

INFORMACIÓN GENERAL

1.- Las clases serán en el campo de deportes.

Los días que el tiempo lo impida y los que el profesor indique serán en el aula y se impartirán contenidos conceptuales.

2.- Los alumnos comenzarán su **calentamiento** (carrera suave) inmediatamente, sin esperar ningún tipo de instrucción, hasta que el profesor les indique la forma de continuar la clase.

En todo momento estarán atentos a las indicaciones del profesor y cuando este se dirija a ellos dejarán de hablar entre sí y de utilizar cualquier balón o material que tengan en ese momento.

3.- La práctica en el campo de deportes se hará necesariamente con la **equipación deportiva** adecuada:

- camiseta,
- pantalón corto y
- chandal propios del Colegio,
- un calcetín deportivo blanco y
- zapatillas de calentamiento (no botas de baloncesto, de fútbol...).

Esta equipación se traerá los dos días semanales de E.F. y solo estos.

No se debe llevar puesto o colgado **NADA**, para evitar que se rompa o nos lesione.

4.- Los alumnos que por distintas razones: enfermedad, lesión, prescripción médica, ausencia de equipación adecuada, etc., no puedan realizar los ejercicios físicos, deberán sustituir estos contenidos por la realización de las siguientes actividades:

- ofrecerse para ayudar al profesor en la organización de la clase,
- realizar una **“ficha de clase”**, según el modelo y las indicaciones que proponga el profesor.

Los alumnos que no asistan a una o más clases, por motivos que deberán justificar, compensarán estas ausencias con la realización de un trabajo monográfico. Su extensión y contenido los deberán acordar con el profesor: tendrá una extensión proporcional al número de clases no realizadas y estará relacionado con los contenidos impartidos durante ese tiempo. Deberá indicarse necesariamente la **bibliografía** utilizada y ser original, **no copia**.

5.- Los dos días semanales de E.F. se traerá todo el material escrito del que se disponga, por si se utiliza o se pide.

6.- Ayudante del profesor.

Es el alumno, no delegado de clase, designado por el profesor que acepta la responsabilidad de realizar las siguientes funciones:

- Es el primero en localizar al profesor para atender sus instrucciones.
- Es el enlace entre su grupo y el profesor.
- Asiste al profesor en la organización de la clase.
- Es el responsable de proporcionar y disponer el material necesario. El único que puede cogerlo, con permiso del profesor. Será ayudado por sus compañeros.
- Cinco minutos antes de que acabe la clase recogerá el material utilizado.

7.- Recuperación de los alumnos con la **asignatura pendiente.**

Los alumnos que tengan pendiente la E.F. del curso anterior deberán examinarse de los contenidos teóricos que se impartan durante el presente curso escolar en el mismo nivel. Tendrá que estar atento a cuáles son estos contenidos y a las fechas de exámenes de los alumnos de este nivel. Una vez informado de este punto por el profesor será responsabilidad del alumno examinarse o no.

Los contenidos procedimentales y actitudinales correspondientes al curso pendiente serán superados si alcanza los correspondientes al curso en el que se encuentra.

Preguntas de asimilación de contenidos

- Indica lo **incorrecto**: ' Las clases de contenidos conceptuales serán en el aula. ' Los alumnos "esperan" al profesor al comienzo de la clase sin calentar. ' La práctica de la clase se hará con cualquier tipo de ropa deportiva. ' La equipación deportiva se llevará los dos días de clase y solo estos.
- Indica lo **correcto**: ' Cuando un alumno no puede realizar ejercicio físico tiene que presentar un trabajo escrito. ' Los apuntes de esta materia solo hay que traerlos cuando se avise. ' El ayudante del profesor recoge el material de clase cinco minutos antes de que acabe. ' En E. F. no se califican los contenidos conceptuales.
- ¿Cuál es la equipación deportiva adecuada para las clases de E.F.?



CONCEPTOS GENERALES

Educación física: Área de conocimientos teóricos y prácticos relativos a las capacidades motoras humanas, en la que a través del ejercicio físico, el deporte, el juego..., educa, mejora la condición física y la salud, aporta conocimientos de los deportes y actividad física, crea hábitos deportivos, socializa, relaja, entretiene...

En la actualidad se distinguen cinco bloques de contenidos:

- Capacidades físicas.
- Cualidades motoras.
- Ritmo y expresión corporal.
- Juegos y deportes.
- Actividades en la naturaleza.

Gimnasia: conjunto de ejercicios físicos parcializados, segmentarios (inciden sobre grupos musculares concretos), que deben realizarse secuencial, progresiva y simétricamente.

Deporte: ejercicio físico sujeto a un conjunto de reglas, técnicas y tácticas. Normalmente colectivo.

Cualidades físicas: aquellas características físicas que nos permiten tener un mejor rendimiento motor. Son la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio fundamentalmente.

Actividad física: aquella que implica las cualidades físicas, sea con la intención de desarrollarlas o no.

Ejercicio físico: actividad física que se realiza intencionadamente con el fin de mejorar las cualidades físicas.

Aptitud física: grado de desarrollo de las cualidades físicas.

Salud: estado de bienestar físico y psíquico. El ejercicio físico incrementa las cualidades físicas (bienestar físico) y crea un estado de control, equilibrio, confianza... (bienestar psíquico).

Cualidades que potencia el deporte dentro del ámbito social: amistad, compañerismo (integrar, integrarse), deportividad (saber perder, saber ganar, aceptación de las reglas, juego limpio), aceptación de las propias limitaciones, aceptación de las características de los demás, superación, respeto a los compañeros y al material y las instalaciones, aleja del peligro de las drogas y del ocio improductivo...

Preguntas de asimilación de contenidos

- Escribe los bloques de contenidos de la Educación Física:
- Indica la diferencia de la gimnasia con la E. F.:
- Define deporte.
- Define ejercicio físico.
- Define cualidades físicas.
- Cita cuatro cualidades físicas.
- Define aptitud física:
- Define Salud.
- ¿Qué relación tiene el ejercicio físico con la salud?
- ¿Qué cualidades potencia el deporte?
- Cita tres valores que potencie el deporte.
- Indica, al menos, cuatro cualidades, referidas al ámbito de lo social, que potencia la práctica deportiva:

