

# NORMAS EDUCACIÓN FÍSICA

- **A EF é unha materia sobre todo práctica**, aínda que non debemos esquecer os aspectos teóricos.

O fundamental é O TRABALLO PRÁCTICO, polo tanto é obrigatorio asistir a elas e participar, facilitando e colaborando no traballo do resto dos compañeiros/as.

Os temas teóricos ou traballos son unha pequena parte da materia e sempre estarán na aula virtual. É responsabilidade do alumno coñecer a súa clave de entrada.

- **Asistencia a clase:**

Obrigatoria, tanto a asistencia coma a práctica. O alumnado que por distintas circunstancias xustificadas non pode facer/asistir á práctica terá que compensar esa parte da materia por medio dun traballo. Este facilitarase a través da aula virtual unha vez falado co profesor/a e xustificado correctamente.

- **Alumnos/as con algún problema físico**

- Os **certificados médicos** dos alumnos con algún problema físico que condicione a práctica total ou parcial na clase de EF presentárase durante o primeiro mes de curso, data límite o 15 de outubro.

O certificado médico/informe médico incluírá os seguintes puntos:

- Duración da lesión ou enfermidade
- Exercicios desaconsellados
- Exercicios de rehabilitación (3º e 4º da ESO e 1º bacharelato. Posibilidade de realizarse na clase de EF)
- En ningún caso, a lesión liberará ao alumno/a da asistencia a clase, presentación de traballos e exames teórico-prácticos que se fagan ao longo do curso académico.
- Aquel alumno/a que por razóns xustificadas non poida realizar a práctica deportiva, deberá asistir á clase con papel, cartafol e bolígrafo, debendo de realizar outras tarefas que lle indicará o profesor.  
Unha vez xustificada a enfermidade ou lesión o profesorado facilitará o traballo compensatorio. **Esta xustificación non pode demorarse no tempo, só se poderá facer o traballo durante o periodo de inactividade.**
- En caso de molestia ou lesión por pequena que sexa durante a clase de EF, comunicarllo ao profesora inmediatamente.
- Ante calquera problema ou circunstancia persoal que afecte a participación na clase de EF é obrigatorio dirixirse persoalmente ao profesor e poñelo no seu coñecemento.

- **Puntualidade**

Hora de entrada a primeira hora da mañá e peche da porta... ás **8:30**.

Para o resto das sesións, a porta péchase aos 5' de tocar o timbre. Tras ese período de tempo a porta pecharase e o/a alumno/a terá que dirixirse ao edificio principal. Se teñen xustificante por chegar tarde dende a conserxería informaranos e poderá entrar na clase.

O tempo de estancia nos vestiarios é limitada, tanto ao principio como ao terminar as clases, é recomendable traer o chandal posto da casa.

O tempo máximo para cambiarse e asearse é de 5'.

Unha vez comezada a clase, o alumnado que chegue cando se pasa lista sen xustificación, será admitido e terá unha falta de puntualidade.

Os desprazamentos dende o pavillón serán sempre polo patio, non polo aparcadoiro.

- **Uso das instalacións e do material deportivo:**

- En caso de compartir instalación o alumnado de menor idade utilizará o primeiro vestiario dos dous.
- O material que se utilice nas clases debe ser devolto ao seu lugar unha vez finalizada a súa utilización, seguindo as instrucións da profesora. A clase rematará cando o material estea recollido.
- No caso de que algún material se deteriore ou extravíe hai que comunicalo inmediatamente á profesora, se se perde ou se rompe debido á mala utilización por parte do alumno/a terase que pagar.
- Está prohibido introducir material deportivo dentro dos vestiarios.
- As instalacións deportivas son de todos, túas tamén, debemos coidalas entre todos para poder gozar delas.

- **Normas internas da clase**

- Non levar aneis, cadeas, pendentes, reloxo con cadeas metálicas ou calquera obxecto que poida producir lesións ao que as leva ou aos seu compañeiros (as uñas longas poden ser perigosas). No caso dos percings terán que ser tapados con esparadrapo.
- Os alumnos/as que leven o pelo longo deberán recollelo cunha goma (non hebillas, adornos...) é máis hixiénico e seguro, xa que nalgúns momentos pode dificultar a visión, engancharse...
- Non se pode fumar nos vestiarios, nin no pavillón.
- Non se pode comer, beber nin comer chicle nas instalacións.

- **Recomendacións hixiénicas**

O aseo é obrigatorio para todos os cursos.

En 1º e 2º ESO ten unha **puntuación** de 1 punto por trimestre (restará -0,25 cada vez que non se faga).

- Hase de levar unha bolsa de aseo: toalla, xabón, desodorizante e camiseta limpa para cambiarse. No caso de ducharse hai que levar zapatillas de goma.
- Esta norma que ademais de ser hixiénica permite aos nosos compañeiros/as e profesores/as respirar tranquilos.
- Non se pode traer frascos de cristal.

- **Equipo básico para a clase:**

So se poderá realizala clase con roupa deportiva e calzado adecuado, é dicir:

- Camiseta de manga curta ou larga (recomendable algodón), pantalón de chandal curto ou longo, zapatillas de deporte e calcetíns de algodón.

O equipo debe de ser sobre todo cómodo, non lle deades importancia ás marcas!

- Os alumnos/as que asistan á clase sen a equipación deportiva adecuada (roupa e zapatillas deportivas) non poderán participar na clase práctica. É descontará o correspondente a sesión que fan os compañeiros.
- Os cordóns das zapatillas irán atados para poder participar na clase, levalos desatados ou mal atados conlevará unha nota negativa en actitude.
- O mesmo ocorre con aquel alumnado ao que haxa que chamarlle a atención por levar o pantalón do chándal por baixo da cintura.