



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

REGRAS PARA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADES DO DESPORTO ESCOLAR

Normas e regras impostas pelo contexto COVID-19

A disciplina de Educação Física e o Desporto Escolar, neste ano letivo, 2020/21 reiniciam o ensino presencial, adotando as medidas de proteção no âmbito da pandemia COVID 19, de acordo com as normas e orientações da DGS e do Ministério da Educação, as quais serão objeto de divulgação e análise junto dos alunos na primeira semana de aulas, bem como publicitadas na página eletrónica da escola.

Principais medidas a implementar:

- Uso obrigatório de máscara na entrada e saída dos balneários e pavilhão desportivo;
- Higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica à entrada do pavilhão e saída dos balneários;
- A entrada no pavilhão será efetuada por ordem de ano letivo (primeiro o 5ºano, depois o 6ºano e assim sucessivamente).
- As turmas que tenham apenas uma aula de 50 min terão prioridade na entrada do pavilhão.
- Entrarão apenas 5 alunos da mesma turma para cada balneário, apenas se tiverem que se equipar, tendo os restantes que aguardar no exterior. À saída da aula será adotado o mesmo procedimento;
- A utilização dos balneários será apenas permitida para mudar de roupa no início e no final da aula, e sempre que possível os alunos devem vir equipados de casa;
- Os balneários ficarão sempre, sem qualquer material dos alunos. Após trocarem de roupa os alunos deverão levar as mochilas para a aula e colocá-las num espaço reservado para o efeito;
- Os alunos deverão trazer uma garrafa de água para a aula.



- Criação de zonas de circulação única (os alunos nunca se cruzam: entram pela porta do pavilhão e saem pelo ginásio);
- Será disponibilizado em cada espaço de aula um doseador com solução antisséptica;
- Não é obrigatório o uso da máscara/viseira para os alunos na realização da prática desportiva;
- O duche/banho não é permitido;
- Para garantir o distanciamento entre alunos serão adotadas estratégias de ensino com tarefas predominantemente de carácter individual, em circuito e por estações.
- Cada espaço desportivo é ocupado apenas por uma turma e sempre que as condições atmosféricas o permitirem, as aulas decorrerão no exterior;
- Caso as condições meteorológicas não permitam a realização da aula no exterior, e os espaços interiores estejam ocupados por outras turmas, a turma irá para a sua sala de turma. Se a sala da turma não estiver vaga os alunos serão encaminhados, sempre que possível, para casa se a aula for ao último tempo da manhã ou da tarde. Caso contrário os alunos ficarão na sala de convívio acompanhados pelo professor;
- Todos os materiais serão submetidos a limpeza e desinfeção por parte dos alunos após cada utilização.

Contamos com a cooperação dos encarregados de educação e alunos, a qual é fundamental para o sucesso da implementação destas medidas. Como tal, apelamos à vossa colaboração e compreensão!

O Delegado de Educação Física

Prof. Pedro Pimentel