



# Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

## Regulamento de Educação Física 2020/2021

“Os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória<sup>1</sup>, da lavagem correta das mãos<sup>2</sup>, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental...”

In Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020

### I

#### ACESSO AO GIMNODESPORTIVO

##### Sempre com a máscara na cara

- 1-O acesso ao Pavilhão Gimnodesportivo faz-se pelas portas frontais dos balneários masculino e feminino e só após a hora de entrada.
- 2-Só os alunos cujos Professores estejam presentes e vão dar aula no pavilhão terão ordem do funcionário para entrar nos balneários.
- 3- Caso chova e estejam previstas três turmas, uma delas irá para a sua sala de aula acompanhada pelo professor de E. F.
- 4-Nos balneários, cada turma ocupará duas filas de cabides e respetivos bancos.
- 5- Os alunos só entram no gimnodesportivo após calçarem sapatilhas limpas, terem guardado o material todo na mochila e terem lavado as mãos com água e sabão.
- 6-Os alunos têm 5 minutos para se calçarem e higienizar as mãos.
- 7- Entram no gimnodesportivo com a respetiva mochila que ficará no banco sueco. Retiram e guardam a máscara na sua mochila / saco desporto.
- 8- Os alunos que não tenham material necessário à realização da aula prática dentro do pavilhão gimnodesportivo irão assistir à mesma na varanda do pavilhão usando obrigatoriamente máscara.

### II

#### O EQUIPAMENTO

- 1-O equipamento dos alunos será obrigatoriamente constituído por:
  - Sapatilhas (só para a aula de Educação Física).
  - fato de treino ou calção com T-shirt.
  - T-shirt limpa para trocar no final da aula.

2-Os alunos devem preferencialmente vir equipados de casa.

3-As raparigas que usam o cabelo comprido, devem atá-lo para que se não magoem no decorrer dos exercícios.

4-Durante as aulas de Educação Física, não é permitido o uso de relógios, pulseiras, fios, colares, argolas, anéis ou brincos aconselhando-se mesmo os alunos a não trazerem objetos ou vestuário de muito valor.

5- Todos os valores devem ser guardados no seu saco ou mochila, ficando à sua guarda exclusivamente

6- É aconselhável (atendendo à situação de pandemia) fazer parte do equipamento:

- 1 garrafa de água;
- gel desinfetante;
- bolsas para guardar a máscara e saco para guardar as sapatilhas/botas;
- Toalha de rosto.

### III

#### O DECORRER DAS AULAS

1-No início da aula os alunos esperam pelo seu Professor dentro do balneário.

2-Nenhum aluno pode sair do local da aula e da presença do Professor sem o seu consentimento.

3-No decorrer das aulas os balneários estarão abertos exclusivamente para ir à casa de banho.

4-Em todas as aulas os alunos têm 5 minutos, antes do final da aula, para higienizar as mãos antes de colocar a máscara, deslocarem-se ao balneário para trocar de sapatilhas e voltar a higienizar as mãos.

5- A saída é feita pelas portas laterais dos balneários.

6-Os alunos devem respeitar as aulas em funcionamento no Pavilhão e nos campos exteriores, não podendo por isso atravessar os espaços ou fazer barulho.

### IV

#### O MATERIAL GIMNO-DESPORTIVO

1-Todo o material do Pavilhão deve ser estimado pelos alunos. Não é permitido saltarem, nem se sentarem em cima dele ou utilizarem-no sem autorização do Professor. (Ex: cordas verticais, colchões, plintos, espaldares, etc.).

2-O transporte e recolha do material será sempre feito com autorização e orientação do Professor.

3- O material utilizado será depositado no final da aula num carro identificado para ser higienizado, pelos assistentes operacionais antes de nova utilização por outra turma.

## V

### DISPENSAS DA PRÁTICA DA AULA

1-Não há dispensas da aula de Educação Física, dado que todos os alunos terão de ser avaliados no final de cada período. Os alunos com declaração médica, serão avaliados apenas no domínio dos conhecimentos e atitudes, isto é, pelas aprendizagens adquiridas, pela forma como cumprem os seus deveres e como colaboram e participam nas aulas.

2-Os alunos que por motivo de saúde estejam impedidos da prática da aula, terão de apresentar declaração médica onde conste a doença, período de inatividade e o tipo de movimentos ou esforços impedidos ou permitidos. Neste caso, os alunos têm de estar presentes, com sapatilhas, para poderem participar nas atividades possíveis.

3-Se ocasionalmente o aluno estiver impossibilitado de fazer a parte prática da aula por motivo de saúde esporádico, deve trazer justificação escrita e assinada pelo Encarregado de Educação.

## VI

### NOTAS

1-Os objetos perdidos ou deixados por esquecimento no Pavilhão Gimnodesportivo serão guardados pelo funcionário do lado masculino ou feminino, que os entregarão ao aluno que prove ser seu.

Covilhã, 23 de setembro de 2020

O Grupo de Educação Física