

BACHILLERATO

CURSO 2018-19

07/10/18

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*

70% 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**

30% 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