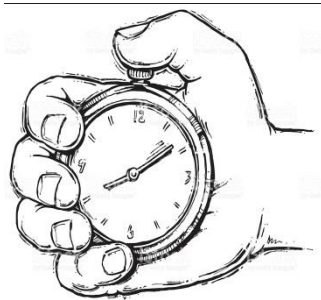


# PORTFOLIO

## PHYSICAL EDUCATION

1º ESO (bil)



Name: \_\_\_\_\_

Group: \_\_\_\_\_

# Normativa de la clase y Prevención de accidentes

La Educación física es una de las materias que vas a estudiar a lo largo de la ESO y el Bachillerato. Hay dos horas lectivas a la semana de clase.

**Contenidos:** a lo largo del curso se realizarán sesiones de clase práctica de aprendizajes deportivos, sesiones de acondicionamiento físico y también clases teóricas en el aula.

La dirección electrónica de nuestro blog de aula es:

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/educacionfisicapoveda/>

## NORMATIVA BASICA Y PREVENCION DE ACCIDENTES

**Al comenzar el curso:** Sera necesario que tus padres firmen la “Ficha médica” y la entregues al profesor en la primera semana de curso.

### ANTES DE EMPEZAR LA CLASE:

- Utiliza los **vestuarios** para dejar la mochila y asegúrate de que los grifos de agua se cierran tras su uso. Usa toalla y jabón y alguna camiseta de repuesto para el final.
- Utiliza vestuario deportivo, camiseta de manga corta y chándal. Calzado deportivo y calcetines de algodón.
- Si sufres una lesión **para la hacer deporte** comunícaselo antes de empezar la clase y muéstrale el justificante.
- Procura no llevar objetos punzantes en los bolsillos (llaves...). Si necesitas guardar algo de valor habla con el profesorado.
- Si está **lloviendo** al llegar al gimnasio. No corras, camina despacio para evitar resbalones. Igualmente para regresar a la siguiente clase.

### DURANTE LA CLASE:

- Realiza bien el **calentamiento**. Sirve, entre otras cosas, para prevenir lesiones. Realízalo de forma consciente y con atención en cada ejercicio.
- Si necesitas en algún momento beber agua o ir al servicio pide permiso al profesor.
- Si te sientes mal, mareado, dolor de cabeza, náuseas o notas que te cuesta respirar bien o algún dolor en el pecho, comunícaselo inmediatamente al profesor.
- No se te ocurra realizar saltos, volteretas o equilibrios a espaldas del profesor y sin su permiso, incluso aunque haya colchonetas o creas que no va a pasar nada por hacerlo.
- Nunca te cuelgues de las canastas de baloncesto, de la red de voleibol o de las porterías de fútbol.
- No te subas a ningún árbol, valla o tejado en busca de balones sin permiso del profesor. Espera que él lo sepa y ya se encargará él de recuperarlo.
- Muchos **balonazos** se producen por no estar atento al juego, además si llevas el pelo largo y suelto pierdes campo de visión.
- Si usas **gafas** ten precaución si juegas a deportes con pelota.
- Ten cuidado con las celebraciones eufóricas tras ganar un partido o meter un gol. Los balonazos sin mirar a dónde va el balón son peligrosos.

### AL FINAL DE LA CLASE:

- La clase termina cuando toca el timbre, no se puede salir antes sin justificarlo.
- Colabora, en lo posible, a recoger el material de clase, utiliza los vestuarios y bebe agua.
- Si por cualquier razón no te sientes bien o te duele algo díselo al profesor antes de irte.