



ORIENTACIONS PER A LA CLASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2018-19

1. L'àrea d'**Educació Física** és obligatòria a l'Ensenyament Primari. Caldrà doncs un **justificant mèdic** o dels pares/mares si un dia no podem realitzar les activitats físiques o si un/a alumne/a té o pateix alguna malaltia o incidència que impliqui algun risc a l'hora de la pràctica de l'exercici físic.
2. També s'ha de notificar l'alta en incapacitats de llarga durada.
3. És obligatori portar l'equip adequat **model de l'escola**:
 - Samarreta i pantaló curt (bon temps).
 - Xandall de l'escola (hivern).
 - Calçat esportiu. És important que sigui flexible i que la sola no sigui massa fina ni plana, doncs perjudica la planta dels peus. Mitjons d'esport (preferentment de cotó per tal que pugui absorbir la suor).

NO PORTAR L'EQUIP D'ED. FÍSICA IMPLICA QUE L'ALUMNE/A NO PODRÀ REALITZAR LES ACTIVITATS PROGRAMADES AQUELL DIA. ÉS MOLT IMPORTANT QUE TOTA LA ROBA VAGI MARCADA AMB EL NOM DE L'ALUMNE/A.

4. Per tal de treballar valors d'higiene i salut és necessari rentar-se i canviar-se com a mínim la samarreta després de la classe d'Educació Física. Cal portar doncs:
 - Una tovallola.
 - Una samarreta neta.
 - Sabó (no vidre).
 - Una pinta o raspall.
4. Cal evitar comprar productes esportius guiats per la publicitat constant de marques comercials. Altres productes de similar qualitat poden ser més econòmics i, a més, considerant el creixement accelerat dels nostres fills aprofitarem a l'hora educar-los davant el consumisme.
5. També seria necessari parlant dels hàbits d'higiene i salut cuidar els menjars dels nostres fills/es, sabent que és aconsellable que mengin alguna cosa a l'hora del pati i que els dolços i les begudes els hem d'evitar.
6. No oblidin incloure cada dia a la seva dieta:
 - Fuita.
 - Llet.
 - Cereals.
7. Finalment recordar que tots hem de tenir respecte pels companys/es i professors/es i cura de les instal·lacions i del material. Ens regirem per les NOFC (bloc de l'escola)

Els mestres d'Educació Física

