



Regulamento de Educação Física 2021/2022 (2º ciclo)

- É necessário, para um bom ambiente nas nossas aulas, que exista um conhecimento de ambas as partes, professores e alunos. Conhece-te a ti e aos outros! Respeita e serás respeitado!
- Para a avaliação entram em linha de conta três domínios: Área das Atividades Físicas (70%); Área da Aptidão Física (15%) e Área dos Conhecimentos (15%).
- Os critérios de Avaliação e Planificações da disciplina encontram-se na página do agrupamento.
- A avaliação da disciplina de E.F. tem o mesmo “peso” que as outras disciplinas. Para que os resultados positivos apareçam é necessário trabalho, disciplina, empenho e estudo.
- A falta de presença é atribuída a todos os alunos que: (1) apresentem três faltas de material consecutivas ou cinco interpoladas; (2) apresentem comportamentos inadequados (por indisciplina).
- Se, por qualquer motivo (doença ou outro), não for possível a um aluno participar na aula, este terá que trazer uma justificação do Encarregado de Educação, ou atestado médico. O atestado médico terá que ser entregue ao diretor de turma e uma fotocópia ao professor de E.F. No entanto, o aluno tem que assistir à aula, apresentando-se de sapatilhas e com o material necessário à realização de um relatório escrito (papel e caneta) e/ou outra tarefa solicitada pelo professor.
- Em caso de doença prolongada (superior a 8 dias) é obrigatório apresentar um atestado médico referindo o tipo de doença, respetivas limitações na prática de atividade física e sua duração.
- Os alunos deverão apresentar-se para a aula com o seguinte equipamento obrigatório: sapatilhas, meias, calção, t-shirt (ou fato de treino), toalha/toalhetes, chinelos e sabão. Não te esqueças de trazer o chapéu em dias de sol.
- Todo o material que vem no saco desportivo deve estar bem-acondicionado. O aluno deve trazer roupa interior lavada para trocar depois de tratar da sua higiene pessoal, bem como um saco plástico específico para colocar a roupa suja.
- Por uma questão de higiene, os alunos devem vestir equipamento próprio apenas para a aula e imediatamente antes desta, despindo-o logo que aquela termine.
- A Higiene Corporal faz parte integrante das aulas de Educação Física. Deves fazer a tua Higiene Corporal depois de terminada a aula. No entanto deves respeitar as diretrizes da Direção Geral de Saúde (DGS).
- Nas aulas de 50 mais 50 minutos, cada professor em função e de acordo com a turma, assim como das atividades previstas, irá gerir o tempo de intervalo.

- As turmas entrarão nos balneários desportivos em tempos desfasados, para evitar aglomerações de alunos.
- Os valores (carteiras, telemóveis, dinheiro, etc.) são da responsabilidade de cada aluno.
Não haverá recolha de valores.
- Os assistentes operacionais e os professores não são responsáveis pelos valores deixados nos balneários.
- O transporte e a utilização do material didático devem ser feitos com o devido cuidado e sempre com autorização do professor.
- As aulas devem ser vividas num ambiente de alegria. Mas atenção, alegria não é gritaria nem desordem!
- A aula começa quando se entra no balneário e termina quando se sai do mesmo, depois de tratar da higiene pessoal e respeitando as normas de distanciamento social e desinfeção emanadas pela DGS
- O balneário é uma dependência que serve exclusivamente para os alunos se equiparem, desequiparem e tratarem da sua higiene pessoal. Logo, não são permitidas brincadeiras, nem ruídos desnecessários durante a permanência no mesmo.
- Os cabides devem ser utilizados para pendurar roupa e não as pesadas pastas contendo livros e cadernos.
- Após a entrada no balneário, os alunos devem ocupar somente o local estabelecido para a turma/aluno.
- Não é permitida a participação nas aulas práticas de qualquer aluno que seja portador de objetos (relógios, fios metálicos, anéis, pulseiras, brincos compridos, telemóveis, etc.) que possam ferir os colegas ou a si mesmo, ou que possam prejudicar o bom funcionamento das aulas.
- Durante a permanência nos balneários, os telemóveis dos alunos devem permanecer desligados.
- Os alunos com cabelo comprido são obrigados a prendê-lo.
- O caderno diário deverá ser apresentado mediante a solicitação do professor.
- A aula de E.F. não é só correr, saltar e jogar. A acompanhar as aulas práticas decorrerão aulas teóricas que, com a ajuda do livro de E.F. (facultativo) e outro tipo de documentação, ajudarão a compreender melhor as várias matérias.

Cumpre estas regras pois são indispensáveis para o bom funcionamento das aulas, para o teu bem-estar e dos teus colegas.