



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
Institut Alexandre Satorras

Av. Del Vellòdrom 37- 08304 Mataró  
Tel: 93 798 77 11- Fax: 93 757 30 32  
[ieessorras@xtec.cat](mailto:ieessorras@xtec.cat)

# DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

## NORMATIVA INTERNA

Els membres del departament us donem la benvinguda i us volem recordar les normes específiques que s'han de respectar i complir en la nostra assignatura.

1. Per fer classe d'educació física s'ha de portar l'**equipament adequat**. De la mateixa manera que per fer esport, ja sigui per entrenar, ja sigui per jugar en una competició, els esportistes porten la roba corresponent, per fer l'assignatura d'educació física i esports, els alumnes també portaran la roba adient, que consisteix en:

- Xandall si es vol o..
- Camiseta de màniga curta a ser possible sense estampats, és igual el color.
- Pantalons d'esport o be de xandall adequats per poder realitzar exercicis sense que la moda del moment ens ho impedeixi. No s'han d'arrossegat per terra.
- Mitjons d'esport
- Sabatilles d'esport, que s'han portar ben cordades, per evitar lesions.
- Tovallola, sabó de bany i xancletes per anar pel vestidor.

La roba per fer les classes sempre haurà de facilitar el moviment, o sigui, haurà de ser roba còmoda i anatòmica dissenyada per a la pràctica de l'esport i l'activitat física.

Després de la classe, els alumnes, com els esportistes, s'han de dutxar i, evidentment, canviar-se de roba per no anar tot el dia amb la roba que s'ha usat per fer la classe.

Penseu que la higiene no és una actitud només individual sinó que ens ajuda a conviure amb els altres companys. Les classes tancades amb molts alumnes exigeixen que les persones que les ocupen mantinguin unes normes mínimes d'higiene corporal.

La dutxa és obligatòria. Cada dia el professor/a revisarà si els alumnes s'han dutxat, i s'anotará aquell alumne/a que no ho hagi fet. I es valora a la nota de cada trimestre.

2. En els **vestidors** només hi han d'estar els alumnes que tenen classe i no pot d'entrar cap alumne que no en tingui encara que estigui obert. Tampoc els alumnes que no fan pràctica, pels motius que siguin, poden entrar als vestidors.

Una vegada t'has canviat de roba i has sortit, no has de tornar a entrar als vestidors sense permís del teu professor/a, és l'única manera de controlar aquest espai en què guardeu les vostres coses i s'ha de saber qui entra i qui surt.

En cas de força major el professor/a us autoritzarà a entrar al vestidor i ho heu de comunicar al professor que està impartint classe al gimnàs.

Quant tingueu classe d'EF, espereu davant l'entrada del gimnàs fins que el professor/a us digui que podeu entrar, que serà quan hagin sortit els alumnes que han acabat de fer classe. D'aquesta manera evitarem les aglomeracions que tant us molesten.

3. **Si un dia no fas classe**, per indisposició o lesió, ho has de comunicar al professor/a, quan passa llista. Si ho preveus el dia abans, **porta a l'agenda la justificació** signada pels pares o tutors. Si has anat al metge i tens algun impediment per a la pràctica demana un informe per al professor i així sabrem el que pots fer i el que no. En el cas que l'impediment sobrepassi les tres sessions els professor/a t'adaptarà el temari perquè puguis seguir la matèria. Si un alumne acumula tres sessions sense portar l'equipament corresponent o no fa la classe sense la justificació adient tindrà el trimestre d'EF suspès.

4. Ús dels **mòbils, aparells de música i altres aparells electrònics**. Estan **absolutament prohibits** durant les classes d'Educació Física. Els aparells han d'estar a dins de la motxilla durant tota l'hora. Els professors d'EF en cap cas se'n faran responsables si un alumne perd el mòbil ni si l'hi és robat.

5. A l'hora de classe, els professors **no podem guardar els mòbils ni altres coses** perquè sou molts i, a cada classe, els alumnes que entren i els que surten creen una confusió en la que fàcilment es pot despistar un aparell. Ara bé, si un dia no teniu més remei que portar molts diners, sí que els podeu deixar al despatx del departament, però com un fet puntual.

6. Els vestidors estan en bones condicions i es netegen cada dia. S'ha d'evitar guixar les parets o malmetre-les i mantenir aquesta neteja tot el curs. A tothom li agrada que el lloc on es conviu estigui net i polit.

Com podeu veure, les normes serveixen per gaudir d'una bona convivència, perquè estigieu a gust i evitar situacions desagradables per a tots. Cal complir-les.

7. En l'educació física es fa servir molt de **material** i divers: cons, pilotes, cintes, matalassos, piques, cordes, cercles, etc. i en quantitats importants, això és bo per a vosaltres i demostra que es compta amb els mitjans necessaris per fer moltes activitats. D'aquest material n'hem de tenir cura per no malmetre'l i no es pot tractar de qualsevol manera, se n'ha de fer l'ús que li és propi, no es pot xutar la pilota de voleibol contra una paret perquè es fa malbé, per exemple, d'altra banda, cal controlar que no es perdi quan en som responsables.

8. Els **pírcings i altres joiells** no han de suposar cap risc a l'hora de fer activitat física. En el cas que pugui generar algun dany han d'estar ben tapats i protegits.

9. La nota final del trimestre d'EF vindrà donada per la mitjana de les unitats didàctiques que es facin aquell trimestre. Els percentatges de continguts a avaluar serà els següents:

	ESO	BATXILLERAT
Nota diària (Treball del dia a dia)	50%	30%
Nota de CF i altres exàmens pràctics	30%	20%
Nota de treballs o exàmens parcials	20%	20%
Nota de l'exposició del treball (Batxillerat)		10%
Nota de l'examen final de trimestre (Batxillerat)		20%