



# Grupo Disciplinar de Educação Física

Regulamento  
2025/2026



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



- **Regulamento**

## Grupo Disciplinar de Educação Física

A disciplina de **Educação Física**, de natureza predominantemente prática, apresenta **diferenças** significativas em relação às outras disciplinas.

Nesse sentido, foram estabelecidos um conjunto de **normas (regras)**, para ajudar a que a aula seja mais produtiva, proveitosa, segura e motivante, tornando mais eficaz o processo de ensino-aprendizagem.

Vamos conhecê-las um pouco melhor...

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## Regulamento

- 1) Deves ser **assíduo** (não faltar): vais estar mais preparado para os desafios da disciplina, vais exercitar o teu corpo, melhorar a tua condição física e o teu bem-estar físico e mental!
- 2) Deves ser **pontual** (não chegar atrasado – estar à entrada do balneário à hora do toque e ser rápido a equipar): além de demonstrares respeito por colegas, funcionários e professores, vais contribuir para que a aula comece à hora definida e aproveitar todos os minutos da prática!



## Grupo Disciplinar de Educação Física

3) Deves ter um **comportamento** adequado a cada momento da aula: deves estar atento e em silêncio quando o professor comunica e nos momentos que assim o requerem; quando estás em tarefa, terás que comunicar com os colegas, procurando um equilíbrio saudável entre atenção, empenho, prazer e diversão na aula!

## Regulamento

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## Regulamento

Ainda sobre o **comportamento**, deves...

- Estar atento às indicações dos funcionários;
- Estar atento às instruções e matérias lecionadas;
- Cumprir as tarefas propostas pelo professor;
- Colaborar com o professor e os colegas (ajudar);
- Preservar o material que é utilizado na aula;
- Agir tendo em conta a tua segurança e a dos colegas;
- Cumprir as regras dos jogos e desportos;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Aceitar a vitória e a derrota como um facto natural.



## Regulamento

### Grupo Disciplinar de Educação Física

Para terminar o ponto sobre o **comportamento**, é importante salientar as regras relativas ao início das aulas. Sendo assim, quando entras no espaço da aula deves:

- Cumprimentar o professor;
- Esperar calmamente pelos outros colegas, pela chamada dos alunos e pelas indicações do professor.
- Sem autorização, não deves começar a correr ou a jogar, falar ou gritar, bem como utilizar o material e equipamento existente.

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## Regulamento

4) Deves utilizar o **equipamento adequado** (e permitido!) para cada espaço de aula.

Antes de definir esses materiais, será importante rever os nossos espaços de aula, que são os seguintes:

- **Ginásio;**
- **Campo polidesportivo exterior (na escola);**
- **Pavilhão;**
- **Parque Urbano de Fitares (mata).**



## Regulamento

## Grupo Disciplinar de Educação Física

O **equipamento** de base para as aulas é o seguinte:

- T-shirt da escola;
- Calções ou calças de fato de treino;
- Meias desportivas.
- Camisola e corta-vento (opcional);
- Boné (opcional, apenas para os espaços exteriores).



# Grupo Disciplinar de Educação Física



- **Regulamento**

O **calçado** deverá ser o definido para cada espaço de aula, a saber:

- **Sapatilhas de sola branca** para o ginásio;
- **Ténis de sola limpa (!)**, para utilização exclusiva do pavilhão;
- **Ténis (de rua)** para utilização nos espaços exteriores



## Regulamento

### Grupo Disciplinar de Educação Física

- O **equipamento** para a aula de Educação Física deve estar limpo.
- Os alunos devem vir equipados de casa;
- **Os 3 tipos de calçado devem vir para todas as aulas;**

De acordo com o Regulamento Interno do Agrupamento, após a 3.<sup>a</sup> falta de material, impeditiva de realizar a aula prática, na disciplina de Educação Física, o aluno passa a ter falta de presença.

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## • Regulamento

5) Deves utilizar corretamente o **balneário**.

Quando te equipas e tomas banho (**obrigatório após as aulas de 90 minutos no espaço exterior**) deves:

- Ser organizado;
- Ser respeitador dos equipamentos e materiais da escola;
- Ser rápido;
- Ser disciplinado (não correr, falar alto, gritar).



## Regulamento

### Grupo Disciplinar de Educação Física

No que concerne ao **banho\*\***, este será **obrigatório** após as aulas de 90 minutos no espaço exterior.

Deves:

- Utilizar sempre os chinelos (evitas algumas doenças de pele);
- Usar sabão ou gel de banho/champô;
- Não estar demasiado tempo no banho;
- Utilizar apenas a tua toalha;
- No final secar bem as costas, o cabelo, os ouvidos e os pés (principalmente entre os dedos – micoses).

Nota: Os alunos serão atempadamente informados da rotação dos espaços (que também estará afixado no edifício do ginásio).

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## • Regulamento

Ainda sobre o **banho**:

- O aluno terá que apresentar atestado médico que justifique a razão para não tomar banho;
- Os alunos podem tomar banho de touca para não molhar o cabelo;
- Caso pretendam, alunos podem tomar banho de roupa interior.

**\*\*** Por motivos técnicos, os duches estão indisponíveis e a sua utilização interdita. Os professores informarão os alunos logo que a situação esteja resolvida.



## • Regulamento

### Grupo Disciplinar de Educação Física

6) Deves ter atenção e seguir os procedimentos relativos a **valores e objetos potencialmente perigosos**.

Nas aulas de Educação Física não podes comer (inclusive pastilhas elásticas, rebuçados, etc.) e não deves usar os seguintes objetos, pois podem ser perigosos para ti ou para os teus colegas:

- Relógio, brincos, fios, anéis;

No início de cada aula, deves guardá-los juntamente com todos os outros objetos (carteira, dinheiro, cartões, etc.), **dentro da mochila e no armário**.

# Grupo Disciplinar de Educação Física



O **cabelo** comprido deverá estar apanhado e, pelas mesmas razões (higiene e segurança), as **unhas** compridas não serão permitidas em aulas de modalidades coletivas, desportos de combate, ginástica acrobática e todas as atividades com contato físico.

- **Regulamento**



## • Regulamento

# Grupo Disciplinar de Educação Física

7) Deves utilizar corretamente e preservar o **material** utilizado nas aulas de Educação Física, além de:

- Utilizá-lo apenas com autorização do professor;
- Utilizá-lo apenas para cumprir as tarefas propostas;
- Ajudar na montagem e organização do material da aula;
- Colaborar na sua arrumação e preservação.





## • Regulamento

# Grupo Disciplinar de Educação Física

A nossa escola oferece um vasto leque de ofertas a nível de **Desporto Escolar**, junta-te a nós!

- D E Escola Ativa (para todos os alunos);
- Basquetebol Iniciados Masc. (2011/2012);
- Basquetebol Infantis B Misto (2013/2014);
- Boccia (para todos os alunos);
- Futsal Infantis B Misto (2013/2014);
- Voleibol Infantis B Misto (2013/2014);
- Natação (para todos os alunos);
- Ginástica (para todos os alunos);
- Ténis de Mesa (para todos os alunos).

# Grupo Disciplinar de Educação Física



## Regulamento

Existem **Critérios de Seleção** definidos para todos os grupos-equipa, a saber:

- **Natação:**

- 1) Continuidade, assiduidade, competição (quando convocado) no ano anterior;
- 2) Saber nadar (costas);
- 3) Tempos obtidos;

**Critérios seleção restantes modalidades:**

- 1) Continuidade, assiduidade, competição (quando convocado) no ano anterior;
- 2) Prova específica (quando aplicável).

NOTA: O professor de EF entrega o papel das inscrições aos alunos interessados e informa sobre as datas de início das atividades.



## • Regulamento

# Grupo Disciplinar de Educação Física

Além dos grupos-equipa do Desporto Escolar, o grupo disciplinar de Educação Física tem **outras ofertas educativas**:

- Iniciação à Natação (destinado a alunos que não sabem nadar);
- Clube de Bicicletas (para todos os alunos; podem usar bicicleta e capacete próprio; máximo de 12 alunos por treino).