

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1- Ao toque de entrada deves concentrar-te junto ao pavilhão desportivo. À solicitação do funcionário, deves entrar, de forma ordenada, para o balneário indicado.

2- A aula começa quando entras neste espaço para te equipares e só termina quando, no final, o abandonas. A permanência nos balneários deve limitar-se ao tempo estritamente necessário à mudança de roupa e práticas de higiene (lavar sempre as mãos, antes e depois das aulas). Deves ser assíduo e pontual. Em caso de um comportamento menos correto no balneário, poderás perder o direito de usufruir desse espaço pelo período de tempo que o teu professor de Educação Física determinar.

3- Não é permitido comer nos balneários e instalações desportivas.

4- Depois de te equipares, se tiveres aula no pavilhão, deves aguardar a ordem de entrada para o mesmo; se a aula for nos campos exteriores, dirige-te ao espaço indicado pelo teu professor.

5- O equipamento de Educação Física consta de: T-shirt, calções, ténis e sapatilhas/ténis (para uso exclusivo no ginásio), meias, próprios para a prática de atividade física e um elástico para o cabelo (rapazes e raparigas com o cabelo comprido). O fato de treino é facultativo. O equipamento deve estar limpo e ser usado apenas durante a aula.

6- No pavilhão, é **expressamente proibida** a entrada com calçado vindo do exterior. No caso de te esqueceres dos ténis para a aula, deverás entrar com uma proteção própria, mas não participarás na aula prática

7- Mesmo tendo aulas nos campos exteriores, deves trazer sempre calçado apropriado para o Pavilhão.

8- Nas aulas de Educação Física não podes usar objetos como relógios, pulseiras, anéis, piercings e outros que te possam ferir ou aos teus colegas.

9- No dia em que tiveres Educação Física não deves trazer objetos de valor. A Escola não assume qualquer responsabilidade pela sua guarda.

10- Os balneários estão equipados com chuveiros pelo que, após as aulas (que terminam antes do intervalo de 15 minutos), poderás tomar um duche rápido.

Para te desequipares e fazeres a tua higiene pessoal irás para os balneários 5 minutos antes do toque de saída.

Se não fizeres a correta utilização dos balneários, poderás ser impedido de tomar banho, pelo período que o teu professor de Educação Física determinar. Não gastes água desnecessariamente e deixa o balneário nas melhores condições para os teus colegas que têm aula a seguir.

11- Os materiais e equipamentos desportivos utilizados nas aulas de Educação Física são caros e têm que ser usados por todos os alunos da escola; deves por isso seguir as normas de utilização e segurança transmitidas pelo teu professor.

12- Comportamentos incorretos nas aulas poderão impedir a tua participação em atividades desportivas .

13- A dispensa de toda ou parte da componente prática das aulas, apenas será admitida com apresentação de atestado médico ou, para situações pontuais, com justificação do encarregado de educação na caderneta do aluno.