



**EP 1 – EDUCACION FISICA Y DEPORTES - 2023**

Las siguientes son las normas que regirán la materia durante el presente año lectivo.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

Por la mañana los chicos desarrollarán su motricidad gruesa y fina. Los agentes a utilizar serán: la gimnasia, las formas básicas y los juegos. Por la tarde, los chicos en el primer cuatrimestre se introducen en el desarrollo de las capacidades básicas de los deportes, hockey (mujeres) y rugby (varones). En el segundo, incursionan en el aprendizaje de las habilidades atléticas y juegos pre-deportivos, orientados al softbol (mujeres) y fútbol (varones).

**UNIFORME**

VARONES	
1° Y 2° AÑOS	3° AÑO
• Pantalón corto azul liso	• Pantalón corto azul liso
• Medias blancas	• Medias verdes del Colegio
• Zapatillas blancas	• Zapatillas blancas
• Remera blanca con escudo del colegio	• Remera blanca con escudo del colegio
• Equipo jogging azul del Colegio	• Equipo jogging azul del Colegio
	• Botines con tapones de goma (para deportes)
	• Buzo de rugby
	• Protector bucal junior (obligatorio) (para rugby)
	• Remera del house para competencias internas (la deberán traer los días que se les informe)

MUJERES	
1° Y 2° AÑOS	3° AÑO
• Pantalón corto azul liso	• Pollera verde del Colegio
• Medias blancas	• Medias verdes del Colegio
• Zapatillas blancas	• Zapatillas blancas
• Remera blanca con escudo del colegio	• Remera blanca con escudo del colegio
• Equipo jogging azul del Colegio	• Equipo jogging azul del Colegio
• Palo de hockey colegial, altura mínima, hasta el ombligo (para hockey).	• Palo de hockey colegial, altura mínima, hasta el ombligo.
• Canilleras, sin tobilleras y protector bucal (para hockey)	• Canilleras y protector bucal (para hockey)
	• Remera azul del colegio (para hockey)
	• Protector bucal junior (obligatorio) (para hockey)
	• Botines con tapones de goma o tartaneras (optativo)(para hockey)
	• Canilleras (para hockey)
	• Remera del house para competencias internas (la deberán traer los días que se les informe)
	En la temporada de hockey podrán utilizar la remera azul por la mañana y la tarde.

**Importante:** Solicitamos marcar toda la indumentaria con nombre, apellido y que todas las clases los chicos/as, traigan su PANTALÓN CORTO, debajo del largo.

Los elementos de hockey y rugby se solicitarán a partir del mes de abril, más allá que se empiecen a realizar actividades relacionados con dichos deportes.

**DIAS DE LLUVIA**

Los alumnos deberán traer siempre el uniforme completo. En caso de no poder utilizar el campo, se realizará actividad física en los espacios libres externos-internos o se dictará clase recreativa en el aula.

**ALUMNOS SIN ACTIVIDAD FÍSICA**

a) Por un solo día: deberán enviar una nota (por cuaderno o handing) de los padres solicitando se los exima de realizar actividad por ese día. Colaborará en la organización de la clase. En el caso de no poder salir al campo, se quedará con la maestra, realizando tareas escolares.

b) Por dos o más días: deberá presentarse un certificado médico o nota, que indique el problema y el tiempo estimado de inactividad. Asimismo se les solicitará un alta médica para reintegrarse a la actividad física.



## **APTO FISICO**

De la página del Colegio, deberán bajar e imprimir la ficha médica, que será completada íntegramente - firmada por el médico y los padres. La fecha límite para su entrega será el 31 de marzo. A partir de allí el alumno/a no podrá realizar actividad física hasta tanto la presente. **Los alumnos nuevos en la Institución, deberán traer el apto desde el inicio de clases, para realizar actividad física.**  
**Importante: sólo presentar la ficha, NO los estudios.**

## **COMPETENCIAS INTERHOUSES (solo para 3° año)**

Los chicos de estos cursos tomarán parte de algunas competencias interhouses y sobre todo de los Sports, que se llevarán a cabo en el mes de septiembre. En marzo se les asignará una house (Earth, Wind o Fire) respetando la de los hermanos mayores que estén en el Colegio, hayan egresado o padres ex alumnos. Las mismas se desarrollarán en los días y horarios de clase de Ed. Física. Los días de las competencias los alumnos deberán asistir con la remera de su house, sin la cual no podrán participar. Las mismas serán informadas oportunamente.

## **MINI-SPORTS (para 1° y 2° año)**

Los chicos/as formarán parte de este evento que se llevará a cabo en el mes de septiembre, donde se incluirán algunas de las actividades desarrolladas durante el año, dejando para el final, juegos para familiares y niños.

## **CAMPAMENTOS**

Las experiencias en contacto con la naturaleza son muy tenidas en cuenta en esta área. Por lo tanto, en la segunda mitad del año, los chicos/as podrán vivenciar campamentos organizados desde el Dto. de Ed. Física. Oportunamente serán comunicadas las reuniones para charlar sobre esta actividad.

## **ATENCION A LOS PADRES**

Para cualquier consulta podrán comunicarse con el Departamento de Educación Física los lunes, miércoles y jueves de 8.30 a 16.30 hs.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA