

## **Regulamento Excecional – Aulas de Educação Física 2020-21**

### **- REGULAMENTO -**

- a) A entrada nos balneários e no pavilhão gimnodesportivo **só é permitida aos alunos em aulas de Educação Física** ou em atividades desportivas, **na presença de algum professor de Educação Física**.
- b) Em todos os momentos, desde a entrada no pavilhão, nos balneários, nos percursos, na aula e na saída do pavilhão, **é obrigatório que os alunos mantenham, entre si, a distância de segurança regulamentada. Da mesma forma, deverão manter a máscara em todos os momentos, retirando-a apenas durante a realização de exercício físico, com indicação do professor.** No final do exercício deverão recolocar a máscara. Os professores de Educação Física também utilizarão sempre a máscara, com exceção da lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico. Os assistentes operacionais usam sempre a máscara.
- c) **Os alunos devem desinfetar as mãos nos dispensadores de álcool gel disponíveis, à entrada e à saída do pavilhão.** Os balneários e os espaços de aula estarão equipados com desinfetantes de materiais.
- d) **A permanência no balneário (para equipar e desequipar) obedece ao horário estabelecido e afixado** no quadro informativo do pavilhão para que sejam respeitadas as regras de distanciamento social e para que seja possível a desinfeção dos espaços.
- e) É desaconselhado o banho após a aula de Educação Física (**sugere-se a utilização de toalhetes ou toalhas humedecidas para uma breve higiene pessoal, bem como uma muda de roupa**).
- f) O balneário deve ser usado exclusivamente para os alunos **se equiparem, desequiparem e tratarem da sua higiene pessoal**.
- g) Os primeiros cinco minutos do tempo letivo da disciplina deverão ser disponibilizados aos alunos para que estes se equipem.
- h) Evitar a partilha de material. Se durante a aula houver alternância na utilização dos materiais por parte dos alunos, estes deverão ser desinfetados entre as utilizações.
- i) **O equipamento necessário à realização das aulas de Educação Física é constituído por:**
- saco/mochila para transporte do equipamento;
  - calcões/calças de fato de treino;
  - T-shirt/camisola de algodão;
  - meias desportivas;
  - **sapatilhas (limpas e dentro de um saco) – obrigatório;**
  - roupa interior;
  - uma muda de roupa;
  - toalhetes ou uma toalha para higiene pessoal;
  - Saco de plástico para colocar a roupa suja.

- j) Cada turma é responsável pelas condições do balneário, **devendo verificar sempre se o mesmo se encontra limpo e arrumado.**
- k) O espaço privilegiado para as práticas letivas em EF são os espaços exteriores.
- l) No pavilhão é assegurada uma boa ventilação natural e assegurada a limpeza e higienização de acordo com as orientações n. 014/2020 e 030/2020, da DGS.
- m) Será promovida a adoção de estratégias e metodologias de ensino que **privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.**
- n) Sabendo que a Educação Física privilegia também os bons hábitos de saúde e de higiene pessoal, dado o contexto atual, **é recomendado que os alunos que têm EF à primeira aula da manhã já venham equipados de casa e os alunos que têm EF no último bloco do dia façam a sua higiene pessoal em casa.**
- o) 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.
- p) Os valores são da inteira responsabilidade dos alunos, pelo que é desaconselhado que sejam guardados nos balneários.

#### **-DISPENSA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS-**

- 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.
- 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.