

## **NORMATIVA GENERAL D'EDUCACIÓ FÍSICA**

### **1.- NORMES DE DISCIPLINA:**

- El **RESPECTE** a un mateix, al professor/a i als companys, així com al material, a les instal·lacions i a les normes de funcionament de les classes és el més important en aquesta àrea. No oblidis que estàs a **EDUCACIÓ FÍSICA**.
- **COL·LABORAR** voluntàriament en les tasques de transportar i desar el material necessari per la classe es valorarà positivament en la nota d'Actitud.

Durant les classes **NO** es pot **MENJAR**, i per **BEURE** s'haurà de demanar permís al professor/a que valorarà en cada cas la conveniència de permetre-ho o no.

### **2.- EQUIPACIÓ**

Cal portar obligatòriament **roba i calçat esportiu** adequat per fer la pràctica, i **una camiseta de recanvi**. Tres faltes de material durant el trimestre suposarà una falta lleu de conducta, i es tindrà en compte en la nota de l'Àrea.

### **3.- PUNTUALITAT**

La puntualitat a les classes és important. Tres retards comportaran igualment una falta lleu de conducta, i afectaran negativament a la nota d'actitud.

### **4.- HIGIENE**

No portar la camiseta de recanvi, suposarà una falta de material, amb la conseqüent falta lleu per acumulació. La dutxa al finalitzar la sessió d'EF no és obligatòria, però tots aquells que es dutxin més del 50% de les sessions, tindran una bonificació d'1 punt en l'apartat d'actitud.

### **5.- ABSÈNCIES I NO PRÀCTICA**

- Faltar a classe i no participar en la sessió pràctica, haurà de ser degudament justificat.

- Les **absències** a través del full de justificacions que serà entregat al tutor i **al professor/a d'educació física!**
- La **no pràctica** per causes mèdiques s'haurà de justificar per part dels pares a través d'una nota on constin els motius, i adjuntant l'informe mèdic que ho corrobora.
- Els alumnes que per la raó que sigui, no participin en la classe pràctica de forma justificada, seran els encarregats d'ajudar al professor/a en les tasques d'organització de la sessió i de transport del material. I hauran d'omplir una **fitxa d'observació** de la sessió que hauran de lliurar al final de la classe.
- Els alumnes que pateixin alguna lesió o malaltia de llarga durada que els impedeixi realitzar les classes pràctiques amb normalitat, a més de la fitxa diària, hauran de fer un **treball teòric** relacionat amb els continguts treballats durant el trimestre, que hauran d'exposar davant dels seus companys al llarg del trimestre.
- No participar en la classe pràctica injustificadament suposarà una falta greu de conducta.
- **Les justificacions s'hauran d'entregar al professor a la propera classe d'ed. física.**

## **6- BONIFICACIONS I PENALITZACIONS**

- **Bonificacions:**
  - Remergòmetre: 1
  - Educació física i mòbil ( 0'5 per trimestre)
  - Dinamitzacions pati: 0'5 ( trimestre)
  - Proves estudiant de ferro 0'25 ( Per prova)
  - Torneig rugbi 0'5
- **Penalitzacions:** es contempla una penalització davant la falta de compromís o la no justificació mèdica en qualsevol activitat puntuable, realitzada des del departament d'educació física i per tant es penalitzarà:
  - 1) En cas d'inscripció i absència a l'esdeveniment, tenint en compte que la penalització restarà el mateix valor que té cadascuna de les activitats.

2) **Cursa de primavera:** en cas de no assistir sense justificant mèdic, l'alumne tindrà una penalització d'1 punt i 0,5 en cas d'assistència i no participació.

3) **Jornada esportiva:** en cas de no assistir sense justificant mèdic, l'alumne tindrà una penalització d'1 punt i 0,5 en cas d'assistència i no participació.

## 7.- SORTIDES

Tots aquells alumnes que no participin a les sortides d'Educació Física per fer activitats esportives fora del centre, hauran de fer un treball complementari relacionat amb els continguts de la sortida. La presentació d'aquest **treball alternatiu** serà condició indispensable per aprovar el trimestre.

## 8.- AVALUACIÓ

Hi ha **3** avaluacions, una per trimestre. A cada trimestre es posarà una nota d'Educació Física. Les notes de cada trimestre són independents les unes de les altres i es tindran en compte per determinar la nota final, que serà una mitjana de les tres, amb els següents percentatges: 1r Trim-30%, 2n Trim-30%, i 3r Trim-40%.

$$1r \text{ Trim. (30\%)} + 2n \text{ Trim. (30\%)} + 3r \text{ Trim. (40\%)} = \text{NOTA FINAL}$$

### CRITERIS D'AVALUACIÓ:

- **L'Avaluació Pràctica** es farà a través d'exàmens pràctics i/o també amb l'observació diària de les activitats pràctiques que es facin al llarg del curs.
- **La Part Teòrica:** es valorarà a través d'activitats escrites (exercicis, treballs, proves escrites) referents als continguts explicats i practicats a classe. En cas que hi hagi una prova escrita serà indispensable que els alumnes portin un esquema del contingut donat anteriorment a l'aula. Les faltes d'ortografia restaran de la nota final -0'1 per cada falta, fins a un màxim d'un punt.
- **L'avaluació de l'Actitud:** es farà valorant l'assistència a classe, la participació activa (fer pràctica), la puntualitat, portar l'equipació i material necessari, els hàbits

higiènic, l'esforç personal en fer les activitats, el respecte al professorat, als companys i a l'ús del material i les instal·lacions.

**Recuperacions:**

- Si se suspèn un trimestre, i la mitjana amb la resta de trimestres no surt aprovada, s'haurà de recuperar al mes de Juny amb les proves i exàmens que el professor/a determini. Si la mitjana surt aprovada, no caldrà recuperar el trimestre suspès.
- En cas de suspendre 2 trimestres, a juny l'alumne haurà de recuperar aquell que tingui suspès amb pitjor nota.
- Si se suspenen 3 trimestres, s'haurà de recuperar al Setembre **TOTA** la matèria de l'apartat de la nota corresponent, amb les proves i exàmens que el professor/a determini.
- La **nota màxima** que es pot tenir al mes de Setembre és de **suficient**.
- Els alumnes nous hauran de recuperar a juny aquells trimestres realitzats i que ells no hi eren, o no tinguem nota.

**Nota:** La nota d'educació física és sobre **10 punts**. Aquests 10 punts s'obtenen de 3 apartats:

| 1. CURS       | PRÀCTICA | TEORIA  | ACTITUD |
|---------------|----------|---------|---------|
| 1r i 2n d'ESO | 4 punts  | 3 punts | 3 punts |
| 3r i 4t d'ESO | 5 punts  | 3 punts | 2 punts |

***BENVINGUTS I BON CURS !!!!!***

**Full a omplir pels pares o tutors legals**

Nom i cognom de l'alumne/a:.....

Curs i grup: .....

El seu fill/a ...

Ha sofert alguna operació? \_\_\_\_\_ De quin tipus?

---

---

---

Té alguna malaltia crònica? \_\_\_\_\_

Té alguna al·lèrgia? \_\_\_\_\_ Quina?

---

Pren alguna medicació de manera habitual? \_\_\_\_\_ Quina?

---

Creu que hi ha alguna altre informació rellevant per la pràctica normal de l'Educació Física que hem de saber? \_\_\_\_\_ Quina?

---

---

---

---

---

Si desitja parlar d'aquest tema personalment no dubti en trucar-nos a l' Institut Escola.

-----  
En/Na

.....pare  
/mare /tutor legal de l'alumne/a.....que  
cursa .....d'ESO, estic assabentat/da de la normativa general pel funcionament  
de la matèria d'Educació Física pel present curs 2017-2018.

Signatura del pare/mare/tutor legal

EDUCACIÓ FÍSICA Curs 2016-2017 Professora:

ALUMNE/A:..... CURS:..... GRUP:.....

Aspectes a tenir en compte ( al·lèrgies, malalties, operacions,  
lesions,...):.....

.....  
.....

....

1. T'agrada  
l'esport?.....

Creus que practicar esport és saludable per a la salut?..... Per  
què?.....

.....  
..

2. Quins esports o activitat física t'agrada veure per la televisió, navegant @,



etc?.....

.....

..

3. Practiques alguna activitat física o esport actualment?.....

Quin/s?.....

.....

..

Quins dies a la setmana

entrenes?.....

Quantes

hores?.....

Competeixes?..... Amb quina freqüència o

categoria?.....

4. Quins esports has practicat de petit/a?.....

Durada

aproximada?.....

5.- Quines activitats físiques o esports t'agradaria practicar a les classes d'Educació

Física? |

perquè?.....

.....

..

6. D'aquesta llista d'activitats digues què t'agrada i t'interessa de MÉS a

MENYS posant números de l'1 al 10:

Expressió Corporal  Bàsquet  Activitats amb

cordes  Voleibol  Proves de Condició

Física  Atletisme  Competicions variades  Beisbol

Pitxi  Altres:.....

7. Quins esports i/o activitats físiques vas practicar el curs passat a l'I.E.?.....

.....

..

8. De tots els esports i activitats físiques que vas practicar el curs passat a l'I.E., quins/es són els que més et van agradar?.....

.....

.....

....

9. Coneixes el nom d'algun esportista famós?..... Quins? (esports que practiquen).....

.....

..

10. Quina nota vas treure d'E.F. el curs passat?.....

Creus que és la nota que et mereixies?..... (si respos no, especifica quina nota creus que mereixies) .....

Perquè?.....

GRÀCIES PER LA VOSTRA COL-LABORACIÓ