

PROGRAMA ESPADE Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS (3º ESO)

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA T1-T2-T3 Y T4.

RECOGIDOS DE LA PROGRAMACIÓN

3. 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 al 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 las cualidades físicas relacionadas con la modalidad deportiva practicada adaptado a su desarrollo evolutivo (Ej. Fuerza-resistencia, resistencia aeróbica...)
- Efectos del trabajo de las 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 las 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...

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA)

TD1.

CE1. Recopilar ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma propios de la modalidad deportiva objeto de tecnificación.

EA1.1. Realiza ejercicios de calentamiento específicos.

EA1.2. Ejecuta dinámicas de vuelta a la calma.

EA1.3. Registra en un portfolio diferentes calentamientos y vueltas a la calma específicos de su modalidad.

CE2. Identificar los hábitos higiénicos del deporte practicado, así como los alimenticios propios del deportista.

EA2.1. Asocia una alimentación saludable con el deporte y su rendimiento deportivo.

EA2.2. Reconoce qué hábitos son considerados saludables en el entorno deportivo.

CE3. Incrementar el rendimiento de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo, teniendo en cuenta el nivel inicial.

EA3.1. Alcanza niveles de condición física específica acordes a su edad de desarrollo.

EA3.2. Mejora su condición física específica con respecto a los valores iniciales.

CE4. Mejorar los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva practicada.

EA4.1. Aplica variables técnico-tácticas básicas en situaciones de competición.

EA4.2. Describe la forma de realizar los movimientos del modelo técnico específico.

EA4.3. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

CE5. Conocer las reglas propias de la modalidad deportiva.

EA5.1. Identifica las reglas básicas en situaciones de competición.

CE6. Valorar y analizar su nivel de rendimiento actual y las posibilidades de mejora.

EA6.1. Asume el nivel de rendimiento deportivo en un momento concreto dentro de la vida del deportista.

EA6.2. Conoce las variables que afectan al rendimiento de un deportista en edad de formación.

EA6.3. Entiende que la mejora del rendimiento deportivo no incrementa de forma proporcional a las horas de entrenamiento.

CE7. Elaborar un registro de su plan de entrenamiento.

EA7.1. Registra todas las sesiones como parte de la monitorización de su entrenamiento.

EA7.2. Aplica las nuevas tecnologías en las dinámicas de entrenamiento.

CE8. Conocer y entender el valor cultural y social del deporte practicado.

EA8.1. Estudia los orígenes de su práctica deportiva.

EA8.2. Analiza la situación actual de su deporte a nivel social, cultural y económico.

TD2.

CE1. Identificar y realizar ejercicios de calentamiento propios de su deporte, diferenciando los generales de los específicos.

EA1.1. Realiza calentamientos específicos.

EA1.2. Diferencia ejercicios generales y específicos en un calentamiento.

CE2. Conocer e identificar las cualidades físicas relacionadas con la modalidad deportiva practicada y su relación con la mejora del rendimiento.

EA2.1. Conoce las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva.

EA2.2. Entiende la relación existente entre el desarrollo de las cualidades físicas específicas y la mejora del rendimiento.

CE3. Incrementar el rendimiento de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo, teniendo en cuenta el nivel inicial.

EA3.1. Alcanza niveles de condición física específica acordes a su edad de desarrollo.

EA3.2. Mejora su condición física específica con respecto a los valores iniciales.

CE4. Diferenciar ejercicios específicos de volumen e intensidad de su programa de entrenamiento.

EA4.1. Identifica las variables volumen e intensidad en las tareas de entrenamiento.

EA4.2. Conoce la relación opuesta entre volumen e intensidad en las dinámicas de entrenamiento.

CE5. Mejorar y progresar en los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva practicada con respecto al nivel de partida.

EA5.1. Aplica diferentes variables técnico-tácticas en situaciones de competición.

EA5.2. Conoce y aplica la forma de realizar los movimientos del modelo técnico específico.

EA5.3. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

CE6. Conocer y aplicar correctamente las reglas de la modalidad deportiva elegida.

EA6.1. Utiliza el conocimiento de las reglas en dinámicas de entrenamiento y competición.

CE7. Mostrar control emocional en situaciones de entrenamiento y competición, tanto adversas como favorables.

EA7.1. Reconoce los pensamientos "saboteadores" que afectan a su rendimiento deportivo.

EA7.2. Analiza cómo sería el deportista que no tuviera tales pensamientos.

CE8. Manifestar actitudes de juego limpio y deportividad en cualquier situación de juego, independientemente de la trascendencia de la misma.

EA8.1. Establece un decálogo del deportista que le gustaría ser.

EA8.2. Cumple con los valores y conductas de su propio decálogo.

CE9. Conocer y valorar los efectos de los hábitos nocivos para el deportista y la hidratación aplicada al deporte.

EA9.1. Identifica y analiza los hábitos nocivos para un deportista.

EA9.2. Conoce unas pautas básicas sobre hidratación y deporte.

EA9.3. Pone en práctica hábitos saludables durante las sesiones de entrenamiento.

TD3.

CE1. Elaborar y ejecutar calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada.

EA1.1. Realiza calentamientos específicos de forma completa, atendiendo a las siguientes variables: partes, duración, progresividad, especificidad.

EA1.2. Ejecuta calentamientos de forma autónoma.

CE2. Relacionar la actividad física del deporte elegido con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del organismo, especialmente con aquellos más relevantes para el rendimiento deportivo.

EA2.1. Identifica los sistemas y aparatos del organismo relacionados con el rendimiento deportivo.

EA2.2. Conoce el funcionamiento básico de dichos sistemas.

EA2.3. Entiende los efectos del deporte practicado en diferentes aparatos y sistemas del organismo.

CE3. Incrementar el rendimiento de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo, teniendo en cuenta el nivel inicial.

EA3.1. Alcanza niveles de condición física específica acordes a su edad de desarrollo.

EA3.2. Mejora su condición física específica con respecto a los valores iniciales.

CE4. Identificar y relacionar los sistemas de entrenamiento específicos de su modalidad deportiva con ejercicios y tareas de entrenamiento.

EA4.1. Conoce diferentes medios y métodos de entrenamiento específicos.

EA4.2. Relaciona tareas de entrenamiento con métodos y sistema de entrenamiento específico de su modalidad deportiva.

CE5. Conocer y utilizar los test de rendimiento físico relacionados con la modalidad deportiva practicada.

EA5.1. Conoce una batería de test específicos de su modalidad.

EA5.2. Ejecuta test de condición física que valoran las capacidades físicas específicas de su modalidad.

EA5.3. Valora la importancia de la condición física en el rendimiento deportivo.

CE6. Realizar ejercicios y adquirir rutinas de entrenamiento para la prevención de lesiones.

EA6.1. Aplica ejercicios de prevención de lesiones en rutinas de entrenamiento.

EA6.2. Asume la importancia de la prevención de lesiones.

CE7. Mejorar y progresar en los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva practicada, perfeccionando su nivel de ejecución en competición.

EA7.1. Aplica modelos técnico-tácticos complejos en situaciones de entrenamiento y competición.

EA7.2. Perfecciona modelos técnico-tácticos básicos en situaciones de competición.

EA7.3. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnico-tácticas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

CE8. Dominar las reglas de la modalidad deportiva elegida.

EA8.1. Aplica las reglas de juego con certeza ante situaciones de arbitraje poco comunes.

CE9. Reflexionar sobre la importancia que tiene para el rendimiento deportivo el equilibrio calórico entre la dieta y el ejercicios físico realizado.

EA9.1. Conoce la composición e ingesta alimenticia de la dieta de un deportista de su modalidad.

EA9.2. Sabe estimar el gasto calórico producto de la práctica deportiva.

EA9.3. Valora la importancia de mantener un equilibrio calórico.

CE10. Conocer y analizar las emociones relacionadas con el éxito y el fracaso deportivo, así como los valores que se pueden ver reflejados.

EA10.1. Se responsabiliza de las conductas a corregir relacionadas con el éxito y fracaso deportivo.

EA10.2. Establece un plan de acción para corregir conductas que se escapan de su control emocional.

TD4

CE1. Planificar y poner en práctica calentamientos específicos acordes a la sesión de entrenamiento que se va a realizar, atendiendo a las particularidades de cada deportista.

EA1.1. Prepara y realiza calentamientos de forma autónoma y habitual.

EA1.2. Ajusta correctamente el calentamiento a la sesión de entrenamiento a realizar.

EA1.3. Adapta el calentamiento a lesiones anteriores, sobrecargas o situaciones sobrevenidas.

CE2. Conocer y aplicar correctamente los métodos y sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la modalidad deportiva practicada.

EA2.1. Analiza los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento del deporte practicado.

EA2.2. Ejecuta razonadamente los diferente métodos y sistemas utilizados.

CE3. Incrementar el rendimiento de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo, teniendo en cuenta el nivel inicial.

EA3.1. Alcanza niveles de condición física específica acordes a su edad de desarrollo.

EA3.2. Mejora su condición física específica con respecto a los valores iniciales.

CE4. Elaborar un plan de trabajo que desarrolle las cualidades físicas específicas del deporte practicado y favorezca la prevención de lesiones.

EA4.1. Prepara unas sesiones para la mejora de la condición física específica.

EA4.2. Aplica principios básicos de entrenamiento en el plan de trabajo.

EA4.3. Incluye rutinas para la prevención de lesiones en el plan de trabajo.

CE5. Conocer y controlar test que determinen el estado de la cualidades físicas propias de la modalidad deportiva practicada.

EA5.1. Relaciona cada test realizado con la capacidad física específica a medir.

EA5.2. Conoce el protocolo de actuación de cada test realizado.

EA5.3. Sabe los periodos de la temporada en los que se realizan las mediciones.

CE6. Mejorar y progresar en los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva practicada, adquiriendo un nivel de dominio en su ejecución.

EA6.1. Perfecciona modelos técnico-tácticos complejos en situaciones de competición.

EA6.2. Domina modelos técnico-tácticos básicos en situaciones de competición.

EA6.3. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnico-tácticas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

CE7. Obtener beneficio de un uso adecuado de las reglas de la modalidad deportiva elegida.

EA7.1. Consigue mejoras en el rendimiento debido al conocimiento de las reglas de su modalidad deportiva.

CE8. Conocer y saber aplicar aspectos estratégicos del deporte en competición.

EA8.1. Pone en práctica estrategias preestablecidas en competición.

EA8.2. Consigue mantener un plan de acción ante diferentes situaciones competitivas.

CE9. Adquirir hábitos y actitudes propias de deportistas que siguen los patrones de conducta relacionados con los factores del rendimiento deportivo.

EA9.1. Sigue rutinas de entrenamiento propias de un deportista.

EA9.2. Encuentra facetas de su personalidad por mejorar para cambiar conductas.

CE10. Analizar y valorar el uso de ayudas ergogénicas y sustancias dopantes en el deporte, así como el autocontrol emocional para favorecer el éxito deportivo.

EA10.1. Reconoce el uso de las ayudas ergogénicas como sustancias con carácter prescriptivo por especialistas de la salud y el deporte.

EA10.2. Realiza un análisis crítico de las sustancias dopantes para la mejora del rendimiento deportivo.

EA10.3. Mejorar las habilidades emocionales de forma empírica.

5. 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.

6. CONTENIDOS MÍNIMOS / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ESENCIALES.

Son aquellos que vienen recogidos en el apartado anterior de contenidos de esta programación. Es importante destacar que la consecución de estos contenidos es la base sobre la que desarrollar procesos de entrenamiento superiores. De no alcanzar los contenidos establecidos, no se debería pasar a programas o dinámicas de entrenamiento de alto rendimiento ya que el deportista no se encontraría preparado para tal fin. Por lo tanto, todos los contenidos son mínimos.

Como se desprende de la justificación inicial, debemos entender esta asignatura como parte de un proceso de formación del joven deportista, donde se asientan los fundamentos y dominios del deporte practicado. No se trata de la adquisición de más o

menos contenidos, sino de los necesarios para la correcta progresión y evolución en su carrera deportiva.

7. 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.

8. 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.

9. EVALUACIONES EXTRAORDINARIAS

En las evaluaciones extraordinarias desaparecen los criterios de calificación correspondientes a la asistencia.

La prueba constará de dos partes:

- Prueba práctica.
- Diario del alumno: consiste en la entrega del diario de los trimestres no realizados o sin aprobar.

Se superará la asignatura si la nota media es superior a 5 y no se obtiene una nota inferior a 4 en la prueba práctica o diario entregado.

La ponderación en la prueba extraordinaria se realizará con el siguiente criterio:

Nota prueba práctica	Nota diario	NOTA FINAL
50 % Máximo 5 puntos	50 % Máximo 5 puntos	La suma de las calificaciones anteriores