



A PUNT PER FER EDUCACIÓ FÍSICA!

Benvolgudes famílies:

L' especialista d'Educació Física us dona la benvinguda al nou curs escolar que acaba de començar. Per aquest motiu us volem explicar el funcionament de les classes i la normativa establerta. **L'objectiu de l'Ed. Física, no és només el desenvolupament físic**

harmònic a través de l'activitat física; sinó que té moltes més finalitats.

“El coneixement del nostre cos, de les seves possibilitats i limitacions; la millora de la condició

física, la pràctica d'esports, l'expressió corporal, la realització de jocs, el desenvolupament de les habilitats i destreses bàsiques... I a més a més, el **treball de valors** tan importants com la tolerància, la col·laboració, l'autosuperació, el respecte envers els altres, l'acceptació del propi cos, la higiene personal, etc. Valors que ajuden a construir de forma positiva la personalitat dels nens/es.

Però el millor de tot és que **fem EDUCACIÓ FÍSICA jugant amb els nostres companys/es, gaudint i millorant la seva SALUT**”.

NORMATIVA DE LA CLASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA:

Us recordem algunes de les **normes de la classe d'Educació Física:**

- 1- Heu d'omplir un **full referent al seu estat de salut** i d'altres dades bàsiques, l'heu **d'omplir** correctament, **signat** per davant i per darrera i **retornar-lo** el més aviat possible al tutor/a del vostre fill/a.

En cas de patir alguna deficiència física o psíquica, s'haurà d'adjuntar un certificat mèdic.

- 2- És **obligatori** que els alumnes portin la roba adequada per a fer activitat física. La roba que fem servir en la pràctica d'exercici físic mai no ha de ser l'habitual de carrer.

Aquesta no acostuma a ser prou còmoda ni afavoreix l'eliminació de la suor. Per això, cal portar:

- **La samarreta i el pantaló d'esport.** (es recomana l'equipació de l'escola).
- **El xandall o la dessuadora.**
- **El mitjons d'esport de cotó.**
- **Les sabatilles esportives còmodes** (amb velcro els alumnes que no saben cordar-les).

El xandall es pot **mitjançant l'AMPA**. Si no és possible portar l'equipació de l'escola, heu de procurar que sigui el més semblant possible: samarreta blava i pantaló blau marí.

3- Durant el curs anirem introduint una sèrie d'objectius relacionats amb els hàbits higiènics personals. És obligatori rentar-se i canviar-se de roba després de fer E.F. Per això, els vostres fills i filles necessitaran sempre una bosseta esportiva amb:

- **UNA SAMARRETA NETA DE RECANVI.**
- **UNA TOVALLOLA PETITA** per tal de rentar-se braços, aixelles, pit i cara.
- **UNA PINTA**
- **UNA AMPOLLA D'AIGUA PETITA**
- **SABATILLES DEL GIMNÀS (a partir de tercer de primària).**

NO HAN DE PORTAR DESODORANT NI COLÒNIA O PERFUM.

Procureu marcar tot amb el nom, doncs en cas de pèrdua és més fàcil la recuperació.

4- Quan un nen/a no pugui fer la classe pràctica per malaltia, lesió o qualsevol altre circumstància, els familiars ho comunicareu a l'especialista mitjançant un escrit, a l'agenda i signat per vosaltres.

5- A les sessions pràctiques d'Educació Física els alumnes **no han de portar rellotges, anells, cadenes, polseres, arracades llargues...** per evitar possibles accidents.

6- En cas de **caigudes o accidents** que provoquin ferides o lesions importants, el professor trucarà per telèfon als familiars. Si no es pot contactar amb els familiars, un mestre/a acompanyarà directament a l'alumne accidentat a un centre hospitalari amb taxi.

7- Si algun alumne/a **incompleix alguna norma** suposarà en la majoria de casos **no fer la sessió pràctica**, que serà substituïda per algun tipus de treball teòric (escriure la sessió que toqui, etc). A més, l'especialista d'Educació Física enviarà una nota informativa als familiars i aquests hauran de retornar-la signada.

Per l' **AVALUACIÓ** d'Educació Física es tindrà en compte:

- **L'assistència.**
- **L'esforç** en la pràctica dels exercicis.
- **L'interès** demostrat en els treballs teòrics, així com la correcta realització i presentació.
- El grau de **participació** i entusiasme en les diferents activitats proposades.
- Els **resultats** de diferents **proves pràctiques** que es realitzaran al llarg del curs.
- I en una proporció important la millora dels aspectes relacionats amb l'actitud (el **comportament, la vestimenta, l'autosuperació, la col·laboració**).

Atentament, el mestre d'Educació Física