



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMO NORMAS DA CLASE Curso 2020-2021

1. USO DA MÁSCARA*

Evitar tocar a máscara, cara, nariz ou ollos coas mans. Non cuspir durante a práctica da sesión de EF.

*O uso da máscara será obrigatorio agás cas actividades se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica. Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ou a realización de hixiene de mans. Coidarase especialmente do uso da máscara nos ximnasiaos ou polideportivos pechados con ventilación reducida.

2. DISTANCIA DE SEGURIDADE

a. Explicacións. 1'5 m.

b. Actividade física. Máis de 2 metros, en caso de ser intensa pode aumentar según o criterio do profesor/a. As distancias deberán aumentar según a velocidade do exercicio.

c. Evitar camiñar ou correr en línea facéndoo en paralelo ou en diagonal.

d. Evitar contactos físicos durante a práctica como poden ser choques de mans/cóbados ou apertas

3. DESINFECCIÓN DE MANS ANTES E DESPOIS DA CLASE (e durante se fose necesario)

4. DESINFECCIÓN DO MATERIAL DESPOIS DO USO

Cada un é responsable do seu propio material. Temos desinfectante e papel para que podas facelo ao final da clase.

5. TRAER A ROUPA DEPORTIVA XA POSTA DA CASA

6. BOTELLA DE AUGA INDIVIDUAL IDENTIFICADA

7. RECOLLERSE O PELO

8. EVITAR TRAER PULSEIRAS, COLGANTES, PENDENTES..

9. MIÑA SAÚDE

Se tes algún problema de saúde tes que ter informado ao teu profesor/a na tua ficha. Non veñas enfermo a clase ou se sospeitas que o estás. A túa saúde é o máis importante de todo, ademais se che coidas ti coidas aos demais.

10. ESFORZO

Non importa que non consigas algo pero sí importa que non o teñas intentado. Se non o intentas non o conseguirás.

11. RESPETO

Somos moitos/as os que compartimos o día a día no centro, e todo o que fai un repercute nos demais. Respeta aos teus compañeiros e ao personal docente e non docente respeta as normas, porque están para axudarche.