

EDUCAÇÃO FÍSICA - REGULAMENTO no letivo 2020/21

Deve ser cumprido por todos os alunos da escola EB 2/3 de Vila D'Este

Devido à pandemia provocada pelo Covid-19 as regras aqui descritas são para cumprir escrupulosamente no espaço destinado às aulas de Educação Física.

Da responsabilidade individual conseguiremos uma maior segurança, promovendo a concretização das aulas da forma mais salutar.

Mais do que nunca, o exercício físico é recomendável e tendo em conta que semanalmente apenas vais ter um momento destinado a aulas práticas, é importante que as realizes. Com a ajuda dos professores de Educação física, irás ser capaz de realizar atividade física fora da escola, fundamental para te manteres saudável.

IMPORTANTE: Os alunos deverão dirigir-se ao campo de jogos com a máscara colocada e higienizar sempre as mãos antes da entrada nos balneários.

A máscara apenas é retirada para a realização das aulas práticas e por isso os alunos deverão trazer uma bolsa devidamente identificada para colocação da mesma, (sugere-se sacos com fecho, do género dos utilizados para guardar os alimentos, onde se pode escrever com caneta permanente) uma vez que a atividade física é realizada sem máscara, deverão igualmente fazer-se acompanhar sempre de sua garrafa de água também identificada. Os professores recomendam a aquisição de uma garrafa que seja permanente.

1. As aulas de Educação Física em todas as turmas têm um **bloco de 100 minutos** que decorrerá sempre (condições climatéricas favoráveis) no campo de jogos e um **bloco de 50 minutos** que decorrerá na sala de aula, destinada a cada turma. Em caso de chuva as aulas de 100 minutos realizar-se-ão na sala de aula da turma.

2. O acesso ao campo de jogos será feito pelas escadas e a saída, após o término das aulas pela rampa de acesso à parte superior da escola.

3. A ocupação dos balneários pelos alunos será feita mediante indicação dos professores e deverá ser para todo o ano letivo.

Existem dois espaços femininos e dois espaços masculinos. **Os alunos preparam-se para a realização das aulas sempre com a máscara colocada**, dirigem-se para o exterior com a sua bolsa e só cá fora e com a supervisão do professor a retiram, colocam na bolsa e posteriormente numa caixa para esse efeito. No final da aula, terá de ser o professor a entregar a cada aluno a sua bolsa para que voltem a colocar a máscara.

4. O equipamento, deverá vir vestido de casa. Camisola com o logotipo da escola, calção ou calça própria para a atividade meias e sapatilhas. As raparigas com cabelo comprido deverão trazer elástico para o prender. **Por questões de segurança, unhas compridas, brincos grandes e piercing não são permitidos.** Os alunos terão de trazer uma outra camisola para no final da aula fazer a troca, pois o banho não vai ser permitido. É recomendável o uso de toalhetes húmidos para uma passagem no tronco (pescoço e axilas).

5. Sempre que um aluno quiser ir à casa de banho, tem de informar o professor. **Deverá higienizar as mãos antes e depois de ir ao WC.**

Entradas nos balneários não serão permitidas, salvo situações excecionais que cabe ao professor avaliar.

6. Não haverá recolha de valores, os alunos são os responsáveis pelas suas coisas.

7. Não é permitida, aos alunos, a entrada nem no gabinete nem na arrecadação de material.

8. Na realização das aulas práticas, os alunos devem seguir rigorosamente as indicações dos professores no que respeita a:

- Distanciamento físico – mínimo 3 metros
- Utilização/manipulação de material
- Grupos de trabalho- pares, pequenos grupos
- Idas ao WC
- Acompanhamento de garrafa de água devidamente identificada – ex: 5ºA Teresa Cabral

9. As aulas são de frequência obrigatória. Um aluno que, por um motivo devidamente justificado (caderneta ou via digital) não se encontre em condições de realizar as atividades práticas da aula, deverá permanecer no local durante o tempo de aula (com a máscara colocada), colaborar com o professor sempre que solicitado e aproximar-se da turma sempre que o professor está a dar explicações.

Os atestados médicos com prazo superior a um mês, deverão seguir as seguintes tramitações:

- a) O atestado médico deve ser entregue ao Diretor de turma que prontamente informa o professor de E.F.
- b) O aluno será avaliado de acordo com os critérios de avaliação definidos para esta situação.