

Escola E B 2 3

## **NORMAS DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

1. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO a utilizar exclusivamente durante a aula:  
Sapatilhas, camisola(t-shirt),calções, meias, fato de treino (para o frio) e chapéu (para o sol).
2. BANHO é obrigatório no final da aula. É necessário o seguinte material:  
Toalha, sabonete, chinelos (e champô para quem lavar o cabelo).Também deverão apresentar uma muda de roupa interior para depois do banho. Para que não molhem o cabelo devem utilizar uma touca.
3. Nas aulas não é permitida a utilização de objectos que possam colocar em perigo a integridade física dos alunos (fios, pulseiras anéis, brincos, relógios,...). Por este motivo, aconselha-se que nos dias em que se realizam as aulas de Educação Física os alunos não tragam valores para a Escola uma vez que estes se podem perder. No caso dos alunos serem portadores deste tipo de objectos deverão colocá-los nas caixas de valores. Todos os alunos são, rotativamente, responsáveis pela recolha daqueles objectos nas caixas de valores.
4. As dispensas da componente prática da disciplina de Educação Física devem sempre ser acompanhadas de atestado ou relatório médico. Os alunos nesta situação não estão dispensados da presença nas aulas.
5. Aos alunos é permitida uma dispensa mensal da componente prática da aula, desde que devidamente justificada pelo E.E..
6. Para se equiparem e desequiparem os alunos dispõem de dez minutos respectivamente após os toques de entrada e de saída da aula.
7. No início de cada aula os alunos responsáveis pela caixa de valores deverão verificar se o balneário que vão utilizar se encontra com alguma anomalia.

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SETEMBRO 2005**

Escola E B 2 3 \_\_\_\_\_

## UTILIZAÇÃO DO CAMPO DE JOGOS

Em conformidade com o Regulamento Interno da Escola, informamos que:

1. O campo de jogos serve, em primeiro lugar, para a leccionação das aulas de Educação Física e actividades de Desporto Escolar, só depois servirá para ocupar os tempos livres dos alunos;
2. Sempre que desejarem ocupar o vosso tempo livre no campo de jogos devem solicitar a autorização aos professores que aí se encontrem e nunca “invadir” os espaços onde decorrem as aulas de Educação Física;
3. Os alunos, não devem, em caso algum, pendurarem-se nas balizas, tabelas, cestos ou redes que se encontram no campo de jogos, sob pena de serem alvo de procedimento disciplinar. Sempre que assistam a uma atitude deste género devem chamar à atenção do colega e indicar aos funcionários ou aos professores o nome do aluno que assim procedeu;
4. Os alunos devem obedecer aos professores e funcionários sempre que lhes seja dada ordem para se retirarem daquele espaço;
5. Após o almoço e em virtude do organismo necessitar de realizar a digestão dos alimentos ingeridos, não é permitido efectuar jogos naquele espaço;
6. Outros procedimentos que transtornem o bom funcionamento do campo de jogos serão resolvidos em conformidade com o Regulamento Interno desta Escola.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SETEMBRO 2005