

REGULAMENTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Tendo em conta o carácter específico desta área disciplinar, o documento que agora se apresenta pretende ser o regulamento das aulas de Educação Física do Instituto D. João V, dando indicações concretas para a sua operacionalização.

ORIENTAÇÕES

1. Para o bom funcionamento das aulas de Educação Física, deverão ser respeitadas as seguintes normas:

- a) A entrada de acesso aos balneários/pavilhão só é permitida a alunos em aula de Educação Física ou em atividades desportivas, na presença do professor de Educação Física;
- b) O balneário deve ser usado exclusivamente para os alunos se equiparem, desequiparem e tratarem da sua higiene pessoal;
- c) Os primeiros cinco minutos do tempo letivo da disciplina deverão ser disponibilizados aos alunos para que estes se equipem;
- d) Após se equiparem, devem esperar pelo professor junto aos balneários, para depois se dirigirem ao local onde decorrerá a atividade;
- e) O equipamento necessário à realização das aulas de Educação Física é constituído por:
 - i. Saco/mochila para transporte do equipamento;
 - ii. Calções/calças de fato de treino;
 - iii. T-Shirt/camisola de algodão;
 - iv. Meias desportivas;
 - v. Sapatilhas (limpas e dentro de um saco);
 - vi. Roupa interior;
 - vii. Uma muda de roupa;
 - viii. Toalhetes ou uma toalha para higiene pessoal;
 - ix. Gel duche/sabão, champô e chinelos para o banho;
 - x. Saco de plástico para colocar a roupa suja.
- f) Deverá existir por turma um responsável e uma responsável (masculino e feminino) pelas chaves dos respetivos balneários. As chaves devem ser solicitadas aos professores de Educação Física. Quando todos os alunos já se encontrarem equipados, as chaves serão guardadas na mesa/secretária dos professores de Educação Física. No final de cada aula os responsáveis de turma devem levar as chaves e procederão

à abertura dos respetivos balneários. Quando todos os alunos se tiverem desequipado, os responsáveis de turma fecham os balneários e devolvem as chaves aos professores de Educação Física;

- g) O delegado de balneário é responsável pelas condições do balneário, devendo verificar sempre se o mesmo se encontra limpo e arrumado, devendo ser o primeiro a entrar e o último a sair;
- h) Os valores são da inteira responsabilidade dos alunos, pelo que é desaconselhado que sejam guardados nos balneários.
- i) O transporte e a utilização de todo o material deverá ser feito de maneira a não provocar danos, quer no material, quer nas instalações;
- j) Os últimos dez minutos do tempo letivo devem ser utilizados para os alunos se desequiparem e tomarem banho;
- k) O banho é obrigatório, por esse motivo, os alunos deverão trazer ainda toalha, sabonete e chinelos;
- l) A partir de três dispensas injustificadas e/ou faltas de material, marcar-se-á falta de presença, de acordo com o Regulamento Interno da escola.

2. Perante casos de impossibilidade de um aluno para a prática de exercícios físicos, este deverá apresentar uma declaração do Encarregado de Educação e/ou médico, para justificar a dispensa da aula.

3. Para as dispensas anuais e temporárias (a partir de 15 dias) o aluno terá que apresentar Atestado Médico e/ou Relatório Médico, em que especifique muito claramente as atividades físicas que estão interditas ao aluno e as que são permitidas de um modo condicionado.

Nota: Este documento faz parte integrante do Regulamento Interno, como anexo.

Louriçal, 29 de julho de 2025

A Direção Pedagógica,