

\*Ano Letivo  
2015 / 2016

Departamento  
de Educação  
Física



Educação Física

**[REGRAS DA AULA DE E.F.]**

## Regras de funcionamento das aulas de Educação Física

### 1 Equipamento utilizado nas aulas

- 1.1 Para as aulas de Educação Física, os alunos devem ser portadores de: fato de treino ou calções e t-shirt e/ou s-shirt, meias (de preferência de algodão), sapatos de desporto (preferencialmente de multi-atividades).
- 1.2 Para as aulas de natação, os alunos têm de ser portadores de equipamento adequado ao espaço de aula.
- 1.3 Para as aulas de natação recomenda-se a utilização de óculos.
- 1.4 O não cumprimento dos pontos 1.1 e 1.2 implica a não realização da aula.

### 2 Condições de utilização do equipamento nas aulas

- 2.1 Os sapatos utilizados nas aulas têm de estar limpos.
- 2.2 Os chinelos utilizados nos balneários não podem ser utilizados nos espaços exteriores.
- 2.3 Não é permitida a realização da aula com os sapatos desamarrados.

### 3 Materiais que não podem ser utilizados nas aulas

- 3.1 Não é permitida a utilização nas aulas de Educação Física de todas as peças de vestuário que impeçam a mobilidade (Exemplo: casacos e calças de ganga).
- 3.2 Não é permitida a utilização nas aulas de Educação Física de relógios, brincos, anéis e restantes objetos que condicionem a integridade física dos alunos e/ ou dos seus colegas.
- 3.3 Não é permitida a utilização de chicletes nas aulas de Educação Física.
- 3.4 Não é permitida a utilização de bonés nas aulas de Educação Física

### 4 Objetos de valor e material não utilizado na aula

- 4.1 Os objetos de valor devem ser guardados pelos seus proprietários.
- 4.2 Todo o material que o aluno possui e que não será utilizado na aula deve ser transportado para o espaço de aula.
- 4.3 Em nenhuma circunstância poderá o professor ser responsabilizado por qualquer desaparecimento de valores individuais.

### 5 Comportamento dos alunos na aula de Educação Física

- 5.1 A entrada nos espaços de aula é realizada apenas após a chegada do professor.
- 5.2 Após a entrada no espaço da aula, os alunos devem dirigir-se para o local de reunião definido para iniciar a aula e aguardar.

5.2 Nos momentos de instrução do professor, os alunos não podem colocar-se atrás do professor, não podem fazer barulho e/ou bater bolas e devem levantar o braço se quiserem intervir.

5.4 Os alunos só podem sair da aula com a autorização do professor.

## 6 Utilização de materiais desportivos pelos alunos na aula de Educação Física

6.1 Quaisquer materiais desportivos (ex: bolas) só podem ser utilizados pelos alunos depois da ordem dada pelo professor.

6.2 Sempre que forem utilizados coletes de identificação:

a) Após a sua utilização os alunos devem colocar os coletes no local onde este se encontrava no início da aula.

b) Nos momentos em que for necessário entregar um colete a um colega, este deve ser entregue na mão deste.

6.3 No final da aula o professor indicará o nome dos alunos responsáveis pela arrumação de todos os materiais utilizados nas aulas.

## 7 Higiene dos alunos após a aula de Educação Física

7.1 É aconselhado aos alunos tomar duche depois das aulas de Educação Física. Para tal dispõem de **cinco minutos** nas aulas de 45 minutos e de **dez minutos** nas aulas de 90 minutos, mais o tempo destinado ao intervalo.

7.2 Para tomar duche os alunos devem por isso trazer uma toalha, chinelos e sabonete ou champô.

## 8 Definição de outras regras

8.1 Durante o ano letivo, cada docente poderá definir outras regras que contribuam para o melhor desenrolar das aulas.