

HOJA INFORMATIVA 4º ESO E.F. Y DEPORTES

El objetivo de esta circular es informar tanto a los **alumnos/as**, como a los **padres** y/o tutores de las normas y pautas por las que se va a regir el **Departamento de Educación Física** en cuanto a criterios de funcionamiento y calificación.

El **uso de internet** para la asignatura de Educación Física **es imprescindible**, porque la mayor parte de la información necesaria para la asignatura será subida a la red a través del Aula Virtual de EducaMadrid como se explicará en clase y los alumnos tendrán que leer y estudiar, visionar vídeos y/o fotos, consultar y rellenar cuestionarios, leer instrucciones, etc.. **También usaremos el móvil puntualmente de manera pedagógica y no obligatoria**, avisaremos a los alumnos con antelación cuando lo vayamos a usar.

NORMAS A TENER EN CUENTA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ASISTENCIA A CLASE Y PUNTUALIDAD: La asistencia a las tres sesiones semanales de Educación Física es obligatoria, por ello, **las faltas de asistencia a clase deberán ser justificadas ante el profesor/a el día en el que el alumno/a se incorpore a clase, o en el menor plazo posible para demostrar responsabilidad. En el caso de que la falta se vaya a producir a un examen, y siempre que esta falta esté prevista, deberá avisarlo con antelación suficiente**, informando de la situación por la que no podrá presentarse en la fecha del examen, en el caso de ser un imprevisto debe presentar la justificación el día de su incorporación. **De no ser así y si no hay justificación de la falta en el plazo indicado el alumno/a tendrá que esperar al examen de recuperación correspondiente** (fomentando la responsabilidad del alumnado).

INDUMENTARIA: La asistencia a clase de Educación Física se realizará con la ropa adecuada para la práctica físico-deportiva: chándal, camiseta, sujetador deportivo, zapatillas, etc, **en ningún caso se permitirá la participación en las sesiones prácticas con ropa de calle, zapatos, botas, etc.** El calzado deportivo debe reunir las siguientes características: **suela que absorba parte de los impactos en la espalda, caderas, rodillas, talones, etc., que nos sea muy alta y sujete correctamente el pie** (La zapatillas de tela no sirven para realizar un esfuerzo deportivo con garantías de evitar lesiones).

Al mismo tiempo las **zapatillas deberán ir bien atadas por encima de la lengüeta** y **no se permitirá la práctica físico-deportiva con elementos tales** como: pendientes grandes, anillos, pulseras e incluso pañuelos, etc. **que potencialmente aumenten el riesgo de provocar accidentes.**

Si la indumentaria no es adecuada y puede provocar riesgos para sí mismo/a y/o compañeros/as el alumno/a tendrá que registrar lo realizado en clase por escrito, **o realizará una actividad alternativa que su profesor/a considere.**

KIT DE EDUCACIÓN FÍSICA: Bolsa de aseo con toalla de microfibra, jabón, desodorante y camiseta de repuesto. Botella de agua.

SEGURIDAD: ningún alumno/a podrá salir de las pistas o gimnasio sin consentimiento expreso del profesor/a, y siempre lo hará por los lugares habilitados para ello. Está terminantemente prohibido realizar cualquier actividad no autorizada previamente por el profesor/a, ni abandonar el campo visual sin previo aviso, como se explicará en clase, y no saltando vallas y/o bordillos potencialmente peligrosos. **Está estrictamente prohibido comer chicles y/o caramelos por el peligro de atragantamiento.** Su incumplimiento puede suponer la expulsión de clase dependiendo de la gravedad de la acción.

El resto de normas están recogidas en el reglamento de régimen interno y son comunes a todas las asignaturas.

EXENCIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: Lo contemplado en la **Orden 2398/2016**, de 22 de julio.

Rogamos que cuando exista algún problema físico (lesión, enfermedad)/psicológico los padres nos faciliten la información más detallada posible de lo que según el médico sus hijos deberían o no deberían hacer. Para ello es necesario que nos faciliten los informes médicos donde especifique el tipo de actividad o actividades que su hijo/a no debería hacer.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 4º E.S.O.

Las mejoras importantes que el ejercicio puede lograr en la salud física, psicológica y social de cada individuo a través de la Educación Física sólo se consiguen con práctica y esfuerzo regular, no sólo en clase, sino también fuera de las aulas. En el instituto sólo podemos medir lo que vemos por eso los **porcentajes de calificación serán los siguientes**:

- **20% aspectos conceptuales** (exámenes, trabajos, cuestionarios, etc.).
- **30% pruebas de rendimiento motor**
- **50% actitud y trabajo diario: Los aspectos a valorar en este apartado se basarán en los siguientes criterios de evaluación contemplados en el Decreto 65/2022 de 20 de julio del BOCAM por el que se establece el currículo de la ESO:**

1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. **(Trabajo diario adecuado progresivamente autónomo).**

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. **(Calentar diariamente y realizar las actividades responsablemente de forma progresiva).**

3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, **participando con autonomía** en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Interactuar de manera comprensiva, **relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes** durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, **con autonomía** y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

En caso de suspender cualquiera de los contenidos prácticos y/o teóricos el alumno tendrá derecho a una recuperación de los mismos. **En lo que respecta a los aspectos actitudinales, si el alumno mantiene una actitud negativa reiterada durante el curso y no alcanza el 5 al realizar la media ponderada con el resto de los elementos de calificación, suspenderá automáticamente.** Además para poder aprobar el curso escolar, deberá superar la media de cada trimestre, al menos con un 5.

El objetivo más importante de nuestra asignatura es fomentar la práctica de actividad física diaria siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, por eso **¡ANIMAMOS A TODOS A QUE FUERA DEL CENTRO CONTINUÉIS CON EJERCICIO EXTRAESCOLAR!**

Si tuviesen alguna duda o necesitasen cualquier aclaración sobre el funcionamiento de la asignatura, no duden en ponerse en contacto, previa cita, con el profesor/a de su hijo/a.

ATENTAMENTE,

EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA