



REGULAMENTO DAS AULAS
DE ATIVIDADE FÍSICA E
DESPORTIVA
- COVID-19 -

Escola Profissional da Nazaré

Regulamento das Aulas de Atividade Física e Desportiva

Ano Letivo 2020 – 2021

- NOTA INTRODUTÓRIA -

A leitura deste documento não dispensa a leitura atenta das Orientações para a realização do regime presencial das aulas práticas de Educação Física segundo a Direção-Geral da Educação (DGE), tendo por base a Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF), bem como o disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho.

O presente regulamento pode sofrer alterações, consoante a evolução da pandemia e as diretrizes da DGS.

- REGULAMENTO -

Para o bom funcionamento das aulas de Educação Física e disciplinas técnicas, deverão ser respeitadas as seguintes normas:

- a) A entrada no pavilhão gimnodesportivo/polidesportivo, no estádio e nos balneários só é permitida aos alunos em aulas de Educação Física/disciplinas técnicas ou em atividades desportivas, na presença de algum professor de Educação Física;
- b) Em todos os momentos, desde a entrada no pavilhão, nos balneários, nos percursos, na aula e na saída do pavilhão, é obrigatório que os alunos mantenham, entre si, a distância de segurança regulamentada. Da mesma forma, deverão manter a máscara em todos os momentos, retirando-a apenas durante a realização de exercício físico, com indicação do professor. No final do exercício deverão recolocar a máscara. Os professores de Educação Física/disciplinas técnicas também utilizarão sempre a máscara, com exceção da lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico. Os assistentes operacionais usam sempre a máscara.
- c) Sempre que possível, os alunos deverão trazer o equipamento vestido de casa.
- d) Os alunos devem desinfetar as mãos nos dispensadores de álcool gel disponíveis, à entrada e à saída do pavilhão, bem como no decorrer das aulas, assim que necessário; deverão igualmente evitar tocar com as mãos na cara em qualquer situação e momento.
- e) A permanência no balneário (para equipar e desequipar) obedece ao horário da aula, ou seja, nos primeiros e nos últimos 5 minutos da aula.
- f) O balneário deve ser usado exclusivamente para os alunos se equiparem, desequiparem e tratarem da sua higiene pessoal.
- g) Desde que haja condições que assegurem o distanciamento entre os alunos, o banho pode continuar a ser recomendado, mas **não de uma forma obrigatória**.
- h) Para garantir a distância de segurança, os duches devem ser fechados intervaladamente (“um sim, outro não”).
- i) À entrada do pavilhão, os alunos terão que passar obrigatoriamente pelo tapete de desinfecção de calçado.
- j) O balneário será organizado de modo a que não haja aglomeração de alunos, incluindo na arrumação dos pertences dos mesmos.

Cofinanciado por:



Regulamento das Aulas de Atividade Física e Desportiva

Ano Letivo 2020 – 2021

- k) Caso a aula decorra no interior do pavilhão, recomenda-se o uso de calçado alternativo; caso a aula seja ministrada fora do pavilhão deverão permanecer com as sapatilhas da rua;
- l) No início e no fim de cada aula, os materiais serão higienizados pelo professor e pelos alunos nomeados pelo mesmo, utilizando o material desinfetante disponibilizado pelo Município da Nazaré e pela Escola.
- m) Caso sejam criados grupos de trabalho, os mesmos serão responsáveis pela desinfecção dos materiais, evitando a partilha dos mesmos.
- n) No final da aula os alunos deverão fazer o percurso inverso, respeitando sempre as regras do espaço.
- o) O equipamento necessário à realização das aulas de Educação Física é constituído por:
- Calções/ calças de fato de treino
 - t-shirt;
 - meias desportivas;
 - Calçado adaptado à modalidade.
- p) Cada turma é responsável pelas condições do balneário, devendo verificar sempre se o mesmo se encontra limpo e arrumado.
- q) O espaço privilegiado para as práticas letivas em Educação Física são os espaços exteriores. O transporte e a utilização de todo o material deverá ser feito de maneira a não provocar danos, quer no material quer nas instalações.
- r) É proibida a utilização de pontos de água comuns, recomendando aos alunos e professores a utilização de garrafas de água individuais.
- s) No pavilhão é assegurada uma boa ventilação natural e assegurada a limpeza e higienização de acordo com as orientações n. 014/2020 e 030/2020, da DGS.
- t) Será valorizada a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem, bem como da adoção de estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.
- u) Será promovida a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.
- v) Sabendo que a Educação Física privilegia também os bons hábitos de saúde e de higiene pessoal, dado o contexto atual, é recomendado que os alunos que têm Educação Física à primeira aula da manhã já venham equipados de casa e os alunos que têm Educação Física no último bloco do dia façam a sua higiene pessoal em casa.
- w) Cada aluno deve trazer para as aulas:
- saco ou envelope para deixar a máscara de forma segura durante a aula.
 - sapatilhas para trocar e respetivo saco para guardar o calçado da rua.
 - toalhetes (no caso de se inviabilizarem a utilização dos duches).

Cofinanciado por:



- UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS MUNICIPAIS -

- Verificação da temperatura corporal à entrada;
- Desinfeção das mãos à entrada da instalação desportiva, entrada e saída dos balneários (antes e depois da prática);
- Utilização de máscara obrigatória (alunos e professores) exceto durante a prática desportiva e/ou explicação das orientações pedagógicas por parte do professor;
- Entradas às horas certas e em períodos de 10 minutos (Ex: 10H00/10H10, 11H00/11H10, ...);
- Saídas no máximo à hora certa (Ex: até às 10H00, ...);
- Utilização exclusiva do balneário destinado para a hora da sessão;
- 4 alunos no máximo por pista;
- Preenchimento por parte de todos os utentes (alunos e professores) do termo de responsabilidade para cumprimentos das normas de prevenção ao COVID;
- Entrega no final da sessão, por parte do professor, de uma lista com os nomes de todos os alunos que frequentaram a sessão;
- Respeitar na íntegra o Plano de Contingência e de Prevenção ao COVID 19 definido para este espaço desportivo, aprovado pelo Delegado de Saúde;
- Supervisão dos alunos por alguém responsável da Escola responsável pela atividade, desde a entrada até à saída da Instalação;
- Os alunos que não realizam a aula, deverão permanecer nas bancadas, mantendo as regras de distanciamento social;
- Os alunos só poderão entrar na instalação das PMN com a presença do Professor.

- PLANIFICAÇÕES E FORMAS DE DESINFEÇÃO -

- **Modalidades Desportivas Coletivas/Jogos Desportivos Coletivos** (Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol, Corfebol e Rugby):
 - Materiais utilizados: Bolas, sinalizadores (pinos), postes, balizas e tabelas;
 - Formas de desinfeção: todo o material será desinfetado no início, durante (sempre que o Professor indicar) e após as aulas, pelo Professor e pelos alunos nomeados para o efeito;
 - **Modalidades Desportivas Individuais** (Badminton, Ténis, Atletismo):
 - Materiais utilizados: Raquetes, Bolas, Volantes, Postes, Pesos, Dardos, Testemunhos;
 - Formas de desinfeção: todo o material será desinfetado no início, durante (sempre que o Professor indicar) e após as aulas, pelo Professor e pelos alunos nomeados para o efeito;
- Nota.: O professor, semana a semana, irá nomear grupos de 3 ou 4 alunos (por turma) que ficarão responsáveis pela arrumação e desinfeção do material utilizado, antes e após as aulas.**

- DISPENSA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS -

- Após cinco dispensas injustificadas e/ou cinco faltas de material (cada falta corresponde a um bloco, independentemente da sua duração), o professor deverá registá-la, em forma de falta de presença, na plataforma *eSchooling*.
- Perante casos de impossibilidade de um aluno para a prática de exercícios físicos, este deverá apresentar uma declaração do Encarregado de Educação e/ou médico, para justificar a dispensa da aula.
- Para as dispensas anuais e temporárias (a partir de 15 dias) o aluno terá de apresentar Atestado Médico e/ou Relatório Médico, em que especifique muito claramente as atividades físicas que estão interditas ao aluno e as que são permitidas de um modo condicionado.