

## *Regulamento de Educação Física*

### CAPÍTULO I – AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### Artigo 1º

#### Assiduidade

A frequência das aulas de Educação Física é obrigatória para todos os alunos, devendo os mesmos apresentar-se sempre na aula devidamente equipados e preparados para a sua realização prática.

A prática de Educação Física é considerada fundamental para a formação cultural, psicológica, social e física, bem como para o desenvolvimento dos alunos e a adoção de hábitos saudáveis, pelo que a dispensa de qualquer atividade da aula de educação física é, por natureza, uma exceção e só se entende em casos de força maior e por razões extraordinárias e gravemente lesivas da integridade do aluno.

Neste sentido, a dispensa de algumas atividades motoras poderá ser considerada quando o aluno apresenta deficiência, lesões ou doenças graves comprovadas por relatório médico "que deve explicitar concretamente quais as contra indicações da atividade física para que o professor possa selecionar as atividades mais adequadas ao aluno ou para o isentar de algumas". (ver: Circular nº 98 do DES de 25/5/1999).

Quando o aluno for dispensado da realização de algum tipo de exercícios, deverá igualmente comparecer equipado e realizar exercícios ou atividades de acordo com as suas possibilidades, indicados pelo professor e/ou os serviços de apoio escolar, que sejam considerados adequados e que de alguma forma visem compensar as suas limitações.

Considera-se que o aluno incorre em falta de material, sempre que compareça na aula sem se apresentar com o equipamento estabelecido pela escola, seguindo-se os procedimentos estabelecidos no Regulamento Interno, como para qualquer outra disciplina.

Caso o aluno não se apresente com qualquer equipamento considerado, pelo professor, adequado à prática da aula, não poderá realizar essa mesma prática sendo, no entanto, obrigado a permanecer no local, tentando de alguma forma acompanhar os conteúdos lecionados e seguindo eventuais indicações do professor.

#### Artigo 2º

#### Equipamento

Equipamento obrigatório:

- T-shirt adotada pelo Agrupamento obrigatória (aceita-se ainda a t-shirt adotada em anos anteriores);
- Sweat-shirt ou casaco de treino (dependendo das condições climatéricas);
- Calções de desporto ou calças de treino (com elasticidade);
- Meias de preferência de algodão;
- Sapatilhas de ginástica obrigatórias para as atividades gímnicas;

Recomenda-se também trazer uns ténis só para a aula de Educação Física, os quais deverão ser calçados no balneário, de forma a evitar a possível contaminação do piso.

Não são permitidos, a título de exemplo, t-shirts decotadas ou de ombros descaídos, camisas, camisolas ou casacos de malha, blusões, calções de praia, calças com bolsos ou fechos,...

- Os alunos sempre que tem educação física devem obrigatoriamente trazer sempre consigo os ténis e as sapatilhas porque eventualmente por razões de força maior, o professor poderá ter de mudar o local da realização da aula (exterior versus ginásio).

EB D. Domingos Jardo

Tel.: 219148099

Fax: 219148049

E-mail: [eb.ddjardo@aeams.pt](mailto:eb.ddjardo@aeams.pt)

Jl n.º 2 Cacém (Anta)

☎ - 214313413

✉ - 214313413

✉ - [jj2cacem@aeams.pt](mailto:jj2cacem@aeams.pt)

EB de Meleças

☎ - 219173944

✉ - 219173944

✉ - [eb.melecas@aeams.pt](mailto:eb.melecas@aeams.pt)

EB de Mira-Sintra

☎ - 219131830

✉ - 219131830

✉ - [eb.ms@aeams.pt](mailto:eb.ms@aeams.pt)

Escola Secundária Matias Aires (sede)

Av. dos Bombeiros Voluntários 2735-244 Cacém

Tel.: 21 4338380 Fax: 210120029

E-mail: [geral@aeams.pt](mailto:geral@aeams.pt) Web: [www.aeams.pt](http://www.aeams.pt)

EB N.º2 de Mira-Sintra

☎ - 219144020

✉ - 219144020

✉ - [eb.2ms@aeams.pt](mailto:eb.2ms@aeams.pt)

EB de Lopus

☎ - 214313532

✉ - 214313532

✉ - [eb.lopas@aeams.pt](mailto:eb.lopas@aeams.pt)

EB António Torrado

☎ - 214312294

✉ - 214312294

✉ - [eb.atorrado@aeams.pt](mailto:eb.atorrado@aeams.pt)

### **Artigo 3º** **Vestiários e Valores**

Os alunos devem utilizar os vestiários de forma ordeira e rápida, dando lugar à turma seguinte atempadamente.

Nos dias das aulas de Educação Física é aconselhável evitar trazer objetos de maior valor. Não é permitido levar para estas aulas quaisquer outros objetos (malas, mp3, telemóveis, etc), para além do equipamento próprio para a realização das mesmas.

Na Escola Secundária Matias Aires os vestiários permanecem sempre abertos pelo que a escola não se responsabiliza por quaisquer objetos aí deixados. Os alunos não podem deixar os valores dentro do balneário nem utilizar os cacifos. Deverão levar a mochila para o espaço da aula e colocá-la nos locais indicados pelos professores. Neste ano também não serão utilizados os sacos de valores. Todos os valores deverão ser guardados dentro da mochila. Os professores e a escola não se responsabilizam pelos valores.

Na Escola Básica D. Domingos Jardo os alunos deverão obrigatoriamente deixar os seus pertences arrumados (pendurados nos cabides ou colocados sobre os bancos) de forma a permitir a utilização do espaço por outros colegas. No início da aula, o delegado de turma ou outro aluno designado pelo professor, deve recolher no saco dos valores, todos os valores dos colegas e entregá-lo à auxiliar de ação educativa. No final da aula, apenas o mesmo aluno pode levantar o saco junto da funcionária e distribuir os valores aos seus colegas. Aconselha-se algum cuidado na forma como os mesmos são colocados e retirados dos sacos. Se desaparecer qualquer objeto considerado de valor que não tenha sido colocado dentro do saco, a escola não assumirá qualquer responsabilidade.

### **Artigo 4º** **Higiene e Segurança**

Os alunos não devem estar em jejum nem comer exageradamente antes da aula, devido ao perigo de hipoglicémia ou de congestão, respetivamente. Não é permitido comer ou mascar pastilha elástica na aula.

Deverão ser retirados todos os objetos que possam colocar a integridade física pessoal em risco, ou a dos colegas, tais como: relógios, pulseiras, anéis, brincos, ganchos, piercings, etc. Neste sentido também o tamanho das unhas deve ser tido em conta e corrigido caso necessário. Em qualquer situação a responsabilidade é exclusivamente do aluno em falta.

O equipamento deverá estar limpo, apresentável, sem cheiros desagradáveis e adequado às condições climatéricas.

De acordo com as recomendações da DGS, os alunos devem lavar e desinfetar as mãos à entrada e saída da aula, devem evitar tocar na cara. Recomenda-se a cada um trazer o próprio desinfetante e garrafa de água, ficando responsáveis pelos mesmos.

### **Artigo 5º** **Óculos**

Os alunos não devem levar óculos para a prática se estes não forem indispensáveis para a sua saúde ou para o seu desempenho. Caso necessitem de os guardar no saco de valores, deverão estar protegidos, de forma a não serem danificados. Na situação em que sejam indispensáveis para a prática das atividades, deverão dar preferência aos óculos inquebráveis ou utilizada uma fita de sujeição que dificulte a sua queda.

De forma a se poder considerar a comparticipação do ASE na reparação de óculos danificados acidentalmente durante as aulas de Educação Física, é necessário que sejam satisfeitas as seguintes condições:

- os encarregados de educação dos alunos que necessitem de utilizar óculos na aula de Educação Física, deverão declará-lo por escrito no início do ano;
- nessa situação os alunos terão que utilizar uma fita de sujeição;
- os alunos deverão estar a participar corretamente na aula;

#### **EB D. Domingos Jardo**

Tel.: 219148099

Fax: 219148049

E-mail: [eb.ddjardo@aeams.pt](mailto:eb.ddjardo@aeams.pt)

Jl n.º 2 Cacém (Anta)

☎ - 214313413

☎ - 214313413

✉ - [jj2cacem@aeams.pt](mailto:jj2cacem@aeams.pt)

EB de Meleças

☎ - 219173944

☎ - 219173944

✉ - [eb.melecas@aeams.pt](mailto:eb.melecas@aeams.pt)

EB de Mira-Sintra

☎ - 219131830

☎ - 219131830

✉ - [eb.ms@aeams.pt](mailto:eb.ms@aeams.pt)

#### **Escola Secundária Matias Aires (sede)**

Av. dos Bombeiros Voluntários 2735-244 Cacém

Tel.: 21 4338380 Fax: 210120029

E-mail: [geral@aeams.pt](mailto:geral@aeams.pt) Web: [www.aeams.pt](http://www.aeams.pt)

EB N.º2 de Mira-Sintra

☎ - 219144020

☎ - 219144020

✉ - [eb.2ms@aeams.pt](mailto:eb.2ms@aeams.pt)

EB de Lopus

☎ - 214313532

☎ - 214313532

✉ - [eb.lopas@aeams.pt](mailto:eb.lopas@aeams.pt)

EB António Torrado

☎ - 214312294

☎ - 214312294

✉ - [eb.atorrado@aeams.pt](mailto:eb.atorrado@aeams.pt)

- d) os alunos deverão dar conhecimento imediato da ocorrência ao professor.

## **Artigo 6º** **Comportamento**

Para além dos deveres definidos no regulamento interno, e no sentido de se garantir a consecução dos objetivos educativos, a rentabilização do tempo destinado à aprendizagem, a segurança dos alunos e a preservação do material, os alunos devem ainda:

- a) Apresentar-se na aula o mais rapidamente possível, e aguardarem sentados, reunidos e de forma ordeira as indicações do professor;
- b) Colaborar com o professor, na verificação do estado do calçado utilizado pelos alunos;
- c) Utilizar o material somente quando e como o professor indicar;
- d) Ouvir atentamente os conselhos do professor para que os acidentes possam ser evitados.
- e) interromper o mais rapidamente possível a atividade sempre que o professor indicar;
- f) Cooperar nas várias situações de aprendizagem e de organização da aula;
- g) Relacionar-se de forma cordial, respeitando os colegas de equipa e os adversários;
- h) Aceitar as opções, falhas ou limitações dos colegas;
- i) Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- j) Apresentar e aceitar sugestões que favoreçam a melhoria das aprendizagens dos companheiros;
- k) Os alunos deverão cumprir rigorosamente as regras de higiene e comportamentos, de forma a proteger-se e a proteger os outros.

## **CAPÍTULO II – ATIVIDADES DESPORTIVAS**

### **Artigo 7º**

#### **CrITÉrios Seleção Desporto Escolar**

O Desporto Escolar é um espaço que integra e redireciona os alunos para um melhor comportamento, devendo tentar dar lugar a todos os alunos que aí pretendam participar.

Caso tal não seja possível, devido às limitações espaciais ou de material, serão considerados os seguintes critérios de seleção:

- a) Perfil definido pelo professor, de acordo com as especificidades e necessidades específicas da modalidade em causa;
- b) Capacidade de integração no grupo de trabalho;
- c) Assiduidade e pontualidade aos treinos e jogos/saídas.

### **Artigo 8º**

#### **Limitações e penalizações**

Os alunos, ou turmas, que manifestem comportamentos inadequados associados a processos disciplinares e saídas da sala de aula ou outros comportamentos de indisciplina reiterados, poderão ser impedidos de participar nas diferentes atividades desenvolvidas pelo grupo disciplinar de Educação Física, incluindo o Desporto Escolar.

Assim a participação nas atividades referidas poderá estar dependente do parecer do Diretor de Turma e do professor de Educação Física respetivos.

## **CAPÍTULO III – INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

### **Artigo 9º**

#### **Equipamentos fixos e móveis**

O material de Educação Física é de importância fundamental para os alunos concretizarem o domínio das aprendizagens esperado. Dessa forma os alunos são co-responsáveis pela arrumação e cuidados a ter na sua utilização. Assim:

- a) os alunos não podem sair da aula enquanto o material utilizado não for corretamente arrumado nos locais indicados pelo professor e conferido;
- b) é expressamente proibido pendurar-se nos aros ou redes dos cestos de Basquetebol, pois o material existente não está para isso concebido e é muito frágil;

**EB D. Domingos Jardo**

Tel.: 219148099

Fax: 219148049

E-mail: [eb.ddjardo@aeams.pt](mailto:eb.ddjardo@aeams.pt)

Jl n.º 2 Cacém (Anta)

☎ - 214313413

✉ - 214313413

✉ - [jj2cacem@aeams.pt](mailto:jj2cacem@aeams.pt)

EB de Meleças

☎ - 219173944

✉ - 219173944

✉ - [eb.melecas@aeams.pt](mailto:eb.melecas@aeams.pt)

EB de Mira-Sintra

☎ - 219131830

✉ - 219131830

✉ - [eb.ms@aeams.pt](mailto:eb.ms@aeams.pt)

**Escola Secundária Matias Aires (sede)**

Av. dos Bombeiros Voluntários 2735-244 Cacém

Tel.: 21 4338380 Fax: 210120029

E-mail: [geral@aeams.pt](mailto:geral@aeams.pt) Web: [www.aeams.pt](http://www.aeams.pt)

EB N.º2 de Mira-Sintra

☎ - 219144020

✉ - 219144020

✉ - [eb.2ms@aeams.pt](mailto:eb.2ms@aeams.pt)

EB de Lopus

☎ - 214313532

✉ - 214313532

✉ - [eb.lopas@aeams.pt](mailto:eb.lopas@aeams.pt)

EB António Torrado

☎ - 214312294

✉ - 214312294

✉ - [eb.atorrado@aeams.pt](mailto:eb.atorrado@aeams.pt)

- c) é expressamente proibido projetar a bola ou outros objetos para o ar no interior do Pavilhão de modo a evitar danos nas lâmpadas e na proteção do teto;
- d) cada aluno e/ou a turma são responsáveis pela utilização adequada do material. Sempre que o incumprimento das regras provocar danos, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- e) os alunos só podem entrar na arrecadação do material quando acompanhados pelo respetivo professor.

A utilização dos espaços exteriores de Educação Física é essencialmente para a realização das aulas. A permanência de alunos nesses espaços, que não estejam em aula, só é possível se estes não forem necessários.

Por se considerar um comportamento extremamente perigoso, e apesar de as balizas e os postes se encontrarem fixos ao chão ou à parede, conforme diretrizes do Ministério da Educação, os alunos não deverão em momento algum (nas aulas ou fora delas) pendurar-se nas traves das balizas ou aros/cestos, sendo que tal comportamento poderá dar origem a procedimento disciplinar e/ou criminal.

## CAPÍTULO V – DISPOSIÇÕES FINAIS

### Artigo 10º

#### Omissões

Os casos omissos serão resolvidos de acordo com a lei, pelos órgãos de gestão, pelo coordenador do departamento, ou pelos seus membros, consoante o caso.

As alterações a este regulamento são aprovadas por maioria absoluta dos seus membros.

### Artigo 11º

#### Entrada em Vigor

O presente regulamento foi aprovado em reunião de departamento de 07/09/2022, data em que entrou em vigor.

O Coordenador de Departamento  
José Corte

#### EB D. Domingos Jardo

Tel.: 219148099

Fax: 219148049

E-mail: [eb.ddjardo@aeams.pt](mailto:eb.ddjardo@aeams.pt)

#### Jl n.º 2 Cacém (Anta)

☎ - 214313413

☎ - 214313413

✉ - [jj\\_2cacem@aeams.pt](mailto:jj_2cacem@aeams.pt)

#### EB de Meleças

☎ - 219173944

☎ - 219173944

✉ - [eb.melecas@aeams.pt](mailto:eb.melecas@aeams.pt)

#### EB de Mira-Sintra

☎ - 219131830

☎ - 219131830

✉ - [eb.ms@aeams.pt](mailto:eb.ms@aeams.pt)

#### Escola Secundária Matias Aires (sede)

Av. dos Bombeiros Voluntários 2735-244 Cacém

Tel.: 21 4338380 Fax: 210120029

E-mail: [geral@aeams.pt](mailto:geral@aeams.pt) Web: [www.aeams.pt](http://www.aeams.pt)

#### EB N.º2 de Mira-Sintra

☎ - 219144020

☎ - 219144020

✉ - [eb\\_2ms@aeams.pt](mailto:eb_2ms@aeams.pt)

#### EB de Lopas

☎ - 214313532

☎ - 214313532

✉ - [eb.lopas@aeams.pt](mailto:eb.lopas@aeams.pt)

#### EB António Torrado

☎ - 214312294

☎ - 214312294

✉ - [eb.atorrado@aeams.pt](mailto:eb.atorrado@aeams.pt)