



Regulamento das Aulas de Educação Física

2025/2026



Índice

Aspetos Gerais	2
Ponto 1	2
Ponto 2	2
Ponto 3	2
Ponto 4	2
Ponto 5	2
Faltas	2
Ponto 1	2
Atestados Médicos	3
Ponto 1	3
Equipamento	3
Ponto 1	3
Ponto 2	3
Ponto 3	3
Ponto 4	3
Ponto 5	4
Balneários	4
Ponto 1	4
Ponto 2	4
Ponto 3	4
Ponto 4	4
Instalações	5
Ponto 1	5
Ponto 2	5
Ponto 3	5
Ponto 4	5
Ponto 5	5
Ponto 6	5

Aspectos Gerais

Ponto 1

As instalações desportivas destinam-se à realização das aulas de Educação Física, Desporto Escolar e Atividades de complemento curricular. Qualquer situação de utilização excepcional deve ser posta à consideração do Grupo de Educação Física e Direção da Escola.

Ponto 2

Alunos, professores e funcionários ficam obrigados ao cumprimento das normas definidas neste regulamento durante as aulas de Educação física, atividades de complemento curricular e outras.

Ponto 3

As instalações desportivas só devem funcionar com a presença de funcionários/professores que garantam a segurança dos alunos, higiene e preservação das referidas instalações, bem como dos respetivos equipamentos.

Ponto 4

Nas instalações desportivas só é permitida a entrada de calçado próprio e em boas condições de higiene, não sendo autorizado o uso de sapatos, mesmo com sola de borracha.

Ponto 5

Não é permitido fumar, comer ou ingerir bebidas em qualquer local das instalações desportivas, incluindo balneários. Nas aulas não é permitida pastilha elástica.

Faltas

Ponto 1

Sempre que os alunos não apresentem o equipamento necessário à prática de atividade Física, será marcada falta de material aos alunos.

Atestados Médicos

Ponto 1

Os alunos terão adaptações da parte prática da aula, após a apresentação de atestado médico comprovativo da incapacidade. Este atestado deverá ser explícito, indicando o tempo de duração e o tipo de incapacidade, de modo a que o professor adeque o trabalho que os alunos têm de realizar na aula. Os alunos deverão, no entanto, estar presentes, para realizar tarefas que lhes sejam propostas pelo professor. Nestes casos o aluno será sujeito a um Plano de Avaliação alternativo.

Equipamento

Ponto 1

Os alunos deverão comparecer nas aulas com o equipamento adequado:

- *t-shirt*, calções, fato de treino;
- meias desportivas;
- ténis com sola de borracha.

Só é permitido a utilização de calçado limpo, não sendo permitido a utilização de bonés.

Ponto 2

Os alunos não deverão deixar objetos de valor dentro dos balneários, ou em qualquer outro espaço do pavilhão desportivo. Os objetos de valor deverão ser guardados pelos docentes. A Escola não assume a responsabilidade dos valores desaparecidos nos balneários, ou em qualquer outro espaço do pavilhão desportivo.

Ponto 3

Por questões de segurança, durante as aulas e durante a realização de outras atividades desportivas, os alunos não podem utilizar quaisquer objetos de adorno (relógios, pulseiras, brincos, anéis...).

Ponto 4

Os banhos são aconselháveis para os alunos que participaram nas aulas, sendo aconselhável a utilização de chinelos.

Ponto 5

Sempre que, por qualquer razão de força maior, o aluno não possa tomar banho, deverá proceder a uma higiene mínima. Nunca deverá ficar vestido com o equipamento que utilizou na aula.

Balneários

Ponto 1

Os balneários são abertos e fechados pelo professor, sendo este o responsável de os verificar após cada uma das aulas.

Ponto 2

Os alunos em aula devem utilizar os balneários para se equipar, de forma cívica e responsável, e de acordo com eventuais indicações do professor.

Ponto 3

Os alunos não podem permanecer nos balneários após os 5 minutos iniciais. Não é permitido ir aos balneários no decorrer das aulas, exceções devem ser autorizadas pelo professor.

Ponto 4

Os alunos são responsáveis por quaisquer estragos causados nos balneários. Qualquer ocorrência deverá ser comunicada imediatamente ao professor da turma.

Instalações

Ponto 1

Os alunos só poderão entrar nas instalações após ordem do professor.

Ponto 2

No decorrer da aula, só poderão estar presentes os alunos da turma.

Ponto 3

O professor é responsável por deixar o espaço de aula que utilizou nas melhores condições.

Ponto 4

Nenhum aluno poderá permanecer no recinto de aula sem a presença do professor e após o término desta.

Ponto 5

As bancadas do pavilhão só poderão ser utilizadas, com autorização por parte do professor da turma.

Ponto 6

Situações que se encontrem omissas a este regulamento são remetidas para o Regulamento Interno da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa.

O presente regulamento encontra-se disponível no site da escola e é apresentado aos alunos pelo respetivo professor de Educação Física.

Após lido e discutido pelo Conselho Pedagógico, este documento foi proposto à Direção da EPHTL, sendo aprovado a 16 de setembro de 2025.