

## 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.