



NORMAS ORIENTADORAS DO FUNCIONAMENTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(Escola Secundária c/ 3º CEB José Macedo Fragateiro)



Considerações prévias.

No atual contexto de pandemia o desenvolvimento curricular da disciplina de Educação Física em regime presencial, implica a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, tendo em conta a realidade da escola, das quais destacamos:

- Entrada faseada das turmas.
- Uso obrigatório de máscara, pelos alunos, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara só durante a realização de exercício físico.
- Em algumas atividades de menor intensidade física, mas de maior proximidade corporal, os alunos poderão ter de usar máscara.
- Uso obrigatório de máscara, pelos professores. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico.
- Enfatizar as orientações aos alunos, sobre os procedimentos a adotar para um bom funcionamento das aulas.
- Privilegiar, tanto quanto possível, os espaços exteriores para as práticas letivas.
- Higienização das mãos dos alunos e professores, à entrada e à saída das instalações desportivas, bem como durante as aulas, quando isso for recomendável.
- Desinfecção das sapatilhas dos alunos e professores, à entrada das instalações desportivas.
- Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem, sempre que possível, o respeito pelo distanciamento físico recomendado.
- Critério na utilização e partilha de material.
- Circuitos no acesso e no interior das instalações desportivas e com circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas.
- Delimitação, no ginásio, de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc....).
- Assegurar, na medida do possível, a limpeza e desinfecção dos espaços e equipamentos utilizados entre aulas.
- Funcionário, por regra, duas turmas no ginásio e uma na sala de ginástica ou exterior. Nas situações pontuais de quatro turmas será o exterior o espaço utilizado. Sempre que as condições meteorológicas não o permitam a turma que deveria funcionar apenas no exterior irá ter aula no ginásio, funcionando três turmas ao mesmo tempo.
- Nos dias com aulas de Educação Física era extremamente vantajoso que os alunos viessem já equipados de forma a evitarem a ida ao balneário ou a permanência demorada no mesmo.



1. Material para a aula

- 1.1 É considerado material imprescindível para a aula o seguinte:
- Calçado apropriado para a prática desportiva.
 - Calção ou calça de treino.
 - T-shirt ou camisola.
 - Meias, preferencialmente de algodão, por questões de higiene.
 - Elástico ou similar para apanhar o cabelo, quando necessário.
- 1.2 É recomendável trazerem uma garrafa de água, identificada, uma pequena toalha de rosto ou toalhetes; boné ou chapéu (para as aulas no exterior, em dias de sol).
- 1.3 Os alunos que apresentam atestado médico prolongado ou que pontualmente não podem participar na atividade prática devem trazer, calçado apropriado para a prática desportiva, um caderno ou folhas em branco e uma esferográfica.

2. Assiduidade e Pontualidade

- 2.1 É considerado atraso sempre que o aluno chega à aula depois do início da chamada e até 10 minutos após a ordem de entrada nas instalações desportivas. Caso não haja uma justificação válida será marcado atraso numa ficha de registo própria.
- 2.2 Os alunos que reiteradamente chegam atrasados devem ser informados que a sua ausência no início da chamada implica a marcação de falta injustificada no Inovar e com o registo de falta de pontualidade. Deste facto deve ser informado o Diretor de Turma
- 2.3 É considerada falta injustificada sempre que um aluno não compareça à aula ou chegue atrasado para lá dos 10 minutos após a ordem de entrada nas instalações desportivas.
- 2.4 No caso da chegada do aluno para lá dos 10 minutos após a ordem de entrada nas instalações desportivas, este deve dirigir-se ao Professor e apresentar a justificação de tal facto. Em função dessa justificação o Professor tomará a medida que achar mais conveniente.
- 2.5 A falta injustificada tem de ser marcada no INOVAR e caso seja motivada por um atraso deve ficar o registo de falta de pontualidade.
- 2.6 Na aula imediatamente a seguir à falta por não comparência, o aluno deve justificar verbalmente, ao Professor, o motivo da falta. Caso não o faça deverá ser feito o registo numa ficha própria.
- 2.7 É dever do Professor iniciar a chamada dos alunos 5 minutos após a ordem de entrada nas instalações desportivas.
- 2.8 A gestão do tempo de aula será feita pelo professor, tendo em conta as particularidades atualmente existentes (higienização dos alunos, dos materiais, dos balneários, se for caso disso).



3. Falta de Material e Dispensa da Aula Prática

- 3.1 É considerada falta de material sempre que o aluno não tenha o material imprescindível para a realização da aula.
- 3.2 A falta de material tem de ser marcada numa ficha de registo própria e no INOVAR. Na reincidência o professor deve comunicar ao Diretor de Turma.
- 3.3 A dispensa da aula prática é dada excecionalmente ao aluno que justificadamente apresenta um impedimento pontual para a realização das atividades práticas. O Professor, neste caso, deverá propor ao aluno, atividades alternativas compatíveis com esse impedimento.

4. Higiene e Saúde

- 4.1 Considerando que não estão reunidas condições de higienização, limpeza e desinfeção dos chuveiros, preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS, os banhos estão proibidos.
- 4.2 O uso da máscara é obrigatório e só será tirada para a realização de atividade física e após autorização do professor.
- 4.3 A desinfeção das sapatilhas e a higienização das mãos é obrigatória.
- 4.4 Por questões de higiene e decoro é manifestamente proibido estar de tronco nu nas aulas ou nos locais de acesso aos balneários.
- 4.5 Os (as) alunos (as) têm de realizar as atividades com o cabelo apanhado sempre que o professor considerar que estão em causa questões de segurança, higiene e saúde. No atual contexto é fundamental cumprir com todas as medidas que previnam o contágio, nomeadamente o contacto das mãos com a cara – boca, olhos e nariz.
- 4.6 Em função da intensidade da aula e das condições climatéricas, o Professor deve providenciar pausas na atividade, para os alunos beberem água. É permitido e até recomendável que os alunos levem para a aula, pequenas garrafas com água, devidamente identificadas para não haver trocas.
- 4.7 Não é permitido aos alunos beberem água nos lavatórios dos balneários, ou nos bebedouros exteriores.
- 4.8 É expressamente proibido comer dentro das instalações desportivas, nomeadamente nos balneários.
- 4.9 Ao aluno que comprovadamente infringe as regras atrás enumeradas, será feita uma participação por escrito ao Diretor de Turma, para que se tomem as medidas que se achem mais convenientes.
- 4.10 Os alunos devem ter cuidado com a ingestão abusiva de alimentos sólidos e líquidos, pouco tempo antes das aulas de Educação Física.



5. Segurança

- 5.1 Relógios, anéis, pulseiras, brincos, telemóveis, dinheiro ou outros objetos considerados valiosos não devem ficar nos balneários, sendo de inteira responsabilidade do aluno a opção e respetivas consequências de os deixar ficar.
- 5.2 Os valores são guardados nas mochilas/sacas do próprio aluno uma vez que estas acompanham o aluno e são guardadas em áreas específicas do local onde se realiza a aula. No caso de não ser possível este procedimento, os valores são colocados em caixas próprias e no final da aula são devolvidos pelo professor. A partir desse momento os alunos passam a ser os únicos responsáveis pela sua guarda. Todas estas ações são antecedidas de higienização das mãos.
- 5.3 É expressamente proibido realizar aulas de relógio, anéis, pulseiras de metal ou com arestas, brincos de argola, fios de pescoço e outros objetos que possam por em causa a integridade física do seu portador e dos colegas.
- 5.4 Será de inteira responsabilidade do aluno/encarregado de educação os acidentes sofridos/causados por este e que decorram do uso de brincos, unhas artificiais, *piercings* e outros objetos que não sejam possíveis de tirar no início da aula. Sempre que possível deverão ser protegidos, por exemplo com adesivo, para minimizar a possibilidade de acidente.
- 5.5 O Professor é inteiramente responsável pelo controle no transporte e manuseamento de material realizado pelos alunos e que requer o cumprimento escrupuloso de regras de segurança e higienização (ex. postes de voleibol, pesos, colchões...).
- 5.6 Todo o material que não reúna condições de utilização segura deve ser imediatamente removido para posteriormente se dar baixa.
- 5.7 Todo o material que não reúna condições de utilização segura e que não se consegue remover deve ficar bem sinalizado (o material ou o local) e de imediato comunicar à Direção através de um memorando.

6. Instalações e Material Desportivo

- 6.1 À hora de entrada para as aulas, os alunos deverão estar perto da porta principal de acesso ao pavilhão gimnodesportivo ou noutro local de que tenham previamente sido informados (ver Anexo I). Devem manter, tanto quanto possível, o distanciamento social recomendado.
- 6.2 A entrada será feita por indicação do professor ou do assistente operacional após autorização do docente.
- 6.3 Sendo os balneários a zona mais crítica para eventuais contágios, uma vez que são zonas onde nem sempre é possível evitar uma aglomeração de alunos num espaço relativamente pequeno e pouco arejado, será extremamente conveniente que, nos dias com aulas de



EDUCAÇÃO FÍSICA

Educação Física, os alunos venham já equipados de casa, de forma a evitarem a ida ao balneário ou a permanência demorada no mesmo.

- 6.4 No caso de alguns alunos terem necessidade de utilizar os balneários, devem manter a porta fechada, demonstrar um comportamento educado e disciplinado, respeitando os colegas e contribuindo para a conservação, limpeza do local e de todo o material aí existente.
- 6.5 O acesso aos balneários é restrito aos alunos que vão ter aula de Educação Física naquele tempo letivo.
- 6.6 Os alunos devem permanecer o menor tempo possível nos balneários.
- 6.7 Os alunos só podem utilizar o material desportivo durante as aulas.
- 6.8 É vedado, aos alunos, o acesso às arrecadações de material, exceto com autorização do Professor e na presença deste.
- 6.9 É de inteira responsabilidade do Professor o controle da utilização, transporte e arrumação de material, por parte do aluno.
- 6.10 É de inteira responsabilidade do Professor o material que se danifique por falta de controlo na utilização, transporte ou arrumação deste.
- 6.11 É de inteira responsabilidade do aluno/Encarregado de Educação o material que se danifique por este não respeitar as regras de preservação e/ou segurança. Este material é extensível ao balneário.
- 6.12 É de inteira responsabilidade do Professor, depois de acabar a aula, não deixar qualquer tipo de material fora do seu local habitual.

Este documento estará sujeito a revisão sempre que sejam fornecidas novas orientações da DGE/DGS.

16 de setembro de 2021

O Coordenador da Área Disciplinar

Nuno António da Graça Tenentes



ANEXO I

