

REGULAMENTO INTERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2025/2026

Sem um ambiente de serenidade, disciplina e organização não é possível tirar o máximo de aprendizagem constante que se pretende nas aulas de educação física.

Por isso, os professores estão interessados em criar, desde o início do ano, as condições mais agradáveis e salutaras nas aulas.

Neste sentido, os alunos deverão observar e respeitar as seguintes normas:

I - ENTRADA, EQUIPAMENTO E SAÍDA DOS ALUNOS

A. Entrada

1. Os alunos só entram nas instalações desportivas após o horário de entrada e após a confirmação da presença do(a) professor(a) na Escola (informados pelo(a) assistente operacional);

2. Sempre que as condições atmosféricas não permitirem aguardar no exterior, os alunos devem entrar ordeiramente no átrio de entrada do pavilhão;

3. Os alunos só deverão entrar no pavilhão/sala de ginástica após a entrada do professor(a);

4. É expressamente proibido entrar no pavilhão e na sala de ginástica sem calçado próprio;

5. Não é permitida a entrada de alunos no interior das instalações desportivas que não façam parte das turmas com aulas, só é permitida esta situação com a autorização expressa do(a) professor(a) da disciplina;

6. Antes da aula de Educação Física e antes de acederem aos balneários para se equiparem, os alunos poderão deixar os telemóveis nos seus cacifos pessoais (junto da sala de aula) ou no cacifo disponibilizado no corredor de acesso ao balneário, onde permanecerão até à hora de saída (término da aula).

B. Equipamento/Material

1. Durante as aulas de educação física os alunos deverão utilizar equipamento adequado à prática da atividade física e/ou desportiva: sapatilhas; um par de meias de algodão; t-shirt ou camisola de algodão; calção ou fato de treino.

2. Deverão trazer material para a sua higiene pessoal (produtos de higiene) e uma muda de roupa, para o final da aula.

3. Todos os alunos que não puderem participar na aula prática, ou por motivo de doença ocasional, ou estejam dispensados por atestado médico, terão de se fazer acompanhar de sapatilhas, para assim poderem assistir à aula.

4. Os alunos devem apresentar-se devidamente equipados 5 minutos após a hora de entrada. Se tiverem cabelo comprido devem prendê-lo antes de começar a aula.

5. Durante as aulas é proibido utilizar objetos de adorno pessoal (fios, anéis, pulseiras, colares, relógios, etc.) uma vez que pode colocar em risco a integridade física do(a) aluno(a) ou dos colegas.

6. Os alunos que cheguem atrasados e ou que não tragam o material necessário à realização da aula devem assistir à mesma, contudo será registado a ocorrência e comunicada ao(à) diretor(a) de turma. A partir da 3ª falta de atraso ou de material será marcada falta de presença.

C. Saída

1. Após a aula de 50 minutos os alunos dirigem-se para os balneários 10 minutos antes da hora de saída, para os cuidados de higiene;

2. Após a aula de 100 minutos os alunos dirigem-se para os balneários 15 minutos antes da hora de saída, para os cuidados de higiene;

3. Nas aulas de 100 minutos, com intervalo no meio, os alunos terminam a sua aula prática 15 minutos, para os cuidados de higiene e é adicionado o tempo de intervalo que não usufruíram;

3. Os alunos deverão realizar a sua higiene e vestir-se de modo a saírem à hora estipulada;

4. Na hora de saída deverão comunicar ao(à) assistente operacional e/ou ao(à) professor/(a) qualquer anomalia (estragos, furtos, etc.).

II - UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

A. Balneários

1. Os alunos só poderão entrar nos balneários para se equiparem e desequiparem;

2. Cinco minutos após a hora de entrada os alunos deverão estar devidamente equipados;

3. A roupa deve ser colocada nos cabides, o saco por cima do banco e os sapatos por baixo do mesmo;

4. A Escola não se responsabiliza pelos “valores” deixados nas instalações desportivas, devendo os mesmos ser guardados em cacifo próprio no exterior dos balneários, que estão atribuídos por turma e género;

5. Os alunos serão responsabilizados por quaisquer danos do material devido a utilização inadequada assim, como aqueles que possam acontecer nos balneários;

6. Os delegados(as) e os subdelegados(as) das turmas são responsáveis pelo bom ambiente nos balneários.

B. Instalações Desportivas

1. Não é permitido comer nas instalações desportivas, nem “mascar” pastilhas elásticas nas aulas;
2. Os alunos são co-responsáveis pela boa conservação das instalações e de todo o material desportivo;
3. Não é permitido aos alunos a utilização de telemóveis nos espaços desportivos, máquinas fotográficas, câmaras de vídeo, de filmar ou qualquer outro tipo de aparelhagens eletrónica ou sonoras, exceto com autorização do professor(a);
4. Não é permitido o uso de chapéus, bonés ou gorros no pavilhão desportivo/sala de ginástica.

III - PROFESSORES

1. O(A) professor(a) deve apresentar-se no local da aula à hora de entrada;
2. O(A) professor(a) deverá responsabilizar-se por todo material usado durante a aula, zelar pela sua conservação, bem como assegurar-se que todo o material regressa à arrecadação e fica devidamente acondicionado;
3. O(A) professor(a) deve ajudar arrumar o material utilizado na aula e explicar corretamente aos alunos o seu manuseamento e transporte. Sempre que se verificar danos no material o(a) professor(a) deve comunicar ao(à) diretor(a) das instalações, preferencialmente por escrito (correio eletrónico);
4. O(A) professor(a) deve fazer cumprir o Regulamento da disciplina bem como o Regulamento Interno da escola;
5. O(A) professor(a) deve informar os alunos sobre as matérias a abordar, dos seus objetivos e dos critérios de avaliação, bem como promover a auto e heteroavaliação dos alunos em cada período;
6. No decorrer das atividades letivas, é da responsabilidade do(a) professor(a) manter um ambiente favorável à aprendizagem, respeitando as normas de segurança.

IV - ASSISTENTE OPERACIONAL

É da competência do assistente operacional:

1. Vigiar os balneários;
2. Controlar a entrada e saída dos balneários, verificando o seu estado de conservação no final de cada aula;

3. Entregar e recolher dos alunos de cada turma que estão em tempo letivo de Educação Física, as chaves dos respetivos cacifo de turma;
4. Comunicar aos professores todas as ocorrências registadas durante a sua ausência;
5. Manter as instalações desportivas limpas e desinfetadas;
6. Verificar assiduamente o material e tentar zelar pelo seu estado de conservação (encher bolas, limpeza dos colchões, higienização dos materiais, etc.).
7. Reportar ao(à) diretor(a) de instalações todos os danos do material;
8. Facultar o material necessário para a realização da aula de educação física, após solicitação do professor. No final da aula deve receber o material e conferir o estado de conservação (quantidade e estado de conservação).

V - REQUISIÇÃO E UTILIZAÇÃO DO MATERIAL

1. Só o(a) professor(a) pode requisitar o material;
2. Os assistentes operacionais nunca poderão emprestar material aos alunos;
3. Só os(as) professores(as) e os(as) assistentes operacionais poderão entrar na arrecadação do material, ou alunos com autorização do professor ou assistente operacional;
4. Nenhum material pode ser utilizado sem autorização do(a) professor(a);
5. O(A) professor(a) e os alunos serão responsáveis pelo material que utilizarem;
6. Os alunos serão obrigados a pagar o material que danificarem, de forma propositada ou não acidental;
7. O material só poderá ser utilizado para os fins a que se destina.

VI – DISPENSAS

1. No caso de o aluno solicitar dispensa da componente prática da aula, devidamente justificada pelo encarregado de educação, será o(a) professor(a) que, caso a caso, autorizará, ou não, a solicitada dispensa;
2. Os alunos dispensados das atividades físicas e/ou desportivas por atestado médico, ou por período de convalescença (após doença) justificado, assim como a dispensa nos termos do número anterior, estão obrigados a frequentar e permanecer na aula e de colaborar com o(a) professor(a) quando para isso solicitados (por exemplo, fazer relatórios, arbitragens e trabalhos teóricos).

VII – FALTAS

1. Se o aluno não comparecer na aula terá uma falta de presença;

2. As faltas de material serão registadas no dossiê do professor(a) e dadas a conhecer ao(à) diretor(a) de turma e ao(à) encarregado(a) de educação através do programa Inovaro email institucional do aluno(a);

3. Qualquer aluno que receba ordem para sair da aula deverá ser acompanhado por um(a) assistente operacional até ao local a designar pelo(a) professor(a).

VIII - Utilização das Instalações

As instalações devem ser sempre utilizadas na presença de pessoa responsável e depois de obtida a devida autorização por parte da Direção e comunicado ao(à) diretor(a) de instalações.

Na realização de torneios e atividades extracurriculares todos os intervenientes devem utilizar calçado adequado.

Perafita, 4 de setembro de 2025

O grupo de Educação Física