

ESCOLA BÁSICA LUÍS DE STTAU MONTEIRO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

REGIMENTO INTERNO

Equipamento Necessário:

- 1 par de ténis;
- 1 par de sapatilhas de ginástica (obrigatório no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Loures);
- 1 par de meias;
- Camisola e calções e/ou fato de treino;
- Chinelos, toalha, sabonete e champô;

Valores

Cada turma deverá eleger dois “Delegados de Valores” (um masculino e um feminino). Estes terão como função recolher, no início das aulas, (num saco próprio) todos os valores da turma e entregá-los à funcionária do seu setor, assim como, ir buscar o saco no final da aula e distribuir os valores pelos colegas.

Só o Delegado de Valores está autorizado a levantar o respetivo saco. Os valores deverão ser entregues em mãos e o saco devolvido à funcionária.

Os valores desaparecidos durante as aulas que não foram guardados no saco respetivo, serão da inteira responsabilidade dos respetivos donos.

Material e Instalações de Educação Física

Os alunos só poderão utilizar o material pertencente à disciplina, quando o professor autorizar, devendo colaborar no seu transporte/deslocamento sempre que para tal forem solicitados.

É de referir que deverão ser cuidadosos, devendo evitar situações como:

- Sentar-se em cima das bolas;
- Pontapear as bolas que não são para tal;
- Pendurar-se nas balizas, postes, tabelas, aros de basquetebol e redes de voleibol;
- Arrastar qualquer tipo de material;
- Cuspir para o chão e sujar os campos de jogos.

Entradas e Saídas

Os alunos têm 5 (cinco) minutos para além do toque e entrada para se equiparem e se apresentarem no local da aula indicado pelo professor.

Nas aulas de 50 (cinquenta) minutos os alunos sairão ao toque e nas aulas de 100 (cem) minutos sairão 10 (dez) minutos antes, de forma a terem tempo suficiente para tomarem banho.

Balneários

Os alunos só poderão entrar nos balneários após autorização dos funcionários ou professores, nunca antes do toque de entrada e só quando já não estiverem alunos das aulas anteriores lá dentro.

Deverão entrar e sair ordeiramente, ocupar a zona dos bancos/cabides que lhes for destinada, tendo o cuidado de não esquecerem nada e de deixarem o seu espaço limpo e arrumado.

Após o final da aula prática, deverão dirigir-se rapidamente para os balneários a fim de tomarem banho e/ou vestirem-se, devendo sair antes do toque de entrada para a aula seguinte.

ESCOLA BÁSICA LUÍS DE STTAU MONTEIRO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Não é permitido comer ou beber (para além de água) dentro dos balneários.

Não é permitida a entrada/presença dos alunos no Gabinete dos Professores, na arrecadação do material e nos balneários dos alunos do sexo oposto.

Banhos

É importante que os alunos se habituem a tomar um duche rápido após a prática de qualquer atividade física, não só por uma questão de higiene, mas também porque tal ato proporciona um retorno à calma e uma sensação de bem-estar que se tornam indispensáveis para a continuação das atividades dos alunos.

Dispensas das Aulas de Educação Física

Só os alunos que apresentem atestado médico ou documento similar é que poderão ser dispensados das aulas práticas. No entanto, a sua presença é obrigatória na aula, devendo o aluno executar as tarefas que lhe sejam destinadas pelo professor (arbitragem, organização, transporte de material, etc.) pois está sujeito a avaliação, quer em termos teóricos, quer relativamente o tipo de participação nos aspetos atrás referidos. Torna-se pois necessário que estes alunos apresentem calçado (ténis ou sapatilhas) de acordo com o local onde será realizada a aula.

Normas Gerais

- *Todos os estragos provocados no material/instalações em consequência de faltas de cuidado e/ou brincadeiras por parte dos alunos serão da sua inteira responsabilidade.*
- *Ao alunos não poderão ausentar-se do local da aula sem pedir autorização ao professor. Caso isto aconteça, ser-lhe-á marcada falta de presença.*
- *Os alunos que não estiverem corretamente equipados não poderão realizar a aula prática.*
- *Durante a aula prática os alunos não poderão usar relógios, pulseiras, fios, anéis, brincos ou quaisquer objetos que possam pôr em perigo a segurança dos seus companheiros e a sua. Aconselha-se que, nos dias das aulas de Educação Física, deixem em casa estes objetos.*
- *Durante as aulas é proibido o uso de pastilhas elásticas.*
- *Os alunos deverão ter cuidado em não atravessar os espaços/campos em que estejam a decorrer aulas práticas de outras turmas.*
- *Os espaços exteriores destinados à prática de Educação Física, só podem ser usados pelos alunos nos seus tempos livres, se não estiverem a decorrer aulas de Educação Física nos mesmos.*
- *Na parede da entrada dos balneários existe um “placard” onde serão afixadas todas as informações relativas às atividades da Educação Física e do Desporto Escolar da nossa Escola.*

NOTA: *Todos os casos omissos neste regimento/regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Interno da Escola Básica Luís de Sttau Monteiro.*

O Grupo de Educação Física