

## Indicações de Apoio à Direção AEA

### Funcionamento da disciplina de Educação Física

#### Principais documentos referência

Orientações DGS e DGE para Aulas Práticas de Educação Física

Orientação n.º 30/2020 DGS

Orientação n.º 36/2020 DGS

#### **RECOMENDAÇÕES GERAIS**

- **Sugere-se** que o aluno venha, se possível equipado de casa, com exceção do calçado a utilizar na aula, que deverá ser exclusivo para a Educação Física;
- O banho depois da atividade física **não é permitido** devido à dificuldade do cumprimento do distanciamento físico numa circunstância em que os alunos estariam sem máscara, os aerossóis e o vapor libertado;
- **Para evitar a troca de objetos**, não haverá lugar à recolha de valores. Assim, os alunos serão responsáveis por estes, pelo que se aconselha que não sejam portadores de telemóveis, carteiras, relógios, etc.;
- Alertam-se os alunos que só deverão levar consigo **o material indispensável à realização da aula de Educação Física** (ver material necessário);
- Propomos a utilização da porta principal exclusivamente para as Entradas e Saídas, circulando **sempre pela direita**;
- Os balneários, nomeadamente as zonas dos cabides e bancos, devem estar com sinalética para delimitação dos espaços;
- Os circuitos devem estar assinalados no chão igualmente com a sinalética correspondente.

#### **PROCEDIMENTO DE ENTRADA E SAÍDA DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

- Existirá uma porta de entrada e de saída (a mesma) de forma a que os circuitos e os alunos não se cruzem; sempre que uma turma tenha aula no exterior deve, à saída do balneário, deslocar-se para a porta de saída definida; da mesma forma, no final da aula, só pode entrar no pavilhão pelo acesso exclusivo das entradas;
- Na entrada e saída do pavilhão, bem como nos balneários e nos corredores os alunos, têm de manter a máscara colocada;
- As entradas nas instalações desportivas são realizadas unicamente mediante autorização do professor. Deve evitar-se concentração de alunos à porta das instalações, no hall de entrada, nos corredores e nos vestiários, pelo que entradas faseadas (alunos da mesma turma) ou horários desfasados (entre turmas) será uma prática a privilegiar;
- Após autorização de entrada, o aluno deverá adotar o seguinte procedimento:
  - a) desinfeção do calçado, em tapete próprio ou com pulverizador, sendo neste último caso efetuado por um adulto;

- b) desinfecção das mãos (solução fornecida pela Escola);
- c) deslocação para o balneário indicado, onde deverá efetuar a substituição do calçado e guardar o seu saco/mochila de Educação Física entregando-a à funcionária;
- d) dirigir-se para a área desportiva definida com a máscara colocada.

Após a conclusão da aula, e ainda na área desportiva, o aluno deverá:

- a) desinfetar as mãos;
- b) colocar a máscara;
- c) dirigir-se para o balneário respetivo;
- d) substituir o calçado de aula pelo calçado de rua; trocar de roupa se necessário;
- e) sair do recinto pela porta indicada.

#### **MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA A AULA DE Educação Física**

- a) máscara de proteção individual – sempre colocada, exceto durante a realização do exercício;
- b) sapatilhas exclusivas para a aula de Educação Física;
- c) garrafa de água individual devidamente identificada;
- d) bolsa ou saco identificado para guardar a máscara individual durante o exercício físico.

#### **REGRAS GERAIS APLICÁVEIS ÀS AULAS**

No decorrer da aula devem ser respeitadas as seguintes regras:

- a) desinfecção das mãos, no início, durante e no final de cada aula;
- b) distanciamento individual – 3 metros em exercício físico;
- c) proibida a partilha de equipamento pessoal (como toalhas, bebidas ou mochilas);
- d) salvo situações de emergência, não é permitido qualquer contato físico entre professores, funcionários ou alunos;
- e) apenas os professores e os funcionários poderão aceder ao arrumo do material;
- f) no final da aula todo o material utilizado deve ser desinfetado e arrumado.