

ESO

CURSO 2020-21

1ª SESIÓN CLASE: PRESENTAR ASIGNATURA

OBJETIVOS

CONTENIDOS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

NORMAS GENERALES

**Se colgará en
pág. web y en
aula un poco
más adelante**

FINALIDAD

- ★ Asociar: **ACTIVIDAD FÍSICA** con
 - **SALUD**
 - **OCUPACIÓN FORMATIVA DEL OCIO**

- ★ **RESPONSABILIZARSE CON HÁBITOS SALUDABLES:**
Nos hará más resistentes, fuertes, ágiles, sanas...

NORMATIVA GENERAL PARA LAS CLASES DE E.F.

**(Siempre adaptándonos a las nuevas normas
de prevención: SANITARIAS, del IES)**

DISTANCIAS (en pistas deportivas)

- Caminando despacio: **Más de 1,5 m**
- Caminando deprisa o a trote suave: **5 m**
- Corriendo rápido: **10 m.**
- Al llevar **MASCARILLA** obligatoriamente en el IES, se desaconseja el ejercicio intenso...

VESTIMENTA, CALZADO DEPORTIVO...

- Obligatorio.
- Adecuado para las clases de E. F.
- Pelo largo recogido: **evitaremos tocarnos la cara...**
- No mascamos chicle, no comemos...
- Sudaderas o ropa de abrigo. **Mientras dure la COVID trabajaremos en exteriores o con ventanas y puertas abiertas, mientras se pueda, incluido en invierno**
- Mascarilla obligatoria, cubriendo nariz y boca
- Higiene: **sólo tocamos material asignado. Después hay que desinfectar...**

VESTUARIOS

- **No se utilizarán, las cosas se dejarán en tu aula de referencia.**
- **En baños asignados, no tirar cosas al water, ni dejar grifos abiertos (respeto naturaleza y personal limpieza)**
- **Seguimos las normas "Covid" del instituto**
- **Lavado de manos con jabón 40".
Tiramos papel a papeleras específicas**

GIMNASIO Y PISTAS DEPORTIVAS

- Respetar **puertas designadas** para entradas y salidas del gimnasio
- **No estamos sin permiso**
- **No tocamos** ni paredes, ni material de otro compañero, **ni nos sentamos**
- Para proteger los espejos no se podrá jugar con balones en el gimnasio
- Mantendremos espejos limpios. No apoyar manos...

ELEMENTOS DE TREPA

De momento, no se podrán utilizar; cuando se pueda, siempre con permiso del profesor/a

Sólo una alumna/o por elemento.

No realizaremos balanceos para evitar que se rompan los rodillos.

CUARTOS DE MATERIAL

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

ASISTENCIA

Obligatoria

⇒ **3 faltas sin justificar, posible suspenso**

⇒ **Justificante**

- **enséñalo en Educación Física antes de entregarlo a la tutora**

- **en 5 días tras incorporación**

EN CASO DE ENFERMEDAD O LESIÓN

- ⇒ hablar con profesora o 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.

**¡ No estar pasiva o pasivo en clase!
Siempre se valorará la actividad**

RESPECTO

Personas:

→ **Profesorado, personal del centro:**

→ **Alumnado:** integrar a todas y todos, ayudar cuando lo necesiten, evitar roces e insultos, avisar a la profesora o profesor ante cualquier problema.

RESPECTO

Materiales

- **No se pueden compartir**
- **Sólo para el uso destinado**
- **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.**

HIGIENE

- **No se utilizarán los vestuarios**
- **Sólo tocamos material asignado. Después hay que desinfectar...**

MÓVILES, APARATOS DE MÚSICA

- **Están prohibidos en todas las clases**

RECREOS

- **LIGAS DEPORTIVAS: Suspendidas**
- **PRÉSTAMO DE BALONES: Suspendido**
- **NO SE PERMITE ESTAR EN GIMNASIO NI COGER MATERIALES**

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

FICHA PERSONAL

1- CURSO Y GRUPO

2- APELLIDOS Y NOMBRE

3- ¿CÓMO QUIERES QUE TE LLAME? (ejemplo: José Luis, José, Pepe, Luis...)

4- TU DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: (ejemplo: pepito@gmail.com);

5- LIMITACIONES O DIFICULTADES PARA EL EJERCICIO FÍSICO (ejemplo: tengo escoliosis, asma, esguince repetitivo en un tobillo...)

6- ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL, FRECUENCIA, CLUB... antes del coronavirus (ejemplo: bailaba jota 3 días a la semana en...)

FICHA PERSONAL

7- ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL, FRECUENCIA... ahora o prevista en este curso

8- ¿TE GUSTA LA EDUCACIÓN FÍSICA? ¿POR QUÉ?

9- CALIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EL CURSO PASADO. ¿TE PARECIÓ JUSTA? ¿POR QUÉ?

10- CALIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA A LA QUE ASPIRAS Y A QUE TE COMPROMETES (ejemplos: 9 o 10 porque se me da muy bien y me voy a entregar a tope; 5 o 6, con aprobar me conformo...)

11- SUGERENCIAS PARA LA CLASE DE EF. ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER?

12- ¿QUÉ PODRÍAS ENSEÑAR A TUS COMPAÑERAS O COMPAÑEROS? (ejemplos: bailes, tenis de mesa...)