



HOJAS INFORMATIVAS TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

5. CONTENIDOS

1º ESO: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 1 (TD1).

I. Condición física aplicada al deporte

- El calentamiento como parte de la sesión de entrenamiento.
- El calentamiento aplicado a su modalidad deportiva.
- Ejecución de ejercicios de calentamiento propios de su deporte.
- Realización de actividades de baja intensidad propias de su modalidad deportiva en la finalización de la sesión de entrenamiento.
- Las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva.
- Acondicionamiento físico a través del trabajo global de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva, adaptado al desarrollo evolutivo del alumnado.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Ejecución de habilidades motrices vinculadas al deporte practicado.
- Realización de gestos técnicos básicos en situaciones facilitadas para la adquisición de patrones motores estándar.
- Nociones tácticas básicas de la modalidad deportiva practicada.
- Conocimiento y aceptación de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada.

III. Hábitos y cultura deportiva

- Valor social y cultural del deporte practicado.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Atención a los aspectos higiénicos específicos de la modalidad deportiva practicada.
- Conocimiento y adopción de hábitos alimenticios del deportista.
- Registro de su plan de entrenamiento.

2º ESO: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2 (TD2).

I. Condición física aplicada al deporte

- Calentamiento general y específico de su modalidad deportiva.
- Identificación y realización de ejercicios dirigidos al calentamiento de su deporte.
- Identificación de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado y su desarrollo evolutivo: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Diferenciación de las variables intensidad y volumen en su programa de entrenamiento.
- Acondicionamiento físico a través del trabajo global de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva, adaptado al desarrollo evolutivo del alumnado.



- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora del rendimiento deportivo.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Realización de gestos técnicos básicos para la adquisición de patrones motores estándar.
- Nociones tácticas básicas de la prueba deportiva o rol de juego atribuido.
- Respeto y aplicación de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada.

III. Hábitos y cultura deportiva

- Identificación de los valores presentes en la cultura deportiva.
- La hidratación en el deporte.
- Efectos que tienen sobre el rendimiento deportivo diferentes hábitos nocivos: consumo de tabaco y alcohol.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en el deporte practicado para la prevención de lesiones.
- Juego limpio y deportividad en el deporte de rendimiento.
- Control emocional en situaciones de entrenamiento y competición.
- Asunción del rol del deportista en diferentes dinámicas: entrenamiento y competición.

3º ESO: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 3 (TD3).

I. Condición física aplicada al deporte

- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado propias de la edad del alumno y el rendimiento deportivo.
- Aparatos y sistemas del organismo necesarios para la mejora del rendimiento de la modalidad deportiva practicada.
- Acondicionamiento de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Valoración del rendimiento físico a través de test específicos.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Realización de gestos técnicos complejos en situaciones facilitadas para la adquisición de patrones motores propios de la competición.
- Nociones tácticas de la prueba deportiva o rol de juego atribuido y su aplicación a la competición.
- Fases del juego o competición de la modalidad deportiva practicada.
- Estudio y conocimiento íntegro de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada.



III. Hábitos y cultura deportiva

- Desarrollo de un modelo de deportista acorde a los valores que la práctica deportiva ofrece.
- Alimentación y deporte: ingesta y el gasto calórico. Factores y causas de una alteración calórica.
- Valoración de la alimentación como factor determinante en el rendimiento deportivo.
- Doping. Efectos negativos para la salud.
- Prevención de lesiones. Métodos y rutinas de entrenamiento que evitan la aparición de lesiones.
- Asunción del éxito y el fracaso en el deporte. Relativización del resultado.

4º ESO: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 4 (TD4).

I. Condición física aplicada la deporte

- Realización y práctica de calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada, así como del tipo de entrenamiento que se vaya a producir.
- Inclusión en el calentamiento de ejercicios propios de cada deportista según su historial médico y deportivo.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas. Manifestaciones de la cualidades físicas relacionadas la modalidad deportiva practicada adaptado a su desarrollo evolutivo (Ej. Fuerza-resistencia, resistencia aeróbica...)
- Efectos del trabajo de la cualidades físicas específicas en el rendimiento del deporte practicado. Riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento utilizados para el desarrollo de un rendimiento deportivo apropiado a la edad del alumno.
- Pautas para la elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo que desarrolle las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva.
- Conocimiento y puesta en práctica de test que determinen el estado de la cualidades físicas propias de la modalidad deportiva practicada.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Realización de gestos técnicos complejos para la adquisición de patrones motores propios de la competición.
- Nociones tácticas complejas de la prueba deportiva o rol de juego atribuido y su aplicación a la competición.
- Aspectos básicos de estrategia en competición. Análisis y estudio de los oponentes.
- Control y dominio de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada. Beneficios de un buen conocimiento de las mismas.

III. Hábitos y cultura deportiva



- El deportista integral. Factores que lo definen. Pautas para su consecución.
- Efectos de hábitos nocivos para el desarrollo del deportista.
- Dietética y nutrición deportiva básica. Complementos alimenticios. Consecuencias de un mal uso: ayudas ergogénicas.
- Dopaje en el deporte. Casos en jóvenes deportistas. El alto rendimiento y el juego limpio.
- Lesiones específicas de la modalidad deportiva practicada.
- Puesta en práctica de un plan de prevención de lesiones.
- Actuaciones básicas ante una lesión deportiva. Primeros auxilios y protocolo de actuación.
- Control emocional y rendimiento deportivo. Pautas para el autocontrol: autoexigencia desmedida, canalización de la inculpación externa...

8. TEMPORALIZACIÓN

En la concepción integral de un proceso de tecnificación deportiva es difícil poder desgranar y marcar en el tiempo los momentos de aplicación de cada uno de los contenidos que la engloban.

Salvo en las jornadas específicas donde se tratan aspectos relacionados con los Hábitos y Cultura deportiva, el resto de contenidos van a experimentar un continuo desde el primer día de entrenamiento hasta el último.

Los bloques de contenidos I y II (condición física aplicada y los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios) se van a ir presentando y desarrollando diariamente en las sesiones de entrenamiento. Son elementos inherentes a la práctica deportiva que no se pueden concebir por separado.

En lo que respecta al bloque III, (hábitos y cultura deportiva), aunque se puede concebir de la misma manera que con los bloques I y II, se van a focalizar los contenidos en diferentes trimestres para un mayor análisis. La distribución sería la siguiente:

- 1º Trimestre (Octubre-Diciembre): Alimentación aplicada al deporte.
- 2º Trimestre (Enero-Marzo): Prevención de lesiones.
- 3º Trimestre (Abril-Junio): Malos hábitos y doping en el deporte.

Lo referente a la gestión emocional también se considera un contenido transversal y longitudinal, de ahí que se vaya tratando de forma individualizada durante todo el proceso de entrenamiento en este curso con la intervención de una graduada en Psicología en master de Educación Física actualmente.

10. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de evaluación deberán ser variados para facilitar el acceso al conocimiento y dominio de la modalidad deportiva, habida cuenta de las diferentes características del alumnado, siendo el seguimiento individualizado del alumno y la observación directa y sistemática los instrumentos principales del proceso de evaluación del aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación serán:



- Observación de la clase: comportamiento y ejecuciones del alumnado en las tareas propuestas.
- Monitorización de datos objetivos de asistencia, participación, equipación necesaria, retrasos, cumplimiento de normas de seguridad, comportamiento, respeto, etc.
- Pruebas de ejecución práctica: test iniciales y finales.
- Pruebas de conocimientos teóricos: escritas vía Moodle (plataforma web).
- Control del diario del alumno: archivos de Excel que contemplan las sesiones de entrenamiento y sus variables.
- Medición de marcas en pruebas de valoración objetiva.

11. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

REQUISITOS		PROCEDIMIENTO DE CUANTIFICACIÓN	
Asistencia y actitud	Alcanzar un 80% de asistencia*	Asistencia y actitud	20%
Progresión y pruebas prácticas	Alcanzar un 40% de la nota	Progresión	50%
Diario del alumno	Alcanzar un 40% de la nota	Trabajo	30%

* Se tendrá en cuenta la asistencia a los entrenamientos de por la tarde.

Para superar la asignatura en evaluación ordinaria, realizada la evaluación continua de cada uno de los trimestres, debe obtenerse una nota media de al menos un 5, pudiendo quedar un máximo de una de las evaluaciones con una nota inferior, pero nunca por debajo de 4.

HOJAS INFORMATIVAS TDIII: "ACTIVIDADES ACUÁTICAS"

5. CONTENIDOS

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 3 (TD3).

I. Condición física aplicada la deporte

- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado propias de la edad del alumno y el rendimiento deportivo.



- Aparatos y sistemas del organismo necesarios para la mejora del rendimiento de la modalidad deportiva practicada.
- Acondicionamiento de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Valoración del rendimiento físico a través de test específicos.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Realización de gestos técnicos complejos en situaciones facilitadas para la adquisición de patrones motores propios de la competición.
- Nociones tácticas de la prueba deportiva o rol de juego atribuido y su aplicación a la competición.
- Fases del juego o competición de la modalidad deportiva practicada.
- Estudio y conocimiento íntegro de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada.

III. Hábitos y cultura deportiva

- Desarrollo de un modelo de deportista acorde a los valores que la práctica deportiva ofrece.
- Alimentación y deporte: ingesta y el gasto calórico. Factores y causas de una alteración calórica.
- Valoración de la alimentación como factor determinante en el rendimiento deportivo.
- Doping. Efectos negativos para la salud.
- Prevención de lesiones. Métodos y rutinas de entrenamiento que evitan la aparición de lesiones.
- Asunción del éxito y el fracaso en el deporte. Relativización del resultado.

8. TEMPORALIZACIÓN

En la concepción integral de un proceso de tecnificación deportiva es difícil poder desgranar y marcar en el tiempo los momentos de aplicación de cada uno de los contenidos que la engloban.

Salvo en las jornadas específicas donde se tratan aspectos relacionados con los Hábitos y Cultura deportiva, el resto de contenidos van a experimentar un continuo desde el primer día de entrenamiento hasta el último.

Los bloques de contenidos I y II (condición física aplicada y los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios) se van a ir presentado y desarrollando diariamente en las sesiones de clase. Son elementos inherentes a la práctica deportiva que no se pueden concebir por separado:

[En el primer trimestre:](#)



- Surf
- Remo (Trainera+Piragua).

En el segundo trimestre :

- Actividades acuáticas en piscina (Natació+Natación sincronizada+Aquarunning+Acuagym+Waterpolo).
- Buceo con botella (Buceo autónomo)

En el tercer trimestre

- Vela
- Salvamento acuático y deportivo en playas
- Padel SUP
- Bodyboard

En lo que respecta al bloque III, (hábitos y cultura deportiva), aunque se puede concebir de la misma manera que con los bloques I y II, se van a focalizar los contenidos en diferentes trimestres para un mayor análisis. La distribución sería la siguiente:

- 1º Trimestre (Octubre-Diciembre): Alimentación aplicada al deporte.
- 2º Trimestre (Enero-Marzo): Prevención de lesiones.
- 3º Trimestre (Abril-Junio): Malos hábitos y doping en el deporte.

10. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de evaluación deberán ser variados para facilitar el acceso al conocimiento y dominio de la modalidad deportiva, habida cuenta de las diferentes características del alumnado, siendo el seguimiento individualizado del alumno y la observación directa y sistemática los instrumentos principales del proceso de evaluación del aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación serán:

- Observación de la clase: comportamiento y ejecuciones del alumnado en las tareas propuestas.
- Monitorización de datos objetivos de asistencia, participación, equipación necesaria, retrasos, cumplimiento de normas de seguridad, comportamiento, respeto, etc.
- Pruebas de ejecución práctica: test iniciales y finales.
- Pruebas de conocimientos teóricos: escritas vía Moodle (plataforma web).

11. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



REQUISITOS		PROCEDIMIENTO DE CUANTIFICACIÓN	
Asistencia y actitud	Alcanzar un 80% de asistencia*	Asistencia y actitud	20 %
Progresión y pruebas prácticas	Alcanzar un 40% de la nota	Progresión	50 %
Diario del alumno	Alcanzar un 40% de la nota	Trabajo	30 %

* Se tendrá en cuenta la asistencia a los entrenamientos de por la tarde.

Para superar la asignatura en evaluación ordinaria, realizada la evaluación continua de cada uno de los trimestres, debe obtenerse una nota media de al menos un 5, pudiendo quedar un máximo de una de las evaluaciones con una nota inferior, pero nunca por debajo de 4.