

EL MÉTODO #EDUFIS

jbo88pef@gmail.com

<https://jbo88pef.wixsite.com/website>

LOS RESULTADOS
CONSEGUIDOS
SERÁN
DIRECTAMENTE
PROPORCIONALES
AL ESFUERZO
REALIZADO.



CON SENTIDO
COMÚN Y
PONIENDO UN
POCO DE NUESTRA
PARTE, SEGURO
QUE TODO IRÁ
BIEN.

NORMATIVA

#EDUFIS

#ELMOVIMIENTOESVIDA
#1HEFDIARIA



José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.





1. ACTITUD

- a. **De respeto:** mostraremos siempre el máximo RESPETO hacia el profesor, compañeros y material utilizado. De lo contrario, nos penalizarán con sanciones.
- b. **De superación, esfuerzo y autoexigencia:** tendremos INICIATIVA siendo consciente de nuestras fortalezas y debilidades, mostraremos INTERÉS en las tareas y actuaremos con FLEXIBILIDAD.
- c. **De cooperación:** reconoceremos las posibilidades de nuestros compañeros y participaremos en todas las sesiones mostrando actitudes de EMPATÍA y COLABORACIÓN

2. ASISTENCIA



- a. **Faltas:** deberemos enseñar JUSTIFICANTE y realizar una sesión alternativa a la sesión 'perdida' para recuperar ese contenido (si no se realiza se contará como falta). La reiterada no justificación de las faltas provocará la no superación de EF.
- b. **Retrasos:** 5 retrasos contarán como una FALTA.
- c. **Justificantes:** deberemos entregárselos al profesor al día siguiente hábil de clase junto con la sesión alternativa.
- d. **Abandono de clase:** no podremos desaparecer de la vista del profesor sin su PERMISO.
- e. **Sanciones:** obtendremos una (TARJETA AMARILLA) si faltamos al respeto, quedando sentados y en silencio durante 5'. Si nos amonestan 3 veces, obtendremos una expulsión (TARJETA ROJA) y nos enviarán a la sala de guardia para abrirnos un parte de incidencias y comunicárselo a la familia.
- f. **Participación:** participaremos en todas las actividades de forma OBLIGATORIA. Si algún alumno/a no puede, el profesor le propondrá alternativas. Si no participamos, suspendemos ese contenido. La exención en EF no existe.



3. ASEO

- a. **Higiene personal:** llevaremos una bolsa de aseo con toalla, camiseta y calcetines limpios para asearnos en los vestuarios al terminar la clase. No es obligatorio, pero cuenta para nota.



4. MATERIALES

Estableceremos GRUPOS RESPONSABLES de la colocación y recogida del material cada semana.

Está PROHIBIDO utilizar material sin la autorización del profesor, ni en el caso de que esté en el medio de la pista. Si generamos algún desperfecto al mismo, nos haremos cargo de los gastos de reparación o reposición del mismo. Si cuidamos el material y no hay que gastar dinero en reponerlo, podremos comprar material novedoso y hacer las clases de EF más atractivas.

5. TIC



Está PROHIBIDO el uso de MÓVIL en clase. El profesor nos explicará cuándo y por qué podremos utilizarlo. Por ejemplo, para favorecer los contenidos de condición física, deportes, orientación, expresión corporal, etc.



6. TAREAS

Las realizaremos ajustándonos a los CRITERIOS establecidos en cada tarea. Su no realización significará el suspenso de la misma.

Aquellos que no las entreguen en fecha se les calificará con una puntuación máxima del 50%.

7. EVALUACIÓN



La asignatura tendrá 2 BLOQUES de nota:

- ESPECÍFICO: calificado en cada Unidad Didáctica (notas de tareas)
- TRANSVERSAL: calificado al final de cada evaluación (notas de asistencia, actitud e higiene).

Para aprobar la asignatura se necesita sacar un 5 de media en los 2 BLOQUES y en las 3 EVALUACIONES, pudiendo suspender alguna evaluación.

Si al final del curso suspendemos EF...tendremos la oportunidad de recuperarla en la PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JULIO.

Por tanto habrá que ENTRENAR, ESTUDIAR, COMPORTARSE, ASEARSE Y CUIDARSE.



8. CONTROL CONTINGENCIAS

- a. **Indumentaria:** llevaremos ROPA DEPORTIVA preferiblemente de algodón (para evitar rozaduras). Si no la llevamos, obtendremos una penalización y participaremos en la sesión según las indicaciones del profesor.
- b. **Complementos:** están PROHIBIDOS los anillos, pendientes, piercing, cadenas u otros abalorios que puedan suponer un riesgo para su integridad o la de sus compañeros. Si los llevamos, obtendremos una penalización.
- c. **Bolsillos:** no debemos llevar en los bolsillos objetos tales como llaves, móviles o monedas, ya que impiden la correcta realización de los ejercicios.
- d. **Gorras o gafas de sol:** podremos usarlas cuando el profesor lo indique. Por ejemplo, en una salida de SENDERISMO para evitar una insolación.
- e. **Calzado:** usaremos ZAPATILLAS DEPORTIVAS debidamente atadas que faciliten la estabilización lateral del pie. Es una cuestión de seguridad.
- f. **Comidas:** acudiremos a clase de EF habiendo desayunado correctamente para poder afrontar la sesión con la "energía" suficiente para que no aparezcan desmayos y mareos. Además, se recomienda llevar un ALMUERZO SALUDABLE.
- g. **Chicles u otros:** está PROHIBIDO comer chicle ya que compromete la respiración y el riesgo de atragantamiento.
- h. **Seguridad:** está PROHIBIDO realizar una actividad diferente a la que indique el profesor y deberemos prestar ATENCIÓN a la realización correcta del ejercicio y sus ayudas



9. DINÁMIA DE SESIÓN

- a. **Inicio:** nos reuniremos en el centro del PATIO/GIMNASIO
- b. **Calentamiento:** estableceremos GRUPOS RESPONSABLES que dirijan su propio calentamiento entre 6' y 10'.
- c. **Control:** pasaremos lista de control, puntualidad y vestimenta mientras se realiza el calentamiento.
- d. **Desarrollo:** realizaremos la PARTE PRINCIPAL entre 30' y 35'.
- e. **Final:** los grupos responsables realizarán la VUELTA A LA CALMA en 5' y tendremos los últimos 5' para el aseo personal.

LA EDUCACIÓN ES MUCHO MÁS QUE EDUCACIÓN FÍSICA, PERO ES MUY POCO SIN ELLA