

3. O fim das atividades práticas deverá ocorrer dez minutos antes da hora normal de final da aula, para que os alunos possam trocar de roupa e usufruir do tempo de intervalo.

4. As aulas de 100 minutos, decorrerão de forma contínua, sem intervalo. De acordo com a legislação, como os alunos têm direito ao intervalo, este tempo será repostado no final da aula, adicionado ao tempo previsto no ponto anterior.

5. Como os alunos dispõem de tempo considerado suficiente para mudarem de roupa, atrasos a aulas seguintes não serão justificados, sendo da inteira responsabilidade dos mesmos.

B. Equipamento

1. Os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados para a prática das aulas de Educação Física, sendo obrigatória a utilização de roupa desportiva, sem a qual não poderão fazer aula.

2. O equipamento mínimo indispensável é o seguinte:

- Camisola de algodão de manga curta ou comprida;
- Calções de desporto ou calças tipo fato de treino;
- Meias de desporto;
- Sapatilhas (para uso no pavilhão) e sabrinas (para uso na sala de ginástica da Escola Básica nº2);
- Toalha e desodorizante (para os alunos da Escola Básica nº2, como não é permitido tomar banho no final das aulas práticas, é altamente recomendada a secagem do corpo, no final da aula, com uma toalha e eventualmente colocação de desodorizante para posterior troca de roupa);
- Material para banho (só para os alunos da Escola Secundária Fernando Namora, é permitido tomar um duche muito rápido no final das aulas);
- Uma muda de roupa interior (para depois da aula);
- garrafa de água;**
- kit de proteção individual** (estojo, *necessaire* ou mochila pequena que contenha um saco (para colocarem as máscaras em local protegido), lenços descartáveis,