

**ESO**

---

**CURSO 2018-19**

# **1ª SESIÓN CLASE: PRESENTAR ASIGNATURA**

---

**OBJETIVOS**

**CONTENIDOS**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

} **En pág. web  
y aula**

**NORMAS GENERALES**



# FINALIDAD

---

- ★ Asociar: **EJERCICIO FÍSICO** con
  - **SALUD**
  - **OCUPACIÓN CONSTRUCTIVA DEL OCIO**
- ★ **RESPONSABILIZARSE CON HÁBITOS SALUDABLES**

---

# **NORMATIVA GENERAL PARA LAS CLASES DE E.F.**



# **VESTIMENTA, CALZADO DEPORTIVO...**

---

- **Obligatorio**
- **Adecuado para las clases de E. F.**
- **Pelo largo recogido**
- **No mascamos chicle, no comemos....**

## **Si se incumple:**

- **Reflexión y tareas en Biblioteca**
- **Media falta**

# COMIENZO DE CLASES

---

- **Puntualidad (evitar interrupciones):**  
**Al sonar timbre de comienzo se cerrará la puerta**
- **Esperar sentados (zona asignada),**  
**y si otro profesor empieza su clase:**  
**isilencio!**

## **Si se incumple:**

- Esperar afuera, hasta que profesor permita entrar
- Media falta



# VESTUARIOS

---

- **Evitar dejar cosas de valor**

- **No tirar cosas al water, ni dejar grifos abiertos (respeto naturaleza y personal limpieza)**

- **Permanecerán cerrados desde timbre de comienzo. Recordarlo al profesor**

# ASISTENCIA

---

## Obligatoria

- ⇒ **3 faltas sin justificar, suspenso**
- ⇒ **Justificante en 5 días tras incorporación.**



# EN CASO DE ENFERMEDAD O LESIÓN

- ⇒ hablar con profesor sobre:
  - justificante
  - tipo de práctica adaptada a realizar
  - cómo se evaluará
- ⇒ ejercicios de rehabilitación, arbitrajes, ayuda en organización...
- ⇒ Si puedo ir a otras clases, también a E.F.

**i No estar pasivo en clase!  
Siempre se valorará la actividad**

# RESPECTO

## Personas:

- **Profesores, personal del centro:**
- **Alumnos:** integrar a todos, ayudar cuando lo necesiten, evitar roces e insultos, avisar al profesor ante cualquier problema.

Al acabar la clase, ayudaremos a recoger y entregaremos el material a nuestro profesor



# RESPECTO

---

## Materiales

- **Sólo para el uso destinado (no dar patadas a balones de baloncesto, voleibol...)**
- **Avisa si se estropea o cuelga.**
- **Durante la clase, cuidaremos el material, no lo abandonaremos; al acabar lo entregaremos a nuestro profesor.**

# RESPECTO

---

## ● Instalaciones

- **Dejaremos todo recogido y limpio.  
Es donde vamos a trabajar y jugar.**
- **No estar en pistas, porche, gimnasio  
cuando no nos toque E.F.**



# **CUARTOS DE MATERIAL**

---

- **SÓLO PUEDE ENTRAR TU PROFESOR**
- **Él te entregará el material**
- **Deja libre la zona de paso**

# **ELEMENTOS DE TREPA**

---

**Siempre con permiso del profesor.**

**Sólo un alumno por elemento.**

**No realizaremos balanceos para evitar que se rompan los rodillos.**



# **GIMNASIO ESPEJOS**

---

**Para proteger los espejos no se podrá jugar con balones. Sólo con los de goma espuma.**

**No sentarse en barra protectora de espejos**

**Mantendremos espejos limpios.  
No apoyar manos...**

# HIGIENE

---

- **Traer, al menos, toalla y camiseta**



# **MÓVILES, APARATOS DE MÚSICA**

---

- **Están prohibidos en todas las clases**

# ACTIVIDADES RECREO

---

- **Ligas deportivas. Suben nota**
- **Prácticas complementarias a sesiones de clase, subidas de notas, ayudas a otros compañeros...**
- **PRÉSTAMO DE BALONES: en los primeros 5' de recreo a cambio de tu mochila; se te devolverá cuando entregues el balón. Al sonar el timbre del final de recreo deberás ser puntual en devolverlo.**



# LIGAS INTERNAS

---

**Estarán excluidos los alumnos que:**

- **Estén expulsados**
- **Falten a clase: 3 días o más en la evaluación**
- **Falten al respeto: a personas, materiales...**
- **No traigan ropa de deporte a clase de EF**
- **Muestren falta de interés y trabajo en las clases de Educación Física**

# **CALIFICACIÓN: *RESPECTO + TRABAJO***

**80% de nota: contenidos PRÁCTICOS**  
rendimiento motor  
procedimientos  
actitudes

⇒ **Asistencia: 3 faltas sin justificar = suspenso**

⇒ **Actitudes, hábitos de trabajo**

✦ **Grado de interés y entrega en las tareas.**

✦ **Participación, cooperación, ayudas.**

✦ **Respeto a personas, materiales, instalaciones**

**20% de nota: contenidos TEÓRICOS a través de pruebas, trabajos...**



# CALIFICACIÓN

**Para aprobar la asignatura hay que superar el 50% de cada apartado anterior**

**Posibilidad de subir nota o recuperar: A lo largo de todo el curso hasta finales de mayo se podrá asistir al gimnasio durante algunos recreos y contar con la ayuda de los profesores.**

**Con un trabajo continuado es fácil mejorar. Si la mejora fuera mínima, valoraremos el esfuerzo.**

# FICHA

---

- 1- APELLIDOS Y NOMBRE
- 2- CÓMO QUIERES QUE TE LLAME
- 3- LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO FÍSICO
- 4- ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL, FRECUENCIA, CLUB...
- 5- SUGERENCIAS PARA LA CLASE DE EF. QUÉ TE GUSTARÍA HACER
- 6- QUÉ PODRÍAS ENSEÑAR A TUS COMPAÑEROS
- 7- RECREOS ACTIVOS: SUGERENCIAS