

NORMAS PROPIAS DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ademais das normas recollidas no RRI do centro, na área de educación física especificanse as seguintes¹:

1. **PUNTUALIDADE.** Dado os problemas organizativos da materia (aula propia, uso de vestiarios, etc.), a impuntualidade condiciona o normal inicio da clase. Polo que o alumnado debe ser puntual nas entradas e saídas da aula. Así pois os desprazamentos entre as aulas e as instalacións deportivas deben ser rápidos para non entorpecela marcha da clase ou das clases posteriores.

2. **USO DOS VESTIARIOS.**

- a) Este ano, por mor das reformas no ximnasio, o que impide a súa utilización, non se poderán usar os vestiarios nin o ximnasio de momento.
- b) Non se deberán traer obxectos de valor ó ximnasio, nin sequera os móbiles. Deberedes deixalo todo na aula ou mellor aínda, na vosa casa. O día que teñades EF non o traiades!!

3. **LESIÓNS. Como resumo da normativa de lesionados e exentos, especificase:**

- a) Cando o alumnado veña a clase e non se atope ben debe presentar no momento un xustificante dos seus pais ou titor legal. Se esta circunstancia se produce varias veces, deberá presentarse unha xustificación médica.
- b) Se o alumnado vai ó médico e debe ter un tempo de convalecencia máis longo, presentarase unha xustificación médica na que se cite a duración estimada da recuperación, e os tipos de exercicios que non debe practicar e os que si que pode, non serve tan só poñer: “non pode facer EF”.

A pesares disto, deberán traballar na sesión, realizando aquelas actividades ou tarefas que non perxudiquen o motivo que o exima de determinadas prácticas, por exemplo, facelas camiñando.

4. **EQUIPAMENTO INDIVIDUAL.** É obrigatorio o uso de **roupa deportiva axeitada** que non condicione a mobilidade (evitar prendas que se desaxusten ou haxa que recolocar constantemente). Está prohibido o uso de obxectos potencialmente perigosos para o portador ou compañeiros (xoias puntiagudas, pendentes ou piercings perigosos...). Traerán sempre unha **libreta pequena** de anotacións sinxela (que pode ser compartida con outra materia) e **bolígrafo**. Poderán traer de maneira opcional unha **esterilla** se non queren facer a actividade sobre o chan. Asemade deberán traer unha **goma elástica** para o traballo da forza. De ter que traer outro material se lles avisaría con tempo.

5. **FALTAS DE ASISTENCIA.** Para un mellor control da asistencia, o alumnado debe xustificar as faltas da materia ó profesorado de educación física, ben mostrando a xustificación antes de entregala ó titor ou ben entregando unha copia da mesma. A xustificación debe realizarse o primeiro día de educación física no que o alumno ou alumna se incorpore. O cumprimento desta norma impide moitos malentendidos.

6. **ALIMENTOS E BEBIDAS.** Non está permitido, incluíndo caramelos e similares, comer ou ensuciar con papeis as instalacións deportivas. É recomendable que o alumnado se hidrate durante o transcurso da actividade física cando así o precise, para o que é **obrigatorio** que traian unha **botella de auga**, non podendo usar para tal efecto ningunha outra bebida.

7. **MATERIAL DEPORTIVO DO INSTITUTO.** O seu uso, coidado, recollida e hixienización

¹ O incumprimento destas normas será un motivo para non superar o bloque de contidos de actitudes da asignatura.

e responsabilidade de todos. e, o mesmo xeito, o alumnado deberá respectar, coidar e limpar o material que utilice durante a sesión. Durante as sesións de Educación Física os propios alumnos e alumnas son responsables da desaparición ou deterioro grave do material que non suceda por un uso axeitado do mesmo, tendo que facerse cargo da súa reposición.

Para evitar calquera risco por facer exercicios sen quecemento, perigosos ou incorrectamente executados, o alumnado non poderá utilizar o material ou a instalación (por exemplo subirse ás espaldeiras, utilizar as colchonetas, etc.) sen previa autorización ou permiso do profesorado especialista da materia de EF, e moito menos fóra do horario da sesión correspondente.

8. **ADORNOS CORPORAIS.** Non se pode realizar a clase práctica con: reloxos, aneis, cadeas ou cordas o pescozo, pulseiras no pulso, piercings ... que sexan ou teñan partes de metal, cerámica ou calquera outro compoñente que poida provocar danos a un mesmo ou ós compañeiros. Os pendentes tampouco están permitidos pero, tendo en conta a súa condición e que o normal é lesionarse un mesmo e non ós demais, o alumnado que desexe telos postos, deberá cubrilos con esparadrapo que traerá da súa casa. De non ser así terá que quitálos se quere facer clase práctica.

9. TEMPOS NA CLASE:

- a) Tempo para ESCOITAR e OBSERVAR as explicacións ou correccións
- b) Tempo para TRABALLAR (práctica de exercicios...)
- c) Tempo para REFLEXIONAR (preguntas e propostas...).