

**GUIA PARA ALUMNOS/AS QUE
SOLICITEN LA DISPENSA O
EXENCION DE LAS
ACTIVIDADES PRACTICAS EN
LA ASIGNATURA DE
EDUCACION FISICA.**

**3° de la E.S.O.
4° de la E.S.O.
y
BACHILLER**

ELABORADA POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA DEL
I.E.S. "POLITECNICO" DE CARTAGENA

INTRODUCCION:

En la asignatura de Educación Física podemos encontrarnos con alumnos o alumnas que debido a algún problema médico, no deban o no puedan realizar todos o alguno de los contenidos prácticos que configuran la programación de esta asignatura.

Si tú estás en ese caso debes atender todas las indicaciones de esta GUIA PARA ALUMNOS EXENTOS donde te indicamos los pasos que debes seguir para justificar tu exención y los medios (adaptaciones curriculares) que ha dispuesto el Departamento de Educación Física de este Instituto para que puedas aprobar esta asignatura, ya que debes entender que se puede estar exento de la práctica pero.....

***..... DEBES ASISTIR A TODAS LAS CLASES COMO EL RESTO DE TUS COMPAÑEROS Y DEBES APROBAR LA MATERIA REALIZANDO LAS TAREAS, CONTROLES Y TRABAJOS QUE TE VAMOS A IR EXPLICANDO EN ESTA GUIA.**

¿ CÓMO JUSTIFICAR QUE ESTÁS EXENTO DE TODA O PARTE DE LA PRÁCTICA ?

Si tienes algún problema físico o médico que te impide realizar las sesiones prácticas, debes seguir los pasos que a continuación se te indican. Es MUY IMPORTANTE que lo hagas adecuadamente. Si no realizas los trámites correctos y en las fechas previstas, NO SE ACEPTARA TU EXENCION y deberás superar los controles prácticos que hagan tus compañeros.

Para justificar tu exención:

1.- Tienes que rellenar el **IMPRESO DE SOLICITUD DE DISPENSA O EXENCION DE ACTIVIDADES PRACTICAS EN LA ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA**. (Orden 10 - 7 - 95, B.O.E. de 15 - 7 - 95). Ese impreso es la última hoja de esta guía. Sepáralo del resto de hojas con cuidado y empieza poniendo tus datos personales en los espacios reservados para ello. Señala con una cruz dentro de la casilla que corresponda a lo que solicitas (Exención por ser mayor de 25 años, que seguramente no será tu caso, o dispensa de la parte práctica).

Refleja el MOTIVO en las líneas reservadas para ello. Por último pon la fecha y que tu madre o tu padre firme el impreso. Si tienes 18 ó más años puedes hacerlo tú.

2.- Tal como se expone en el impreso, a éste, debes adjuntar un CERTIFICADO MEDICO OFICIAL donde tu médico de cabecera o el médico especialista que te esté tratando, señale el problema que tienes y qué tipo de actividades, deportes o ejercicios son contraindicados para ti. ¡OJO! Tiene que ser un certificado médico oficial (En la penúltima hoja de esta guía tienes un ejemplo de cómo es). Los venden en los estancos. No valen los volantes o justificantes normales que a veces dan los médicos ni los impresos de recetas de los Centros Médicos Privados.

Una vez que tengas los dos documentos (Impreso y Certificado Médico) se los entregas a tu profesor de Educación Física **ANTES DE FINALIZAR EL MES DE NOVIEMBRE.**

Si resulta que tu médico especialista te ha dado cita para después de esa fecha y no puedes conseguir que otro médico te firme el Certificado, puedes entregar solamente EL IMPRESO pero esa exención no tendrá validez hasta que entregues el certificado médico.

Si acaba el curso y no lo has presentado no se te considerará exento/a y por lo tanto no podrás aprobar la materia.

Una vez que hayas cumplido esos trámites, el profesor te indicará las actividades prácticas que puedes hacer y aquellas de las que estás exento/a.

¿ QUÉ DEBE HACER EL ALUMNO/A EXENTO/A PARA APROBAR LA MATERIA ? :

1.- Asistir a todas las clases: Como señalábamos antes, estar exento de parte o de todas las prácticas no te exime de venir a clase. El profesor tendrá en cuenta para tu nota aspectos como tu asistencia a clase, puntualidad, tu comportamiento, etc., al igual que hará con los alumnos no exentos.

2.- Deberás realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.

3.- Deberás llevar al día el CUADERNO DE CLASE, que será calificado varias veces a lo largo del curso por el profesor, reflejando en dicho cuaderno todo lo que te indicamos en el apartado correspondiente de esta guía.

4.- Deberás presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación te señale y en la fecha que te diga. El listado de trabajos lo tienes en las hojas siguientes. Habla con el profesor y él te indicará los que debes hacer.

SOBRE EL CUADERNO DE CLASE:

Además de los trabajos que le señale el profesor y los controles escritos u orales que se realicen en clase, el alumno/a exento/a de todos o parte de los contenidos prácticos deberá llevar el CUADERNO DE CLASE que deberá ser presentado al profesor para su corrección y calificación. A tal fin, el alumno/a deberá:

- Adquirir un cuaderno tamaño folio. Podrá ser liso o cuadriculado. De anillas o de “gusanillo”. Deberá poner en la portada:

- . Nombre y apellidos del alumno.
- . Curso escolar.
- . Nivel que cursa el alumno.
- . En sitio destacado de la portada se pondrá: CUADERNO DE EDUCACIÓN

FÍSICA.

- El alumno/a numerará todas las hojas. En las primeras páginas tienes que PEGAR las hojas de la GUIA PARA ALUMNOS EXENTOS (todas menos el IMPRESO y el ejemplo de CERTIFICAD MEDICO). De esa forma no se te perderá y la tendrás siempre a mano para señalar trabajos, etc. A partir de ahí.....

- Todos los días de clase el alumno deberá reflejar en el cuaderno lo siguiente:

- . Fecha y hora de la clase.
- . Contenidos teóricos que se explican.
- . Trabajo práctico que se desarrolla.
- . Otras observaciones.

(El alumno/a podrá escribir los contenidos de cada clase directamente en el cuaderno o tomar nota en “sucio” para posteriormente pasarlo).

TRABAJOS A REALIZAR - 3º de la E.S.O.

1ª EVALUACION :

- ()1.- Calentamiento general, a manos libres e individual (Al menos 20 ejercicios).
- ()2.- Describir los sistemas de entrenamiento que conozcas para mejorar la resistencia.
- ()3.- Sobre el dibujo de una persona, indica los grupos musculares más importantes y describe un ejercicio para el desarrollo de la fuerza de cada uno de ellos.
- ()4.- Describir 10 ejercicios de fuerza realizados por parejas y utilizando las espalderas.
- ()5.- En una cartulina - mural, dibuja y describe un circuito de fuerza.
- ()6.- Describe 10 ejercicios de flexibilidad que puedan ser realizados de forma individual.
- ()7.- Describe 10 ejercicios por parejas de flexibilidad.
- ()8.- Explica una sesión o una clase donde el objetivo principal sea el desarrollo de la velocidad.
- ()9.- En una cartulina - mural, haz una composición donde se explique de forma clara qué son las cualidades físicas básicas, cuáles son y forma de trabajarlas.
- ()10.- De los ejercicios prácticos trabajados en el apartado de agilidad en suelo hacer lo siguiente: Descripción técnica (¿Cómo se hacen?). Defectos más usuales. Describir tres ejercicios el aprendizaje de cada una de esas habilidades.

2ª EVALUACION:

- ()1.- Resumen del reglamento de baloncesto realizado en una cartulina mural.
- ()2.- Observar un partido de baloncesto en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, defensas y ataque utilizados, etc.
- ()3.- Descripción de la técnica de ejecución (¿cómo se hacen?) de los 5 pases estáticos señalados en esta Unidad.
- ()4.- Las paradas: ¿ Para qué sirven ? ¿ Cómo se hacen ?. Describe tres ejercicios para aprender a hacerlas.
- ()5.- Diferencias entre el bote de avance y el de protección. Describir cinco ejercicios para aprender y mejorar la técnica del bote.
- ()6.- Explicar la técnica de ejecución del tiro en apoyo.
- ()7.- El tiro en bandeja : Descripción de la técnica de ejecución. Explica tres ejercicios para aprender a hacerlo.
- ()8.- Explica las diferencias entre la defensa de zonas y la individual así como los aspectos generales de ambas.

3ª EVALUACION :

- ()1.- En una cartulina mural dibuja la pista de atletismo señalando el lugar donde se inicia o desarrollan las diferentes pruebas.
- ()2.- Explicar 5 ejercicios para aprender la técnica de carrera de velocidad y 5 para la salida baja de atletismo
- ()3.- Trabajo sobre el plato americano o frisbee: Formas de lanzamiento y recepción. Ejercicios de aprendizaje.
- ()4.- Inventar un juego de equipo con el plato explicando el terreno donde se juega, composición de los equipos, objetivo del juego, reglas, etc.
- ()5.- Trabajo sobre la Indiaca: Formas de manejarla. Ejercicios de aprendizaje.

TRABAJOS A REALIZAR - 4º de la E.S.O.

1ª EVALUACION :

- ()1.- Explicar las diferencias entre los sistemas de entrenamiento de la resistencia y poner un ejemplo de al menos tres de ellos.
- ()2.- Realiza un mural sobre los diferentes sistemas de entrenamiento de la fuerza.
- ()3.- Describe una sesión de 10 ejercicios de fuerza individuales indicando el o los grupos musculares que trabajan más específicamente en cada ejercicio.
- ()4.- Describe una sesión de multisaltos de al menos 12 ejercicios.
- ()5.- Describe 10 ejercicios que mejoren la velocidad de desplazamiento y/o la de reacción.
- ()6.- Realiza un mural donde se explique los diferentes sistemas de trabajo de la flexibilidad.
- ()7.- Describe 16 ejercicios de flexibilidad utilizando el sistema activo estático.
- ()8.- Describe 8 ejercicios de flexibilidad realizados de forma pasiva estática.
- ()9.- Diseña un circuito para trabajar la fuerza de forma individual.
- ()10.- De los ejercicios prácticos trabajados en el apartado de agilidad en suelo, hacer lo siguiente: Descripción técnica (¿Cómo se hacen?). Defectos más usuales. Describir tres ejercicios el aprendizaje de cada una de esas habilidades.

2ª EVALUACION :

- ()1.- Resumen del reglamento de voleibol realizado en una cartulina mural.
- ()2.- Describir 10 ejercicios para aprender y mejorar el toque de dedos.
- ()3.- Describir 10 ejercicios para aprender y mejorar el toque de antebrazos.
- ()4.- Describir 7 ejercicios para aprender y mejorar el saque de seguridad.
- ()5.- Presentar una sesión de voleibol donde se realicen 7 ejercicios de fundamentos de voleibol realizados por tres alumnos con un balón.
- ()6.- Observar un partido de voleibol en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, etc.
- ()7.- Realiza un mapa de las instalaciones deportivas de tu localidad.

3ª EVALUACION :

- ()1.- Trabajo escrito sobre relevos (atletismo): Reglamentación, técnica de entrega y ejercicios para aprender esa técnica.
- ()2.- Realizar en una cartulina mural un resumen del reglamento de balonmano.
- ()3.- Observar un partido de balonmano en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, defensas y ataque utilizados, etc.
- ()4.- Explicar 5 ejercicios para aprender a pasar, 5 para aprender a botar y 5 para aprender a tirar referidos al deporte del balonmano.
- ()5.- Deporte y drogas: Efectos fisiológicos del doping.

TRABAJOS A REALIZAR - BACHILLER

UNIDAD DIDACTICA DE CONDICION FISICA Y SALUD :

- () 1.- Elabora un calentamiento individual y a manos libres de aproximadamente 8 - 10 minutos. En la sesión que el profesor te señale deberás hacer que tus compañeros lo realicen.
- () 2.- Elabora un trabajo sobre el sistema cardio - respiratorio en relación con la actividad física.
- () 3.- Elabora un plan de entrenamiento para la mejora de tus niveles de fuerza con una duración de tres meses realizando tres entrenamientos a la semana.
- () 4.- En una cartulina mural desarrolla el tema de la flexibilidad: definición, componentes, sistemas de mejorarla, ejercicios, etc.
- () 5.- Elabora un trabajo partiendo de preguntar a tus compañeros de curso : ¿ Además de las clases de Educación Física, qué otra/s actividad/es física/s realizas a lo largo de la semana ? : Saca conclusiones, porcentajes, gráficas, resúmenes, etc.
- () 6.- Fisiología de la contracción muscular.
- () 7.- Energía para movernos. Rutas energéticas.

UNIDAD DIDACTICA DE BALONCESTO :

- () 1.-Trabajo sobre el reglamento explicado en la Unidad Didáctica de Baloncesto.
- () 2.-Descripción técnica de los siguientes fundamentos o habilidades:
 - Cambios de mano en reverso y entre las piernas.
 - Tiro en suspensión.
 - Entrada a canasta y tiro en bandeja.
 - Finta de penetración y finta de tiro.
- () 3.- Describe cinco ejercicios para el aprendizaje del tiro en suspensión de baloncesto.
- () 4.-Describe cinco ejercicios para la mejora de los cambios de mano y cambios de dirección en baloncesto.
- () 5.- Describe cinco ejercicios para aprender las fintas de tiro y penetración de baloncesto.
- () 6 .- Observar un partido de baloncesto en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, defensas y ataque utilizados, etc.
- () 7.- Aplica el Principio de la Continuidad y de la Progresión en un entrenamiento de baloncesto de dos meses.

UNIDAD DIDACTICA DE BALONMANO :

- () 1.- Presenta un resumen del reglamento de balonmano
- () 2.- Observar un partido de balonmano en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, defensas y ataque utilizados, etc.
- () 3.- Realiza un trabajo escrito explicando cómo se hacen las diferentes habilidades técnicas o fundamentos que tus compañeros realizan en la Unidad Didáctica de balonmano.
- () 4.- Elaboración de una clase por parejas donde se trabajen los fundamentos básicos del balonmano.
- () 5.- Realiza una recopilación de 15 ejercicios que te parezcan adecuados para el entrenamiento de un portero de balonmano.

UNIDAD DIDACTICA DE VOLEIBOL:

- () 1.- Resumen del reglamento de voleibol.
- () 2.- Descripción técnica de los toques de dedos adelante, atrás y lateral.
- () 3.- Elaboración de 10 ejercicios para el aprendizaje y el perfeccionamiento del toque dedos.
- () 4.- El toque de antebrazos y el remate : Descripción técnica y 5 ejercicios para el aprendizaje de cada uno de ellos.
- () 5.- Elaboración de una clase por parejas donde se trabajen los fundamentos básicos del voleibol.
- () 6.- Observar un partido de voleibol en televisión o en directo y realizar un comentario de dicho partido especificando, día, hora y lugar donde se jugó, equipos participantes, resultado, incidencias, comentario sobre el partido, etc.

OTRAS UNIDADES DIDACTICAS :

- () 1.- Elabora un trabajo donde hagas referencia a los deportes alternativos que conozcas: origen, formas de jugarlos, reglas o normativas, posibilidades, etc.
- () 2.- Prepara una sesión de relajación utilizando el método que prefieras para que tus compañeros la realicen bajo tu dirección.
- () 3.- Realiza un trabajo sobre la Expresión Corporal : ¿ Qué es ? Medios. Posibilidades.
- () 4.- Realiza un trabajo sobre los Deportes Autóctonos de la zona donde vives.
- () 5.- Realiza un trabajo sobre los Deportes de Riesgo.

