

NORMAS GERAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

HORÁRIOS: Ao sinal das 11h ou 16h30, os alunos deverão deslocar-se diretamente para a quadra, de forma organizada e em silêncio, sem paradas na cantina ou no WC. A disciplina de Educação Física é componente obrigatório no currículo escolar.

ALIMENTOS: Proibidos no espaço físico (exceto água) onde acontecem as aulas de Educação Física. Balas e chicletes também, pois podem causar engasgamento e asfixia.

LIMITAÇÕES FÍSICAS: Os Professores deverão ser comunicados sobre qualquer sintoma que dificulte ou impeça a prática da atividade. O aluno que apresentar alguma indisposição no momento que antecede a aula, deverá dirigir-se para a Orientação, sem a necessidade de comparecer na quadra para a chamada. Caso o aluno esteja impossibilitado da prática esportiva por problema de saúde deverá apresentar atestado médico na Secretaria.

CHAMADA: Na quadra, os alunos deverão postar-se sentados e em ordem de listagem para confirmação de presença, evitando deslocamentos pela mesma.

UNIFORME: Uniforme completo; recomendamos trazer toalha pessoal e garrafa de água, evitando deslocamentos desnecessários.

BEBEDOURO / WC: Usufruir destas instalações somente com a autorização do professor.

ZELO: Pelos colegas, respeitando-os e avisando ao Professor, caso o mesmo não tenha observado se há alunos que não estão passando bem ou com possível lesão. Também o zelo pelos materiais de apoio utilizados nas aulas, vamos preservá-los, uma atividade com materiais diversos pode ser mais motivante dentro do contexto da aula.

CALÇADO: O tênis, preferencialmente, deve conter amarração com cadarço e faz parte do uniforme escolar.

- O tênis apropriado auxilia na prevenção de lesões e propicia conforto durante a prática, minimizando pisadas erradas e, por ventura, alguma sobrecarga gerada por exercícios. Não será permitido o uso de sapatilhas, sapatênis, chinelos, tamancos, botas, sandálias e tênis com sola alta (salto).

OBJETOS ELETRÔNICOS: Não serão permitidos conforme regimento escolar.

ACESSÓRIOS: Não serão permitidos os acessórios relacionados abaixo:

- *Pulseiras, relógios, anéis e colares*, pois poderão causar lesões em virtude de contato físico;
- *Brincos e piercings* se enquadram na mesma condição agravante, podem causar ruptura de cartilagem, sendo recuperada somente com intervenção cirúrgica;
- *Blusas de frio* deverão estar com o zíper fechado, evitando que partes metálicas toquem no próprio corpo ou de terceiros, as mesmas não podem ficar presas à cintura;
- Não nos responsabilizamos por *objetos pessoais* deixados na quadra, como: dinheiro, agasalho, relógio, óculos, entre outros;
- *Cabelo longo* deverá estar preso para a prática da atividade, salientando que, o colégio não tem obrigatoriedade de fornecer acessórios para prendê-lo;
- *Unhas* necessitam ter tamanho e corte adequados para que as mesmas não causem lesões por arranhões ou perfurações;
- *Óculos*, entendemos que, algumas situações exigem sua utilização, porém, nestes casos, sugerimos a confecção de óculos com material apropriado para a prática de atividades físicas e esportes em geral; não nos responsabilizamos por quebras e lesões em função do uso dos mesmos.

OBS.: Os itens citados acima deverão ser seguidos e obrigatórios nas **Aulas de Modalidades Esportivas**, que acontecem no colégio, no período da noite.

Deixamos evidente em nossa prática os benefícios das atividades físicas. Estamos longe de formarmos atletas, embora haja grandes e talentosos desportistas em nosso colégio. Queremos apenas orientar, formar e permitir descobertas, fazer com que respeitem ao próximo e suas individualidades, que tenham qualidade de vida e, também, que a relação Professor x Aluno seja baseada no respeito e na reciprocidade.

Professores da Área de Educação Física