

NORMATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 23/24

1. INDUMENTARIA NECESARIA

- ✚ Se procurará venir DEBIDAMENTE EQUIPADO DESDE CASA. Se utilizarán los vestuarios de forma excepcional y previo permiso del profesor.
- ✚ Se utilizará una indumentaria adecuada que no provoque situaciones incómodas: chándal completo, camiseta con manga, pantalones por la cintura, pantalón corto, mallas, calcetines de deporte. Quedan **prohibidos los jerseys de lana, tops y camisetas de tirantes.**
- ✚ **Zapatillas** adecuadas y bien atadas.
- ✚ **Evitar** traer **anillos, pulseras, pendientes, relojes, piercing**, pañuelos, fulares, etc. por el riesgo que representa.
- ✚ Queda terminante **prohibido UTILIZAR** cualquier **reproductor** de sonido, móviles, etc. que se requisarán en caso de evidenciarse. Se permitirán sólo en caso de actividades programadas y controladas por el Departamento.
- ✚ En ningún caso se podrá dar clase sin la indumentaria requerida.

2. PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA

- ✚ Los desplazamientos hacia el gimnasio y desde él se realizarán sin pérdida de tiempo. La clase **comenzará 5 minutos después** del toque del timbre.
- ✚ Los **alumnos** entrarán de forma ordenada CUANDO HAYAN SALIDO LOS DE LA CLASE ANTERIOR y esperarán al profesor en el gimnasio pegados a la pared del fondo.
- ✚ Los alumnos que después de la clase de Educación Física tengan recreo, deberán sacar su prenda de abrigo, su bacadillo o lo que necesite, para evitar los retrasos.
- ✚ **La tercera falta de puntualidad** se computará como una falta SIN JUSTIFICAR.
- ✚ La clase no termina hasta que todo el **material utilizado** esté **contado y colocado** en su sitio.
- ✚ **No** se puede **salir** de clase **hasta que suene el timbre** y se hará siempre **POR LA PUERTA DE EMERGENCIA.**
- ✚ En el caso de dudar de la asistencia a clase por ausentarse del instituto con causa justificada (**visitas al médico, trámites burocráticos, excursiones, etc.**), se deberá contar con IR VESTIDOS CON LA EQUIPACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- ✚ Sólo se repetirán exámenes cuando su falta de asistencia esté justificada **INMEDIATAMENTE** después, **EN LA INCORPORACIÓN A CLASE**, **mediante JUSTIFICANTE DE ASISTENCIA MÉDICA**, o la correspondiente **citación médica**. De no ser así, se evaluarán negativamente. Podrán repetirse, si el profesor lo estima oportuno, en la recuperación de la evaluación si se da el caso de que sea negativa.

3. HIGIENE

- ✚ El alumno tiene que traer una camiseta de repuesto y material de higiene personal para evitar constipados y malos olores.
- ✚ El **pelo** debe estar **recogido** con una goma.
- ✚ **No se puede comer** chicle durante las clases, ni tirar papeles al suelo.

4. CUIDADO DEL MATERIAL Y COMPORTAMIENTO

- Los alumnos que **maltraten el material e instalaciones**, aun sin daño aparente, serán **sancionados** con su reposición.
- Está prohibido entrar en el **cuarto de profesores y de material sin permiso**.
- TODOS** los alumnos **deberán comprar obligatoriamente** el siguiente material: **COMBA**. Más adelante se pedirá una raqueta de bádminton y volante (4º ESO), calcetines antideslizantes (3º ESO) y materiales para fabricar pala y pelota (1º ESO).
- Sólo ocuparán las instalaciones deportivas los alumnos que tengan clase de educación física acompañados de su profesor.
- Sólo si el profesorado lo estima oportuno, y siempre bajo su supervisión, el **GIMNASIO** podrá utilizarse a la hora del **recreo para actividades de profundización** u organización de actividades.
- El profesorado de Educación Física **no se hará responsable de los posibles hurtos** que se produzcan. ES FUNDAMENTAL que todo el alumnado se haga responsable de que la **puerta exterior esté SIEMPRE CERRADA**, excepto cuando haya que proceder a tareas de ventilación. Para ello, **LOS ALUMNOS DEJARÁN SUS PERTENENCIAS EN LA PARED DEL FONDO DEL GIMNASIO al entrar en clase**.
- Está **prohibido salir de clase** e ir al vestuario sin permiso. En ausencia del profesor el **comportamiento** en el gimnasio debe ser **correcto**, esperando en orden y sentados.
- Cuando se ocupen las canchas está prohibido dirigirse a los compañeros de las aulas.
- El lenguaje y el tono** exigido en todo momento será el adecuado, sin altanería ni palabras soeces ni hacia el profesor ni hacia los compañeros.
- Se evitará hablar durante las explicaciones, las disputas, pérdidas de tiempo, la desidia, etc.

5. ENFERMEDADES

- Es conveniente que el **alumno notifique al principio** de curso si sufre algún tipo de patología que le impida realizar ejercicio físico. Lo hará rellenando la ficha de recogida de datos que estará publicada en la página web (apartado normas).
- Los alumnos que necesiten Adaptaciones Curriculares, **deberán presentar los informes médicos y los documentos necesarios** que lo acrediten de manera fehaciente en el **período de un mes**.
- Aquellos alumnos que sufran **ASMA** deben traer los aerosoles que su médico ha recetado.
- Cuando por motivos puntuales el alumno **SÍ** asista a clase pero esté **indispuesto** para la práctica, se deberá traer un **justificante de los padres** que indique que son conocedores de esa circunstancia, **y si** la enfermedad **persiste**, la notificación deberá ser **del médico**. Deberá traer la ropa SIEMPRE, y será el profesor/a quien determine la actividad que debe realizar si es factible.
- Se debe conocer la acción terapéutica del hielo. Ante golpes, torceduras y otros traumas, es necesario la aplicación de hielo. Es conveniente tener en casa una bolsa de guisantes en el congelador **SÓLO** para este tipo de circunstancias (no se puede cocinar).

6. NUTRICIÓN

- Es más que recomendable que el **alumno desayune en condiciones**. Ni que decir tiene, que la clase de EF, conlleva un desgaste energético importante y que por lo tanto, una adecuada alimentación nos va a ayudar a soportar el esfuerzo físico.

- ✚ En otro orden de cosas, destacar que en el recreo **un almuerzo** sería más que conveniente, pero teniendo en cuenta que si inmediatamente tenemos la clase de EF no es recomendable “atiborrarse” a comer, pues casi con toda probabilidad nos va a sentar mal y acabaremos vomitando.
- ✚ Queda terminantemente **prohibido mascar chicles, chupar caramelos o comer cualquier tipo de golosinas.**
- ✚ **Evitar** como norma general de alimentación la **bollos industrial y los snacks.**

7. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

- ✚ El Departamento tiene una serie de actividades programadas y, además, una empresa externa se encarga de ofertar actividades deportivas por las tardes. El profesorado del departamento proporcionará el folleto de información e inscripción a los interesados.

8. INFORMACIÓN DE LOS PANELES Y WEB

- ✚ Toda la información al respecto de contenidos, criterios de evaluación, recuperación, etc. se intentará exponer en el Aula Virtual de la WEB del instituto y en el gimnasio. Escanear el código y os llevará a ella.

