



### PRANA (PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS) DE EDUCACIÓN FÍSICA

El alumnado con la materia pendiente del año anterior deberá demostrar que va alcanzando los objetivos no logrados previamente, superando los del curso actual, ya que objetivos, contenidos estándares de aprendizaje y competencias, son continuación y ampliación de los anteriores. Se valorará especialmente su actitud y esfuerzo. Si ello es positivo, el alumnado superará la materia pendiente. **En el caso de que no vaya superando la materia en el curso actual, a finales del mes de mayo se le comunicará que debe realizar una evaluación ordinaria y, en su caso, extraordinaria, si procede, mediante una prueba teórica-práctica contemplada en el siguiente informe de evaluación.**

-----  
CURSO 2018-2019  
-----

#### EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

Nº de Estándar o Bloque	Estándares de Aprendizajes o Bloques de Estándares de Aprendizajes	Actividades a realizar por el alumnado en el programa de recuperación
1	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>Realización de pruebas físicas de: Resistencia aeróbica (Test de Cooper), Fuerza del tren inferior (Salto Horizontal de piernas), Flexibilidad anterior del tronco O Batería Alpha Fitness</p>
2	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas</p>	<p>Diseño de ejercicios para la mejora de las cualidades físicas básicas: FUERZA, RESISTENCIA</p>

	<p>considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	
3	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	Examen teórico sobre el REGLAMENTO y TÉCNICA BÁSICA DEL BADMINTON o Ping pong
4	<p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	Realización de una prueba práctica de ORIENTACIÓN
5	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición,</p>	Examen teórico sobre el REGLAMENTO y TÉCNICA BÁSICA DEL BÉISBOL

	<p>adaptándolas a las características de los participantes.</p> <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	
6	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>Realización de una prueba de IMPROVISACIÓN E INTERPRETACIÓN.</p>

Los Estándares de Aprendizajes indicados anteriormente están relacionados con los Criterios de Evaluación, Competencias Clave, Contenidos y Objetivos según lo establecido en la programación de la materia, que está publicada en la página web del I.E.S. GUADALPEÑA: [www.iesguadalpeña.com](http://www.iesguadalpeña.com) , en el apartado de nuestro Departamento Didáctico.