

---

# REGULAMENTO INTERNO

## ANEXO IV

### REGULAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



externato  
champagnat

HUMANISMO E EXCELÊNCIA

## ÍNDICE

anexo III.....	1
regulamento de disciplina .....	1
<b>1. Capítulo I – regulamento da disciplina de expressão físico-motora, educação física (1º ciclo) e educação física e desporto (2º e 3º ciclos) .....</b>	<b>1</b>
1. Equipamento dos alunos .....	1
2. Falta de equipamento.....	1
3. Dispensa das aulas.....	1
4. Duração da aula .....	2
5. Utilização dos balneários.....	2
6. Utilização dos ginásios .....	2
7. Utilização dos campos exteriores .....	3
8. Normas para as aulas.....	3
9. Higiene .....	3

## **1. CAPÍTULO I – REGULAMENTO DA DISCIPLINA DE EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA, EDUCAÇÃO FÍSICA (1º CICLO) E EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO (2º E 3º CICLOS)**

### **1. Equipamento dos alunos**

- 1.1. Cada aluno deverá possuir o equipamento obrigatório do Externato Champagnat, para as aulas de Educação Física (que apenas poderá ser utilizado durante a duração das mesmas). Esse equipamento será composto por:
  - (a) T-shirt e calção (modelo do externato);
  - (b) Fato de treino (para os dias de frio; modelo do externato); e
  - (c) Sapatilhas ou Ténis (apenas para usar nas aulas de Ed. Física e Desporto)
- 1.2. O aluno deve trazer todo o equipamento num saco; o equipamento deve ser utilizado exclusivamente para as aulas e actividades desportivas.
- 1.3. Os alunos não podem levar para a aula objectos que ponham em perigo a sua integridade física e a dos colegas (pulseiras, relógios e anéis,...).

### **2. Falta de equipamento**

- 2.1. A falta de equipamento próprio implica a marcação de falta de material, seguindo o estipulado neste Regulamento Interno, para as faltas de material das restantes disciplinas.
- 2.2. A presença na aula é sempre obrigatória; O aluno que não trouxer o equipamento apropriado, assistirá à aula e elaborará um relatório da mesma.

### **3. Dispensa das aulas**

- 3.1. Os alunos só serão dispensados da realização das aulas práticas de Educação Física, por um período prolongado, mediante a apresentação de um atestado médico, clarificando qual a patologia clínica do aluno, o período de inactividade previsto, e se esta é total ou parcial, ou seja, se o aluno não pode fazer qualquer tipo de actividade ou se pelo contrário recomenda-se que o aluno realize um conjunto de exercícios apropriados ao seu estado clínico.
- 3.2. Os alunos dispensados terão de assistir à totalidade da aula, podendo eventualmente participar naquilo que lhes for possível (transporte ou arrumação de material, arbitragem, aulas teóricas, ...).

- 3.3. O aluno pode ser dispensado da realização de uma aula se trazer uma justificação do encarregado de educação, indicando os motivos dessa impossibilidade, ou se o professor verificar que o aluno por motivos de saúde não está em condições de realizar a aula.

#### **4. Duração da aula**

- 4.1. O Tempo Lectivo atribuído à disciplina de Educação Física e Desporto é de 90 + 45 minutos.

#### **5. Utilização dos balneários**

- 5.1. A utilização dos balneários só pode ser feita com a autorização do auxiliar de acção educativa. Os alunos devem procurar ser pontuais.
- 5.2. Só é permitido o acesso aos balneários, aos alunos que estejam em aulas de Expressão Físico- Motora, Educação Física e Educação Física e Desporto, ou em actividades desportivas extracurriculares.
- 5.3. Os balneários servem unicamente para os alunos trocarem de roupa, pelo que não devem perder tempo a conversar e/ou brincar.
- 5.4. Os professores e auxiliares de acção educativa não se responsabilizam por qualquer objecto de valor ou adorno desaparecido.
- 5.5. O acesso aos balneários é exclusivo para alunos, professores e funcionários do Externato Champagnat.

#### **6. Utilização dos ginásios**

- 6.1. Só é permitida a entrada nos ginásios após o toque de entrada e após ordem do professor, até o professor dar ordem de entrada para os ginásios os alunos aguardam serenamente no corredor. É expressamente proibida a permanência dos alunos nos ginásio e zona dos balneários quando não tenham aulas de Expressão Físico- Motora, Educação Física e Educação Física e Desporto ou actividades desportivas.
- 6.2. Os alunos aguardarão no local habitual da aula a chegada do professor. É vedado o acesso ao campo de jogos aos alunos sem a presença do respectivo professor e sem equipamento adequado.
- 6.3. Os alunos da turma que não realizem a aula prática por diversos motivos, têm que assistir às aulas, devendo, no entanto, permanecer sentados. Para poderem realizar algumas tarefas (ex: arbitrar jogos), terão, no mínimo, de possuir calçado específico para se deslocar no interior dos ginásios.
- 6.4. Os alunos só poderão entrar no Gabinete de Expressão Físico- Motora e Educação Física e Desporto devidamente autorizados ou acompanhados, no cumprimento de funções.

## **7. Utilização dos campos exteriores**

- 7.1. A utilização dos campos exteriores, destina-se prioritariamente às aulas de Educação Física e Desporto, pelo que todos os alunos deverão deixar livre o recinto, assim que um professor e a respectiva turma cheguem ao local para a realização da aula.
- 7.2. Se os campos exteriores não estiverem a ser utilizados pelas aulas de Educação Física e Desporto, poderão ser ocupados pelos alunos para a realização de actividades desportivas, desde que não danifiquem as instalações.
- 7.3. Nas aulas de Educação Física e Desporto os alunos só devem mexer no material após a autorização do professor. E devem utilizá-lo de acordo com as indicações do professor, de forma a evitar a sua deterioração e eventuais acidentes; o aluno pode ser responsabilizado pelo uso indevido do material ou pela deterioração das instalações.

## **8. Normas para as aulas**

- 8.1. Após se terem equipado os alunos devem dirigir-se para o local onde o professor costuma iniciar a aula e sentarem-se à sua frente, não mexendo no material, nem causando distúrbios.
- 8.2. No decorrer das aulas devem respeitar as indicações do professor, sendo cordiais e educados para com os professores, auxiliares de acção educativa e colegas.
- 8.3. Jamais devem perturbar ou interferir na actividade de outras turmas que estejam a funcionar simultaneamente.
- 8.4. Quando a aula tiver lugar no exterior, os alunos não devem esquecer que continuam em aula, apenas mudou o local, pelo que jamais devem interferir com alunos exteriores à turma, e respeitar, mais do que nunca, as regras de funcionamento das aulas.

## **9. Higiene**

- 9.1. O banho após as aulas é um preceito higiénico e relaxante, logo aconselhável para todos os alunos.
- 9.2. Salvaguardam-se os casos em que:
  - (a) não haja água quente;
  - (b) a aula tenha sido eminentemente teórica, e os alunos não tenham transpirado;
- 9.3. O aluno deve ser rápido a tomar banho, para que todos os colegas tenham também o direito de o fazer;
- 9.4. O aluno deve ter o cuidado de deixar as torneiras fechadas e o balneário limpo.