

# **PROGRAMACION DIDÁCTICA**

## **ASIGNATURA OPTATIVA: "TECNIFICACIÓN DEPORTIVA"**



Curso Académico 2018-2019

Instituto de Enseñanza Secundaria Las Llamas, Santander.

Centro Público de Especial Atención al Deporte (ESPADE)

Etapa educativa: Educación Secundaria Obligatoria

### **INDICE**

- Justificación.
- Objetivos didácticos específicos
- Contenidos
- Criterios de evaluación y Estándares de Aprendizaje
- Temporalización de los contenidos
- Aspectos curriculares mínimos
- Procedimientos e instrumentos de evaluación
- Criterios de calificación
- Evaluaciones extraordinarias
- Metodología
- Materiales y recursos didácticos
- Actividades complementarias y extraescolares
- Planificación del uso de espacios y equipamiento

## 1. JUSTIFICACIÓN

En esta materia se aborda un binomio esencial y de actualidad para muchas familias de nuestra región que debe ser tratado de forma integral: educación y deporte. Educación, entendida esta desde el punto de vista global e institucional y deporte, desde el marco de la Tecnificación Deportiva.

Empecemos con una aclaración terminológica que nos dará un primer punto de referencia y ubicación.

La etapa comúnmente denominada como Tecnificación Deportiva (TD) es aquella que ubicamos entre las de Base (que incluyen la iniciación deportiva y el aprendizaje técnico de cualquier modalidad deportiva) y la de Alto Rendimiento Deportivo (ARD) que está referida a la preparación para competiciones de nivel elevado (campeonatos internacionales o nacionales absolutos). Así pues, la etapa de TD suele estar asociada a la franja de edad de la adolescencia, aunque pudieran darse casos de tecnificación más temprana o posterior, eso es algo que varía en función del tipo de modalidad deportiva, así como del proceso de incorporación del deportista a nuestra especialidad. Habitualmente, durante las etapas de iniciación y aprendizaje los practicantes pueden y suelen compaginar la dedicación a varias modalidades deportivas diferentes, y es precisamente en la fase de TD cuando acostumbra a llegar el momento de decantarse por una única modalidad (aunque pueda seguir habiendo casos de deportistas que sigan dedicándose a más de una modalidad). De igual manera, suele ser a lo largo de esta etapa de TD cuando los deportistas se van especializando dentro de su propia disciplina deportiva: por puestos, por tipo de prueba (duración/intensidad), por instrumento o aparato, etc.

Atendiendo al binomio educación y deporte es coherente hacer una doble fundamentación. Por un lado, con un perfil pedagógico y por el otro, deportivo.

### **Fundamentación pedagógica**

Para abordar una materia de estas características, que trata de integrar el avance por tres ámbitos de desarrollo ambiciosos de forma paralela, a saber: el académico, el deportivo y el psicosocial del alumnado que se encuentra dentro de programas de TD, hay que tener en cuenta algunos principios que podemos identificar, tanto de la observación de la realidad escolar más cercana como de la consulta de corrientes pedagógicas variadas y reconocidas. A continuación vamos a repasar brevemente algunos:

“ACADEMICISMO ESCOLAR ESPAÑOL”.

Nuestro país se caracteriza por la perpetuación de los tópicos en muchas facetas de la vida. Y el entorno escolar profesional no está exento de ello. Un ejemplo que viene al caso es la clasificación práctica en muy buenos, buenos, regulares y malos estudiantes. Nuestro sistema organizativo y evaluador favorece que encontremos demasiados casos de alumnado que “saca sobresalientes en todo” o “suspenden todo”. Tal hecho es algo que resulta muy extraño y es más que discutible. Parece (salvo casos muy excepcionales) ir en contra de las teorías de las inteligencias

múltiples (Gardner<sup>1</sup>, H), inteligencia emocional (Goleman<sup>2</sup>, D), inteligencia exitosa (Sternberg, RJ<sup>3</sup>), etc. Tal circunstancia, lo que más bien parece demostrar, es que existen diferentes niveles de adaptación a un sistema escolar estandarizado que premia determinados tipos de comportamientos y realizaciones académicas que se miden de una forma bastante convencional a pesar de pretender tratar competencias y dominios realmente muy diferenciados entre sí (matemáticas, idiomas, creatividad plástica, música, actividad deportiva...). Cuando el sistema español academiza todo ello, tiende a desnaturalizar las claves más importantes de cada uno de esos dominios y solicitar del alumnado respuestas académicamente estandarizadas relacionadas con: modales, entrega de tareas, cumplimentación de exámenes teóricos, niveles de responsabilidad, etc. Una prueba de ello, que trasciende la inercia docente y se ha producido a nivel institucional, ha sido la nefasta interpretación que mayoritariamente se ha dado al concepto de Competencias Básicas, exportado “a toda velocidad” para unificarnos educativamente con Europa y que apenas se ha limitado a añadir más burocracia escolar, pero sin necesarias aportaciones prácticas. Lo que desde hace algunos años se hace con respecto a las competencias básicas no es otra cosa que recalificar al alumnado con una nomenclatura y clasificación añadida, pero utilizando los criterios, métodos y opiniones obtenidos del proceso de evaluación habitual. Y eso no era el espíritu de su propuesta exterior inicial. Otro error ha sido “alargar” su ámbito cronológico de aplicación, considerando que es algo que ha de ir ligado a los tramos de educación obligatoria (Primaria y ESO), cuando en realidad, lo básico, a nivel de competencias corresponde a las edades de Primaria, pues en Secundaria (no hay más que echar un vistazo al currículo y la optatividad) comienza en gran medida el proceso de especificidad (deberíamos referirnos a competencias específicas en materia de actividad física, musical, expresiva, matemática, lingüística o idiomática...) Por poner un ejemplo quién estudia inglés en secundaria, cuando menos lleva ya de 6 a 8 años con ese segundo idioma, y tras tantos años no estamos hablando de algo “básico”. Si llevamos este asunto al tema deportivo nos encontraremos con que, pese a que dentro de la materia de EF, los centros tienen a repetir los comentados errores, fuera de ellos, en el ámbito puramente deportivo, el alumnado deportista recibe generalmente tratamiento de tecnificación deportiva (ya no es básico sino específico) y suele ser evaluado a través de la demostración de competencias deportivas específicas prácticas (ejecutadas en el contexto deportivo). ***El tratamiento de la TD en tales ambientes presenta una gran diversidad de acierto. Por ello, una supervisión experta (federativa) combinada con un tratamiento especial en el centro educativo, complementarían una mejora importante del proceso de TD en aquellos estudiantes con niveles de TD demostrados.*** Por otro lado producirían un mucho mejor aprovechamiento del tiempo académico para la explotación de sus talentos particulares (alguno/s de los “múltiples” en los que más dotado esté).

---

<sup>1</sup> GARDNER, H.: “Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica”. Paidós. Barcelona, 1995.

<sup>2</sup> GOLEMAN, D.: “Inteligencia emocional”. Kairós. Barcelona, 1996.

<sup>3</sup> STERNBERG, RJ.: “Inteligencia exitosa”. Paidós. Barcelona, 1997.

## “MODELO DEL SUR”.

En rasgos generales, con algunas variables y sistemas nacionales difícilmente definibles, Europa tiende a mostrar dos modelos bien diferenciados de organización escolar. Podríamos arriesgarnos a referirnos a un modelo “norte” (escandinavo, germánico e incluso centro-europeo), en el que la vida de los menores se organiza en torno al centro escolar y es allí donde desarrollan su actividad académica y la complementan con su desarrollo cultural, musical, deportivo, etc. La mayor parte de su tiempo diario se desarrolla en el centro escolar y es allí donde se ubican todos los servicios escolares y extra-escolares. De forma que las familias dejan y recogen de allí a sus hijos y, el sistema organiza su desarrollo escolar, cultural, deportivo, idiomático, etc. Al parecer, si nos fijamos en algunos de los escasos indicadores existentes, con mayor éxito en muchos de esos ámbitos, que en otros modelos como el que vivimos aquí. Nuestro modelo “el sur” (o mediterráneo) es completamente diferente. El alumnado vive su concreta jornada escolar y después tiene mucho tiempo de libre configuración que algunas familias suficientemente responsabilizadas o sensibilizadas, emplean (y asumen económicamente) en cubrir con actividades de desarrollo cultural, musical, deportivo, de refuerzo académico (clases particulares), etc. a través de un “rally” diario, para, una de dos, tratar de paliar las carencias del sistema en tales temas, o bien dar la opción de que al estudiante en cuestión se desarrolle de forma especializada en algún asunto en el que destaca o muestra especial motivación. Portugal, España, Francia, Italia, Grecia y algunos otros... son países que se organizan bajo este sistema. Pretender cambiar de la noche a la mañana de sistema general de organización nacional parece utópico, ni siquiera sabemos si además sería acertado y casi seguro que económicamente inabordable. Sin embargo, ***una autonomía de centros escolares y de proyectos de acción puntuales y contextualizados, si que parece una excelente opción para aprovechar situaciones que favorezcan la aparición de yacimientos organizativos que promuevan desarrollos formativos de gran calidad específica.*** El caso que nos ocupa es uno de ellos en materia de TD.

## “DESMANTELAMIENTO DEPORTIVO ESCOLAR”.

El “deporte escolar” en España es un problema conceptual importante. La nomenclatura sigue vigente, pese a que la realidad ha cambiado ostensiblemente de cuando se originó. El deporte en edad escolar hace cuatro décadas estaba arraigado efectivamente en los centros escolares (más en los privados que en los públicos, pero en los centros escolares en cualquier caso). Tras la Transición, las Leyes del Deporte, el desarrollo de las políticas deportivas municipales, las sucesivas reformas educativas, etc. Esa antigua realidad ha dejado de existir, y en la actualidad el deporte en edad escolar se practica, trata y organiza fuera de los centros escolares (salvo cada vez más escasas excepciones), en un entramado de clubes, federaciones deportivas, empresas del ramo y escuelas deportivas municipales. El alejamiento entre el tratamiento que se da al deporte en uno y otro entorno (educativo y deportivo) es cada vez más divergente. Tal circunstancia no tiene porque ser negativa, ni mucho menos, de hecho presenta varias bondades, sin embargo sí que puede tener dos efectos negativos muy concretos. El primero general: seguir pretendiendo creer que el Deporte Escolar en España es “Escolar” provoca muchos desajustes y errores de administración, empleo racional de recursos, etc. aunque ese no es un tema que nos

afecte directamente aquí. El segundo mucho más concreto: **el alumnado que está sumergido en un proceso de TD a largo plazo, pierde mucho tiempo necesario y precioso, empleándolo en atender a los requisitos administrativos de dos interpretaciones deportivas paralelas que no tienen nada que ver la una con la otra: el Deporte Escolar (federativo) y el deporte escolar (AF y EF en el centro escolar).**

#### TERORÍAS DE LOS EXPERTOS.

La práctica es fundamental, gran parte de los procesos de aprendizaje motor (y de cualquier otro tipo de aprendizaje) se basan en ella, es algo imprescindible tanto para fases asociativas (de “construcción” como para las de automatización). Richard Sennett<sup>4</sup> ha escrito uno de los ensayos más brillantes que hemos podido leer en los últimos años y que explica largamente la importancia que la práctica tiene para el ser humano cuando éste trata de alcanzar altas cotas de dominio en algún campo (incluye referencias a estudios con músicos, artesanos, técnicos de prestigio en diferentes campos...).

*“Deberíamos sospechar de las pretensiones del talento innato, no entrenado. [...] es en general una fantasía narcisista. Por el contrario, volver una y otra vez a una acción permite la autocrítica. La educación moderna teme que el aprendizaje repetitivo embote la mente. Temeroso de aburrir a los niños, ansioso por pretender estímulos siempre distintos, el maestro ilustrado evitará la rutina; pero eso priva a los niños de la experiencia de estudiar según sus propias prácticas arraigadas modulándolas desde dentro”. (p.54).*

Sennett valora cifras de **en torno a las 10.000 horas de trabajo para alcanzar el dominio de experto en cualquier campo** (incluidos los de desempeño preferentemente motriz). **Estas cantidades no son fáciles de conseguir si los aspirantes a expertos no gozan de sistemas organizativos especializados que les permitan integrar en su vida los principales ámbitos de la misma (la familia y los tres inicialmente mencionados: académico, deportivo y psicosocial).**

#### Fundamentación deportiva.

#### TEORÍA DE LOS “EXPERTOS” Y “PRÁCTICA DELIBERADA”.

En la actualidad, uno de los enfoques temáticos que más han preocupado a los expertos en tecnificación deportiva es estudiar y aclarar lo que caracteriza a los denominados “**expertos deportistas**”. Éstos serían los practicantes que han alcanzado un alto nivel de ejecución, dominio y eficacia en la práctica de su modalidad deportiva. Se sabe que hay determinadas características asociadas al éxito en la práctica de cada modalidad deportiva, pero también se ha demostrado que hay una serie de condicionantes o características comunes o muy generalizadas entre los diferentes tipos de expertos.

---

<sup>4</sup> SENNETT, R.: “El artesano”. Anagrama. Barcelona, 2009.

Starkes y Ericsson<sup>5</sup>, han recopilado la mayor parte de investigación reciente sobre las características que presentan los expertos deportivos, algunas de las cuales destacamos a continuación:

- ***El conjunto de características que definen a los expertos proceden tanto de factores genéticos como aprendidos. El entorno tiene un papel fundamental en el desarrollo de la competencia deportiva.*** Recientemente se está comprobando como muchos parámetros tradicionalmente cognitivos como intención, atención, personalidad y factores emocionales, actúan como factores de control que organizan el aprendizaje y realización de patrones de movimientos. Actualmente se impone una perspectiva integradora que incluye tanto cualidades de origen hereditario como otras provocadas por los procesos vitales.
- ***La mejora en los aprendizajes deportivos se producen automáticamente como respuesta a prácticas extensivas y el talento innato de cada cual.*** Si la práctica está específicamente diseñada para provocar mejora, su eficacia es mayor. De hecho, se especula con la posibilidad de que en el ADN de la mayoría de la gente sana, existan “genes dormidos”, como carga genética heredada de la especie, capaces de ser aprovechados si se da la suficiente actividad de práctica sostenida (**Práctica Deliberada**). Esta actividad debería centrarse especialmente en aspectos de mejora identificados en cada deportista. El aumento del volumen (cantidad) de práctica es imprescindible para la mejora, pero no de cualquier modo, sino caracterizado por altos niveles de concentración, atención, calidad de ejecución (o intensidad) e implicación de constante toma de decisión.
- La práctica deliberada debe ir variando en función de la edad y madurez de los deportistas. Debe reunir diferentes características en cada momento de la vida, pasando de una práctica y ejercitación basado en el juego deliberado, antes de la adolescencia, a la práctica deliberada de actividades más sofisticadas y técnicamente dirigidas a medida que el deportista se va haciendo adulto. Parece pues necesario distinguir el tipo de actividad (o intención) que debe acompañar a los deportistas según estos tengan unas intenciones recreativas o de rendimiento.

---

<sup>5</sup> STARKES, JL; ERICSSON KA.: “Expert performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise”. Human Kinetics. Champaign, 2003.

DIMENSIONES	JUEGO LIBRE	JUEGO DELIBERADO	PRÁCTICA ESTRUCTURADA	PRÁCTICA DELIBERADA
OBJETIVO	Diversión	Diversión	Mejora Rendimiento	Mejora Rendimiento
PERSPECTIVA	Proceso (significado)	Proceso-experimentación	Resultado (final)	Resultado (final)
MONITORIZACIÓN	No	Apenas	Monitorizada	Cuidadosamente monitorizada
CORRECCIÓN	No	No inmediata	Focalizada en corregir (a menudo a través de aprendizaje por descubrimiento)	Focalizada en corrección inmediata
GRATIFICACIÓN	Inmediata	Inmediata	Inmediata y retardada	Retardada
FUENTES DE DIVERSIÓN	Intrínsecas	Predominan las intrínsecas	Predominan las extrínsecas	Extrínsecas.

Tabla 1: diferentes tipos de práctica deportiva y comparación entre ellos. Las denominadas “deliberadas” parecen conducir más a la promoción de “expertos” (cada una a cierta edad), mientras que las otras dos se caracterizan más en entornos de meros practicantes.

- Otra característica que aparece en el estudio de la vida de los expertos es que **hasta los 12 años, éstos practican gran variedad de deportes** (al igual que muchos otros practicantes). Sin embargo, **desde los trece años en adelante, los primeros van reduciendo el número de modalidades y centrándose más en aquella a la que se van a dedicar, mientras que los demás no. Finalmente, los expertos pueden continuar practicando (de adultos) una media de unas tres modalidades, pero una de forma “profesional o exclusiva” y las demás como recurso de ocio o entretenimiento evasivo.**
- El número de horas de dedicación a la práctica también tiene mucho que ver con el grado de dominio de la misma. Al final de una vida deportiva la acumulación de horas de dedicación puede resultar elevadísima. En la figura 1 mostramos un ejemplo real de cuantificación de tiempo dedicación a diferente tipo de práctica en función de la edad para expertos en un deporte de equipo.

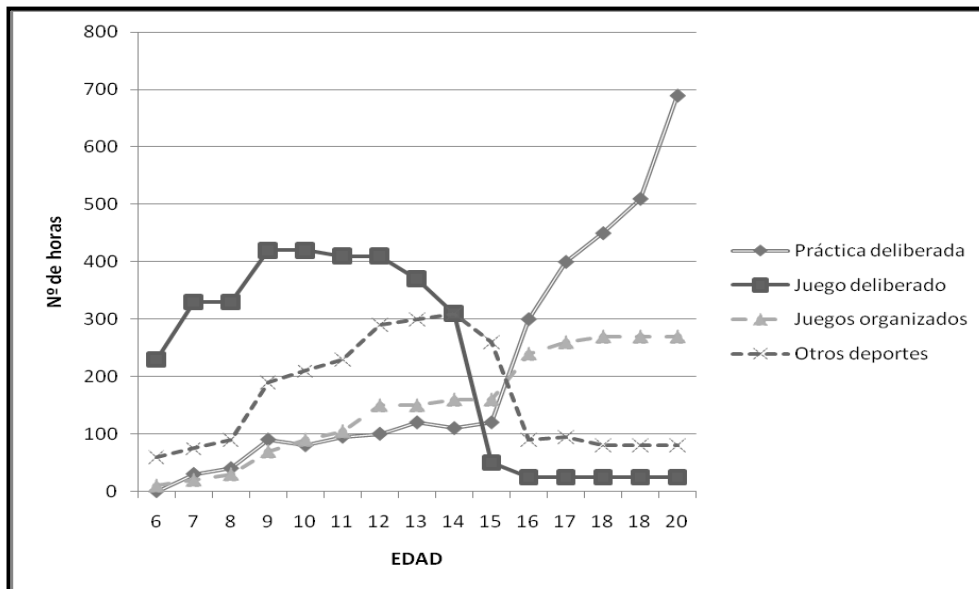


Figura 1: cuantificación de horas anuales de práctica en actividades clasificadas en cuatro tipos diferentes de grupos de prácticas para deportistas de élite de un deporte de equipo concreto.

- **La presencia activa del entrenador durante la práctica deliberada afecta directamente sobre la eficacia de esta sobre el aprendizaje**, aunque hace falta más investigación sobre este punto pues hay grandes diferencias entre unas y otras modalidades deportivas.
- Otros dos factores que caracterizan una buena práctica deliberada son que el progreso en el aprendizaje se da a través de pasos muy próximos entre sí, y la existencia de medios y métodos de ajuste sobre la práctica.
- Durante el proceso de creación del experto, el deportista sufre una serie de cambios en varios de los parámetros que mayor relación tienen con su práctica deportiva. Se señalan dos grupos de factores: de entrenamiento y de influencias sociales relacionadas. Los factores de entrenamiento evolucionan de la siguiente manera:
  - Número de actividades practicadas decreciente: de lo diverso a lo singular.
  - Juego deliberado decreciente: de alta práctica a baja.
  - Práctica deliberada creciente: de baja a alta.

Los factores sociales lo hacen así:

- Papel cambiante del entrenador: de ser un facilitador deportivo, centrado en la infancia, a ejercer de especialista deportivo.
- Los padres evolucionan en su papel: de estar involucrados directamente (como organizadores, conductores, espectadores, etc.) pasan a involucrarse de forma indirecta (espectadores).
- Los iguales también cambian su rol: de cubrir necesidades de estímulo (jugador colega), a atender necesidades emocionales (apoyo).
- Respecto a la necesidad, desde un punto de vista general, de la existencia de entrenadores para la participación en el proceso de desarrollo de un deportista experto, nos limitaremos a exponer algunos hallazgos no siempre tenidos en cuenta:
  - Muchos deportistas huyen del sacrificio y se refugian en prácticas (o niveles de práctica) o modalidades que les aportan diversión.



- **Se ha demostrado la necesidad de un mentor (entrenador u otro...) que monitorice con conocimiento, y demande actividades diarias de rendimiento.**
- La compleja interacción entre deportistas, padres y entrenadores, existe durante las fases de sus carreras deportivas: iniciación, desarrollo y optimización.
- En los países en vías de desarrollo se ha comprobado que aparecen dos peculiares modelos de promoción deportiva. Uno se caracteriza por una práctica de mucho volumen diario y completamente desestructurada, y por unas altísimas expectativas de promoción económica a través del éxito deportivo. Es el caso del fútbol brasileño y sudamericano, también denominado “darwinismo futbolístico” en el que los mejores sobreviven. Paralelamente las familias de clase media-alta apuestan por un deporte en el que los padres se implican mucho económica y temporalmente, buscan los mejores técnicos, lugares y medios, y encaminan a sus hijos a través de ellos.
- Respecto a los países desarrollados la diversidad de modelos socioculturales de entrenamiento es enorme y depende mucho del país en cuestión y de la modalidad deportiva. Los entrenadores en estos casos responden a modelos muy variados según los casos.

Otro gran especialista en el estudio de los deportistas expertos es Orlick<sup>6</sup>, quien, entre otros aspectos, hace referencia a la importancia del “**aprendizaje permanente**”. Según él los expertos se caracterizan por un apasionado compromiso con dicho aprendizaje permanente que incluye:

- Reflexión sobre lo que se hace bien.
- Reflexión sobre lo que se puede depurar o mejorar.
- Extraer importantes lecciones de cada experiencia o resultado.
- Valorar la medida en que el compromiso, preparación mental y enfoque afectan al rendimiento.
- Seleccionar áreas relevantes de mejora.
- Actuando bajo lecciones aprendidas de forma permanente.

## LOS DOS GRANDES REFERENTES MUNDIALES.

Si en la historia moderna del deporte hay algún referente que se haya consolidado como productor de talentos deportivos consagrados, de forma permanente, y aún a pesar de los posibles cambios experimentados por la sociedad contemporánea, y en algún caso hasta por la propia organización estructural del país, estos son los EEUU y Rusia (tanto en su anterior versión de URSS como en su actual condición). De ambas potencias mundiales y deportivas no podemos trasladar gran parte de las variables que tienen que ver con la “producción” de deportistas de éxito, pero sí que podemos observar algunas cuestiones de tratamiento exportables en cierta medida.

El sistema americano está basado en el tratamiento privado de los deportistas de tecnificación. La denominación de privado no debería llevarnos a equivocación, ya que en la mayoría de los casos (o al menos en una amplia variedad de deportes), dicho

---

<sup>6</sup> ORLICK, T.: “In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training”. Human Kinetics. Champaign, 2000.

tratamiento es realmente institucional, lo que ocurre que practicado por instituciones que allí, en función de su sistema de organización nacional, no son de titularidad pública. Nos referimos especialmente a los centros de enseñanza coincidentes con los periodos de TD (centros de Secundaria y Universidades). Precisamente los EEUU se caracterizan por mostrar un tratamiento de la TD y de la práctica deportiva juvenil verdaderamente escolar. Más escolar que en Europa y con mayor peso en los centros educativos que en los clubes. A lo largo de la Secundaria el tratamiento del deporte desde un punto de vista de competición reglada y estructuración del entrenamiento es muy importante. Tal y como nos describe Stroot, SA<sup>7</sup>, **la plantilla de los departamentos de EF se compone tanto de profesorado de EF como (y en muchos casos con mucha mayor relevancia) de entrenadores deportivos**, debido al peso que los equipos deportivos (colectivos e individuales) tienen sobre los centros escolares. Algo que corrobora un autor tan reconocido como Chelladurai<sup>8</sup>.

Sobre lo que ocurre en el deporte universitario, probablemente al público general le suene mucho más. Las universidades mantienen excelentes equipos de técnicos especializados en el desarrollo de deportistas que se encuentran finalizado su periodo de TD e iniciando el de Alto Rendimiento Deportivo (ARD). Por lo demás, las universidades establecen muchas facilidades y **sistemas que garanticen el progreso paralelo de los deportistas en el ámbito deportivo y académico. Lejos de ponerles pegas, buscan facilitar ambas progresiones, y exigen rendimientos en las mismas**. Tanto el sociólogo Orín Starn<sup>9</sup>, como otros autores (Parks et al<sup>10</sup> y Yiannakis & Melnick<sup>11</sup>) dan cuenta de ello.

En lo que respecta al caso ruso, gracias a la ingente obra publicada de Platanov<sup>12</sup> se disfruta de muchísima información. La organización en este caso ha sido siempre de titularidad fundamentalmente pública, aunque a la postre, el tratamiento de los deportistas talentosos, a costa igualmente de instituciones y equipos de técnicos bien preparados. En este caso con una ubicación menos académica y quizás más federativa, aunque en cualquier caso ofreciendo a los deportistas soluciones integradas en las que poder **conciliar de forma intensiva sus vidas académica y deportiva**. Las tesis de Platanov con respecto al desarrollo de deportistas de éxito se pueden resumir en lo que él denominaba cuatro “orientaciones” clave a tener en cuenta para el desarrollo de procesos de formación deportiva especializada:

1. Progreso rápido de los volúmenes de trabajo dedicados al entrenamiento (tiempo de entrenamiento). De sus datos se desprendía que los deportistas de élite de los años 80 alcanzaban más del doble de sesiones de entrenamiento que los de los 60.
2. Especificidad. Adaptación del trabajo de entrenamiento al objetivo buscado. Cada modalidad debe seguir un tratamiento propio.

---

<sup>7</sup> STROOT, AS.: “Case studies in Physical Education”. Holcomb Hathaway. Scottsdale, 2000.

<sup>8</sup> CHELLADURAI, P.: “Managing Organizations for Sport & Physical Activity”. Holcomb Hathaway. Scottsdale, 2001.

<sup>9</sup> STARN, O.: “Sports and Society”. Course on-line. Duke university, 2013.

<sup>10</sup> PARKS, JB; ZANGER, BRK; QUARTERMAN, J.: “Contemporary Sport Management”. Human Kinetics. Champaign, 1998.

<sup>11</sup> YIANNAKIS, A; MELNICK, MJ.: “Contemporary Issues in Sociology of Sport”. Human Kinetics. Champaign, 2001.

<sup>12</sup> PLATONOV, VN: “El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología”. Paidotribo. Barcelona, 1988.

3. Incorporación de nuevos métodos y medios de entrenamiento que permitan integrar la preparación condicional, técnica, etc. Algo en constante avance y que implica permanente actualización por parte de los técnicos responsables.
4. Perfeccionamiento de la organización del entrenamiento. Apoyado sobre bases científicas y equipos de técnicos especializados.

Para la escuela “rusa” (exportada desde entonces por los principales países occidentales, incluido los EEUU, como consecuencia de la liberación de técnicos vinculada a la desaparición del Bloque del Este), **el periodo de la Secundaria española coincide preferentemente con la fase denominada como Etapa de Preparación Específica de Base, dentro del diseño de “vida deportiva” de los deportistas de ARD. Lo cual se encuadra de lleno en lo que denominamos TD y para ellos se caracteriza en términos generales por incluir solamente un 20% de preparación general, un 40% de preparación auxiliar y ya un 40% (creciente) de preparación específica. Todo ello para volúmenes anuales recomendados de entrenamiento de entre 600 y 800 horas (actualmente muchas más).** Platonov (preferentemente), junto con Verjoshanski<sup>13</sup> (en segundo plano), representan el compendio de ciencia del entrenamiento de origen ruso, y por tanto, puede que la principal fuente del saber actual sobre el asunto. Dada la importancia que aquel país daba (y sigue dando) a los resultados deportivos, así como a la enorme cantidad de recursos invertidos y al poderoso sistema organizativo planteado y no discutido, por debajo de la “dirección científica general” se situaba un segundo nivel de científicos del deporte especializados en las diferentes modalidades que ponían en marcha y estudiaban la aplicación de las anteriores bases científicas, de forma específica sobre cada deporte. Como ejemplos que corroboran este sistema y refuerzan los planteamientos expuestos por los anteriores autores podemos citar (entre otros) a: Fessenko<sup>14</sup> (natación), Polishuk<sup>15</sup> (ciclismo), Zaporozhanov et al<sup>16</sup> (atletismo) y Godik et al<sup>17</sup> (fútbol).

#### LA ACTUALIZACIÓN DE LA FUNDAMENTACIÓN.

A la hora de referirse a las bases del diseño y modelación de los planteamientos de la TD moderna en el plano internacional, la referencia indiscutible seguida por todos no es otra que la de Tudor Bompa<sup>18</sup>. Este autor estudia los sistemas nacionales de organización del entrenamiento desde su iniciación hasta el ARD. Concluye, entre otras cosas que **la especialización deportiva de rendimiento requiere una separación y tratamiento específicos y recomienda que los recursos encaminados al desarrollo de grandes deportistas sean diferenciados y separados de los de la promoción del deporte de ocio, salud o enseñanza.** La teoría comúnmente esgrimida de que la base de los éxitos es una pirámide amplia base de practicantes queda dinamitada. Bompa muestra modelos y pautas a seguir para la organización de sistemas que produzcan deportistas y marca un antes y un

---

<sup>13</sup> VERJOSHANSKI, IV.: “Entrenamiento deportivo. Planificación y programación”. Martínez Roca. Barcelona, 1990.

<sup>14</sup> PLATONOV VN; FESSENKO, SL.: “Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo I y II”. Paidotribo. Barcelona, 1994.

<sup>15</sup> POLISHUK, DA.: “Ciclismo. Preparación teoría y práctica”. Paidotribo. Barcelona, 1993.

<sup>16</sup> ZAPOROZHANOV, VA; SIRENKO, VA, YUSHKO, BN.: “La carrera atlética”. Paidotribo. Barcelona, 1992.

<sup>17</sup> GODIK, MA; POPOV, AV.: “La preparación del futbolista”. Paidotribo. Barcelona, 1993.

<sup>18</sup> BOMPA, T.: “Theory and methodology of training”. Kendall/hunt. Iowa, 1983.

después en la organización de este tipo de estructuras. Con él además los equipos interdisciplinarios de técnicos y docentes deportivos cobran especial relevancia. Todo lo cual sigue plenamente vigente en la actualidad.

La corriente científica impulsada por Bompa tiene un reflejo inmediato y de altísimo valor añadido en España, de la mano de F. S. Bañuelos<sup>19</sup>. Bañuelos hace una perfecta interpretación y adaptación de las nuevas teorías a la casuística y condicionantes nacionales, que como consecuencia generan el modelo ADO y la reestructuración de la organización de entrenamiento y competición asumida por el COE y las federaciones deportivas nacionales de cara a los JJOO de Seul 88 y Barcelona 92. Sus planteamientos fueron posteriormente imitados por algunos países, entre los que destacó Gran Bretaña a la hora de diseñar sus sistemas de “producción” de talentos de cara a la búsqueda de éxitos para Londres 2012. Tanto él como su cercano colaborador Ruiz<sup>20</sup>, ahondan en la importancia de los factores organizativos, la creación de equipos profesionales multidisciplinares, la necesidad de asesoramiento especializado a los entrenadores deportivos que trabajan directamente con los deportistas de TD, ***el establecimiento de vías que garanticen la progresión de los deportistas jóvenes y su conciliación de ámbitos (escolar, de entrenamiento, familiar, psico-social), la posibilidad de aumento de horas de práctica y entrenamiento, así como el desarrollo de sistemas de control y monitorización de los procesos.*** Precisamente lo que persigue el proyecto que aquí estamos tratando de desarrollar. Según ellos, ***los deportistas de mayor categoría tienen mayores posibilidades de desarrollarse o llegar a serlo si gozan de determinadas facilidades que les permitan trabajar más, ser tutorizados adecuadamente, poder conciliar sus estudios con sus entrenamientos y competiciones, y estar descargados de desempeños poco vinculados con su itinerario deportivo o no imprescindibles para su avance académico.*** Estas tesis siguen vigentes y continúan siendo fundamento de aportaciones posteriores (García Manso<sup>21</sup> y sobre todo García Manso et al<sup>22</sup>), que entre otras cosas están aplicando sobre ellas las nuevas aportaciones científicas derivadas de las teorías de los sistemas y la complejidad. En este sentido para el ARD y consiguientemente para el planteamiento de modelos de organización de la TD, va cobrando cada vez mayor importancia la estrategia de recurrir al estudio y diseño de casos como medio de progresión, implantación y tratamiento de la TD. Nos referimos a la constitución de modelos de funcionamiento aplicados y adaptados a casos contextualizados.

---

<sup>19</sup> SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.: “Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condicionantes”. Apuntes del master en ARD. UAM-COES. Madrid, 1995.

<sup>20</sup> RUIZ PÉREZ, LM; SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.: “Rendimiento Deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes”. Gymnos. Madrid, 1997.

<sup>21</sup> GARCÍA MANSO, JM.: “Alto Rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva”. Gymnos. Madrid, 1999.

<sup>22</sup> GARCÍA MANSO, JM; MARTÍN GONZÁLEZ, JM.: “La Formación del Deportista en un sistema de rendimiento deportivo”. Kinasis. Colombia, 2008.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS ESPECÍFICOS**

1. Conocer los rasgos y factores que definen la esencia de una modalidad deportiva y los efectos beneficiosos que tiene para su rendimiento deportivo.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de una actividad física deportiva como medio para mejorar el rendimiento en un deporte concreto.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física específica y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, de una modalidad deportiva, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos de la cultura deportiva que desarrollan íntegramente la formación de jóvenes deportistas.
5. Planificar actividades que permitan desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Adoptar una actitud preventiva y de seguridad, con respecto a si mismo y a los demás, que facilite una práctica deportiva adecuada.
7. Conocer, realizar y dominar un deporte individual, colectivo o de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego y competición.
8. Mostrar y desarrollar habilidades y actitudes de respeto, esfuerzo y deportividad en las sesiones de entrenamiento y competición, independientemente de los factores que pueden alterar la conducta del deportista.
9. Valorar los beneficios de unos hábitos alimenticios y gestión de los biorritmos propios del deportista y ser conscientes de los perjuicios que causa el consumo de sustancias nocivas y dopantes para el rendimiento deportivo y la salud.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento social del éxito y el fracaso deportivo y su vinculación con aspectos únicamente resultadistas.
11. Utilizar las tecnologías de la información como instrumentos para expresarse coherente y adecuadamente en los diversos contextos y obtener, interpretar y valorar informaciones de diversos tipos, fundamentalmente aquellas asociadas la modalidad deportiva practicada.

### 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 practicada. 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 ejercicio 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 diferentes 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	<b>NOTA FINAL</b>
50 % Máximo 5 puntos	50 % Máximo 5 puntos	La suma de las calificaciones anteriores

## 10. METODOLOGÍA

El enfoque metodológico de la materia optativa Tecnificación Deportiva será de carácter práctico de tal modo que el alumno integre mediante su aplicación los conceptos propios de la materia.

Las sesiones tomarán una estructura propia del entrenamiento deportivo, utilizando como vehículo educativo la modalidad deportiva que se haya escogido. De esta manera el trabajo práctico se irá fundamentando con aspectos teóricos propios de los principios del acondicionamiento físico y los factores que determinan el rendimiento deportivo, así como del enfoque global de la actividad física vinculada a la salud.

Basándonos en una metodología ecléctica, tanto del ámbito deportivo (más directiva) como educativo (orientada hacia el descubrimiento), vamos a describir diferentes tipos de actividades de enseñanza-aprendizaje comunes a ambos campos.

### **Actividades de enseñanza-aprendizaje**

- ✚ Cumpliendo con la idea general de los **principios pedagógicos** de la enseñanza, podemos establecer las siguientes:

De presentación y motivación: vídeos sobre la ejecución correcta de un gesto técnico, los principales errores y su realización por parte de otros compañeros o deportistas.

De desarrollo y aprendizaje:

- Teoría: conocimiento de elementos esenciales del deporte (aspectos técnicos, gestión emocional, cultura deportiva...) a través de fichas y documentos escritos, explicaciones teóricas y puestas en común.
- Práctica: circuitos de preparación física, métodos de entrenamiento propios de cada modalidad deportiva, tareas de mejora técnica, circuitos de prevención de lesiones.

#### De diagnóstico-evaluación:

- Inicial: test de condición física y pruebas específicas. Cuestionarios de satisfacción y desarrollo personal.
- Formativa: repetición de test iniciales en momentos intermedios de la progresión de aprendizaje.
- Final: competiciones oficiales, comportamiento ante los resultados obtenidos.

#### De resumen:

- De cursos anteriores: protocolos de actuación dentro del programa, sesiones tipo.
- De la sesión anterior: actividades de repaso de la sesión anterior a modo de introducción y calentamiento (físico y mental).
- De la sesión realizada: preguntas al final de la sesión sobre los contenidos y objetivos tratados.

✚ Centrándonos en el principio de la **individualización** de la enseñanza, a continuación se refleja por separado (ampliación y refuerzo) diferentes actividades que se van a utilizar según el nivel de evolución y los posibles problemas que se puedan presentar:

#### De refuerzo:

A los alumnos que presenten mayores dificultades se les atenderá con dos tipos de refuerzo:

- Mental: ejecución de actividades en situaciones facilitadas o ayudados por un compañero o el entrenador. La frustración ante la imposibilidad de realizar una tarea invita al desánimo.
- Físico: se pondrán en marcha planes personales de condición física, técnica y táctica para evitar mesetas en el aprendizaje del deportista, aportando posibles tareas y progresiones para su ejecución.

#### De ampliación:

Aquellos alumnos que presentan un desarrollo más rápido dispondrán de una progresión de aprendizaje que se ajuste más a su evolución siendo conscientes de lo importante que es no quemar etapas antes de tiempo (principios del entrenamiento en etapa de formación).

- Atendiendo al principio de **motivación y significatividad** en el aprendizaje incluimos otro tipo de actividades y/o elementos que consideramos esenciales:

#### De aproximación y captación del interés.

*“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”  
(Benjamín Franklin, 1706-1790).*

Somos conscientes que los alumnos ESPADE tienen un alto componente de motivación por la oportunidad que se les presenta: dedicar más tiempo de su formación a la modalidad deportiva que han escogido y quieren practicar. Sin embargo, el aumento significativo de las horas del entrenamiento y la rutina que ello puede conllevar, se convierte en un arma de doble filo.

Por ello, consideramos importante realizar tareas que animen, involucren al alumno y le sean atractivas de cara, por un lado, a mantener un estado emocional óptimo para el aprendizaje y el desarrollo y por el otro, a dar sentido y significado a los aprendizajes presentados en forma de tarea.

Plantear tareas de reto y superación alcanzables, dinámicas de grupo al comienzo de los entrenamientos, realizar juegos y tareas lúdicas o romper rutinas de entrenamiento son algunas de las actividades que van a ayudar a captar la atención y el interés de los alumnos.

#### **Intervenciones didácticas: métodos y estrategias.**

Brevemente, vamos a mostrar las líneas sobre las que se va trabajar en cada una de las modalidades deportivas, siendo conscientes que cada programación contará con sus particularidades.

La clave para conseguir un tipo de enseñanza y desarrollo eficaz es la utilización de una alternancia metodológica. Por lo tanto, tendrá cabida tanto un **método** basado en la Reproducción de Modelos (RM) como en el Descubrimiento (D), eso sí, utilizado cada uno en su momento preciso (Ej. RM, aspectos técnicos y D, para los tácticos).

Estos métodos están íntimamente ligados con las **estrategias** a seguir distinguiendo entre la estrategia Global y la Analítica. La primera la relacionamos más con el Descubrimiento, mientras que la analítica está más próxima a la Reproducción de Modelos. Ambas formas de presentar las habilidades a los deportistas siguen el principio de alternancia, decantándonos en la mayoría de los contenidos por la siguiente secuencia: Global - Analítico – Global.

## 11. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

### Recursos materiales:

- Apuntes, archivos, documentos, presentaciones, vídeos, etc. sobre contenidos concretos, elaborados por el profesor o entrenador.
- Fichas de trabajo del alumno elaboradas por el profesor para complementar y reforzar contenidos.
- Material bibliográfico diverso: libros, artículos de revistas o prensa, materiales extraídos de Internet, publicidad, etc. relacionadas con el deporte.
- Pizarra.
- Medios audiovisuales e informáticos (TV, vídeo, ordenador, “cañón” proyector).
- Espacio web específico para el desarrollo de la formación a distancia (Moodle)
- Material deportivo genérico: gomas, alteras, bosu, picas, escaleras, esterillas...
- Material deportivo específico: tabla, palas, aletas, pull...

### Recursos humanos:

Las sesiones de entrenamiento serán dirigidas por técnicos de las federaciones implicadas en el programa de tecnificación, estando en posesión del título de entrenador nacional o técnico deportivo superior de la modalidad deportiva. Además, son Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y cuentan con experiencia profesional en el entrenamiento deportivo, tanto como entrenadores como deportistas de alto rendimiento.

Además, todo el proceso de aprendizaje-enseñanza será tutorizado por el coordinador del proyecto y profesor del departamento de Educación Física, Marcos Gárate. Participará en todas las funciones propias del profesor titular de la asignatura: control de la asistencia, seguimiento y evaluación de la asignatura, atención a la diversidad del alumnado...

## 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Se pretenden acometer diversas actividades complementarias y extraescolares generales dentro del proyecto ESPADE.

En esta asignatura, se va a desarrollar una serie de Jornadas relacionadas con los Hábitos y Cultura Deportiva donde cabe la posibilidad de ser impartido por especialistas ajenos al proyecto.

Su temporalización es la siguiente:

- 1º trimestre: Nutrición y deporte. (Octubre)
- 2º trimestre: Prevención de lesiones. (Enero)
- 3º trimestre: Malos hábitos y doping en el deporte. (Abril)

### 13. PLANIFICACIÓN DEL USO DE ESPACIOS Y EQUIPAMIENTOS.

Las clases se desarrollarán habitualmente en la instalación deportiva correspondiente a la modalidad deportiva. Las modalidades acuáticas se llevarán a cabo en el Club Deportivo Marisma. Se utilizará el gimnasio, la piscina, salas polivalentes y la sala de reuniones.

También se utilizarán instalaciones y dependencias del centro educativo. Tanto de carácter inespecífico como específico: aula de informática, gimnasio o patios.

En algunas situaciones se realizarán sesiones en el entorno próximo al centro educativo, sea el parque de Las Llamas o la playa del sardinero. En este último caso se utilizarán las instalaciones y el equipamiento que tiene la Federación Cantabra de Salvamento Acuático en los bajos del Rhin.

Igualmente se utilizarán las instalaciones de Palacio de los Deportes de I.M.D. de Santander. Tanto el gimnasio como las salas anexas y la pista polideportiva central.

En Surf, se utilizarán las instalaciones de C.D. Marisma y las playas del Sardinero, siempre que el entrenador lo considere oportuno.

Al alumno se le informará adecuadamente de todos los contenidos, estándares de aprendizaje y criterios de evaluación de estas optativas a través de nuestro blog : **bloggillamas** :Este apartado se hará publico a todos los alumnos implicados en nuestro blog: **bloggillamas**

<http://bloggillamas.blogspot.com/search/label/Estándares%20de%20aprendizaje%20esenciales%20de%20E.F%3ADsica%20y%20ESPADE>.