as informações relativas às atividades de Educação Física e do Desporto Escolar da nossa escola.

NOTA: Todos os casos omissos deste documento serão solucionados de acordo com o Regulamento Interno do Agrupamento.

Aprovado em Conselho Pedagógico de 16 de julho de 2026