



## **REGULAMENTO GERAL DA DISCIPLINA DE EXPRESSÃO FÍSICO MOTORA (EFM)**

A existência de um regulamento da disciplina, com características muito próprias e específicas, é sem dúvida uma necessidade e constitui um suporte à disposição de todos no sentido de disciplinar, melhorar e ajudar ao trabalho que especificamente a cada um compete.

Com o presente regulamento, pretendem-se aperfeiçoar e enriquecer os aspectos metodológicos e pedagógicos que são inerentes à disciplina, a qual desempenha um papel imprescindível no processo educativo global do aluno.

### **Competências Gerais**

#### **► Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:**

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma/ escola;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

#### **► Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.**

#### **► Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.**

➤ **Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.**

### **Regulamentação Específica**

#### **Artigo 1º**

##### **Equipamento dos Alunos:**

1. Cada aluno deverá possuir um equipamento apropriado para as aulas de EFM. Esse equipamento deverá ser composto por:

a) sapatilhas e meias, calção/calça e t-shirt, boné, fato de treino (facultativo) protector solar (para os dias de sol);

b) toalha de rosto;

c) para os alunos que vão à piscina: touca, chinelos, toalha, sabonete/champô, uma muda de roupa interior (meias e cuecas) e impermeável corta-vento com capuz;

d) No caso dos alunos que vão à piscina, devem levar todo o equipamento num mochila; O equipamento deve ser utilizado exclusivamente para essas aulas e actividades aquáticas;

2. Os alunos não devem levar para a aula objectos que ponham em perigo a sua integridade física e a dos colegas (pulseiras, relógios, anéis, brincos ...). Todos os objectos de uso pessoal devem ser deixados na sala de aulas ou entregues ao assistente operacional. A Escola não se responsabiliza por quaisquer danos ou perdas dos objectos pessoais.

#### **Artigo 2º**

##### **Regras sobre a falta de equipamento:**

1. A falta de equipamento adequado implica a marcação de falta de material, seguindo o estipulado neste regulamento;

2. A soma de 3 faltas de material perfaz uma falta presencial à aula de EFM;

3. A presença na aula curricular é sempre obrigatória, salvo exceções devidamente comunicadas pelo (a) docente da curricular e/ou Encarregado de Educação.

#### **Artigo 3º**

##### **Dispensa das aulas:**

1. Os alunos só serão dispensados da realização das aulas práticas de EFM, 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;

2. 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.

#### **Artigo 4º**

##### **Utilização dos campos exteriores:**

1. A utilização do campo exterior, destina-se prioritariamente às aulas de EFM, pelo que todos os alunos deverão deixar livre o recinto, assim que o professor e a respectiva turma cheguem ao local para a realização da aula;

2. Se o campo exterior não estiver a ser utilizado pelas aulas de EFM, poderão ser ocupados pelos alunos para a realização de actividades desportivas, desde que não danifiquem as instalações;

3. Nas aulas de EFM 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.

#### **Artigo 5º**

##### **Norma para as aulas:**

1. No devido horário da aula de EFM, os alunos devem dirigir-se para o local da aula de EFM de forma ordeira e escutar as instruções do professor.

2. No decorrer das aulas devem respeitar as indicações do professor, sendo cordiais e educados quer para os professores quer para os assistentes operacionais e respectivos colegas;

3. Quando a aula tiver lugar no exterior da escola, 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.

4. Tal como referido no Documento Orientador do 1º CEB, pela DSDE as funções/competências do professor de EFM deverão ser:

*a) Fazer cumprir junto das Escolas toda a orientação superiormente definida;*

*b) Apoiar os docentes nas actividades curriculares;*

*c) Dinamizar e coordenar as actividades no âmbito do Desporto Escolar a nível da Escola e do Concelho;*

*d) Colaborar nas experiências pedagógicas que se realizem nas Escolas da sua zona;*

*e) Participar em todo o quadro regional de actividades para este nível de ensino.*

5. Nos dias em que há piscina os alunos devem de ir acompanhados pelo professor de EFM e por uma assistente operacional para apoiar nas deslocações bem como nos balneários antes e depois da aula de natação. Os alunos devem seguir as orientações dadas mantendo um comportamento adequado e ordenado.

### **Artigo 6º**

#### **Higiene**

1. A higiene após as aulas de EFM é um preceito higiénico e relaxante, como tal os alunos deverão efectuar os cuidados básicos de higiene e hidratação, para depois seguirem para a sala de aulas ou para casa.
2. Os alunos devem ter o cuidado de deixar as torneiras fechadas.
3. Após a aula de natação os alunos devem sempre tomar banho com apoio e supervisão do (s) professor(es)/assistente operacional.

### **Artigo 7º**

#### **Cuidados Médicos**

1. Na arrecadação de EFM encontra-se uma mala de 1ºs socorros para qualquer problema que ocorra durante as aulas de EFM;
2. Os alunos serão devidamente socorridos pelo professor de EFM (que detém Curso de 1ºs Socorros) e caso o mesmo ache necessária intervenção médica, será chamada uma ambulância que encaminhará o aluno para as Urgências do HCF;
3. O aluno em situação de ida para o Hospital deverá ser acompanhado pelo docente de EFM ou outro professor ou assistente operacional;
4. Qualquer situação deverá ser sempre reportada à Direcção da Escola.

#### **Disposições Finais**

Este Regulamento de EFM foi aprovado pelo conselho escolar e divulgado aos Pais e Encarregados de Educação nas reuniões de Pais do início do ano letivo.