

## NORMES DE FUNCIONAMENT DEPARTAMENT EDUCACIÓ FÍSICA 2023-24.

### 1. INTRODUCCIÓ:

L'Educació Física és una assignatura on l'element fonamental és l'exercici físic com a mitjà de diversió, relació amb els altres, aprenentatge i salut. **El professor deurà estar informat si pateixes alguna malaltia o problema de salut que t'impedixca fer algun tipus d'exercici** (per això hauràs de complimentar la FITXA MÈDICA i entregar-la al teu professor/a).

La pràctica d'activitat física a classe farà que millore la nostra habilitat i condició física i aprendrem nous jocs i esports que podrem integrar per a la pràctica en el nostre temps d'oci. També aprendrem aspectes importants referents a la higiene, cura i manteniment de la salut del nostre organisme a partir de la pràctica d'exercici físic

A l'**AVALUACIÓ**, es tindrà en compte principalment la pràctica diària a classe i l'interès i esforç mostrat per l'alumne en la realització de les activitats. També serà imprescindible que presente tots els treballs sol·licitats pel professor i supere les proves requerides. Altres aspectes molt importants i que es valoraran a l'avaluació són els hàbits d'higiene en la pràctica d'activitat física (equipament, bossa d'endrec i dutxa) i el respecte a tots i a tot.

### 2. NORMES A LA CLASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA

#### 1. ASSISTÈNCIA I PARTICIPACIÓ

L'assistència i participació a classe són fonamentals i obligatòries. Per tant, cal que les famílies **justifiquen per ITACA** quan l'alumne ha faltat o no pot realitzar la classe per un motiu justificat. **4 Faltes NO justificades** (d'assistència, participació, i/o equipament) suposarà **SUSPENS en la part d'assistència..**

#### 2. PUNTUALITAT

L'alumne disposa de 5 minuts per traslladar-se al gimnàs i canviar-se si ho desitja. Passat aquest temps el professor passarà llista i posarà **RETARDS**. L'acumulació de 3 retards equivaldrà a una falta no justificada i la corresponent amonestació segons el reglament del centre. Cadascun descomptarà 0,1 punts.

#### 3. MATERIAL OBLIGATORI I HIGIENE

- **Equipament:** Qui no porte l'equipament esportiu adequat no podrà realitzar activitat física. El professor/a li encomanarà un treball teòric alternatiu.
- **Bossa esportiva** amb roba per canviar-se (mínim la samarreta), tovallola i sabó. És obligatori llevar-se la suor i canviar-se després de la classe d'Educació Física (el més recomanable és la dutxa) i es tindrà en compte en la nota de l'avaluació. Serà obligatori llavar-se les mans abans i després de la classe. Enguany aquesta bosseta d'higiene serà **obligatòria**.
- **Quadern de treball (1r d'ESO):** L'alumne portarà a classe el seu quadern on anotarà cada dia les activitats realitzades i el que ha après.
- **Botella d'aigua.** Serà obligatori dur un recipient amb aigua per a EF.
- **Dutxa avaluable (3r, 4t i batxiller).** Cada mes hi haurà com a mínim **un dia** on la dutxa serà obligatòria i avaluable. Les dutxes tindran un valor en cada avaluació. Es podran realitzar dies de dutxa extraordinària que pujaran nota fins a 0,5 punts extra (0,1 cada dia de més). Per a realitzar la dutxa caldrà dur: tovallola, xancles i, si ho considera l'alumnat, també el banyador.

#### 4. SEGURETAT I PREVENCIÓ.

En la sessió d'Educació Física també hem d'aprendre i adquirir uns hàbits relacionats amb l'exercici físic que siguin saludables per evitar lesions i garantir un exercici segur. Per tant en la sessió:

- Sempre començarem fent el calfament i acabarem amb exercicis d'estirament i tornada a la calma.
- Serà imprescindible anar degudament equipat i amb els cordons de les esportives ben nugats.
- Al finalitzar la sessió, ens dutxem (o llavem) i ens canviem la roba, i li ho comuniquem al professor perquè hi prenga nota. Quan l'alumnat abandona la sessió sense comunicar-ho, es considerarà una falta d'higiene.
- No portar recipients ni pots de vidre al vestuari.
- No portar anells, cadenes, rellotges amb cadenes metàl·liques, arracades llargues, o qualsevol objecte que pugui produir lesions a qui el porta o als seus companys (les ungles llargues també poden ser perilloses)

- Arreplegar-se el cabell llarg ja que en alguns moments pot dificultar la visió, mobilitat, o enganxar-se,...
- Als vestuaris procurarem utilitzar només l'aigua necessària (cal estalviar-la).

## 5. RESPECTE

La nostra conducta sempre serà de respecte a tots i a tot: companys, professor, material i instal·lacions. Les faltes al respecte seran sancionades amb **avisos i AMONESTACIONS**.

## 3. NORMES AL GIMNÀS I ALS VESTUARIS.

L'alumnat mostrarà un comportament adequat i respectuós amb els material i companys en tot moment.

### **ESTÀ ABSOLUTAMENT PROHIBIT:**

1. Portar el MÒBIL al centre.
2. Menjar XICLE a classe i anar al BAR abans, durant i després de la sessió.
3. Anar als lavabos durant la classe. Sols està permès en els 10 primers minuts.
4. Fumar, menjar, jugar, romandre o ENTRAR ALS VESTIDORS DURANT LA CLASSE.
5. Entrar al MAGATZEM DE MATERIAL sense permís del professor/a.
6. Utilitzar qualsevol MATERIAL ESPORTIU sense permís del professor/a.
7. Anar cap a l'aulari abans que sone la música del canvi de classe o abans que el professor done per finalitzada aquesta.
8. Estar en les instal·lacions esportives quan no es tinga classe d'Educació Física.

L'incompliment de cada norma del departament, la falta de respecte, la falta de material, participació o higiene, comportarà un negatiu que descomptarà 0,1 punts i, si es el cas, anirà acompanyat de la corresponent amonestació escrita i enviada a la família per Itaca.

## 4. AVALUACIÓ I CRITERIS DE QUALIFICACIÓ:

L'avaluació de l'alumne serà continua i es basarà en l'**observació i registre diaris**. Els criteris de qualificació que aplicarà el departament de forma general en cada avaluació seran els següents, els quals estaran relacionats en cada unitat amb els corresponents criteris d'avaluació de la matèria.

- **Respecte: 1 punt.** Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.
- **Participació diària i esforç: 2 punts.** Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.
- **Assistència i puntualitat: 1 punt.** Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.
- **Higiene: 1 punt.** Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.
- **Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.** Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.
- **Proves pràctiques: 3 punts.** Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica.

## 5. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS:

Per a cada nivell s'organitzaran diferents activitats extraescolars, unes obligatòries i altres voluntàries.

L'alumne que no participe en una activitat extraescolar voluntària té l'**obligació** d'assistir a l'institut.