

## Hoja informativa Tecnificación Avanzada I 1º Bachillerato Curso 25/26

Profesor: Rafael Salcines Medrano.  
Email: [rafael.salcines@educantabria.es](mailto:rafael.salcines@educantabria.es)

### Secuenciación de Unidades:

#### 1º Bachillerato

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA AVANZADA I		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
1. U.D. El estado de forma	1. Condición física y rendimiento.	Entrenamiento, adaptaciones y control del entrenamiento específico
2. Plan de Entrenamiento	1. Condición física y rendimiento.	Plan de entrenamiento
3. Mi modalidad deportiva	2. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.	Especialización de la técnica a través de la modificación de los mecanismos de la tarea Resolución de situaciones reglamentarias complejas y entendimiento de la lógica interna de la modalidad deportiva Comunicación y expresión motriz en el juego
4. Mens sana in corpore sano	3. Hábitos, cultura y estilo de vida deportiva.	Control nutricional y ergogénico Entrenamiento seguro y lesiones de la modalidad Emociones

### Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA AVANZADA I (1º BACHILLERATO)	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1 Diseñar y poner en práctica un programa de entrenamiento físico, basándose en parámetros científicos y evaluables, y adaptándolo a sus propias características en las sesiones de entrenamiento.	- Plan de trabajo de la condición física relacionado con la modalidad deportiva: sistemas y métodos del entrenamiento, relación volumen e intensidad, distribución de cargas y principios del entrenamiento.
1.2 Planear conjuntamente con otros compañeros y compañeras la puesta en práctica de métodos de entrenamiento para la mejora de las capacidades condicionales y perceptivo motrices, aportando retroalimentaciones para la mejora.	- Diseño de la planificación de entrenamiento. - Desglose de las exigencias físicas de la modalidad deportiva y trabajo específico de cada situación motriz.

1.3 Analizar los procesos fisiológicos producidos en el organismo por la aplicación de diferentes métodos de entrenamiento, identificando aquellos que mejoran el rendimiento en la modalidad deportiva.	- Los procesos adaptativos del organismo ante el ejercicio.
1.4 Experimentar formas fiables de medición y seguimiento del entrenamiento utilizando diferentes recursos para interpretar los resultados.	- Instrumentos y recursos de evaluación y control del entrenamiento y la competición: diarios de entrenamiento, test físicos, test fisiológicos, zonas de actividad.
2.1. Practicar y analizar los procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos de incertidumbre, utilizando las diferentes habilidades técnico-tácticas y estrategias de forma eficaz.	- Tareas motrices: clasificación y fases de ejecución. - Modificación de los mecanismos de percepción y decisión en situaciones técnicas de incertidumbre. - Modelos tácticos de la modalidad deportiva: aplicaciones, usos, variantes y modificaciones adaptativas.
2.2. Practicar y analizar situaciones reglamentarias complejas, obteniendo soluciones eficaces en el desarrollo del juego.	- Aspectos reglamentarios avanzados de la modalidad deportiva.
2.3. Experimentar y analizar situaciones de competición propias de la lógica interna de la modalidad deportiva, empleando diversos recursos de forma eficaz.	- Sesiones de entrenamiento específico de cada modalidad deportiva. - Materiales para la mejora de las habilidades específicas. - Relación de la lógica interna con la externa.
2.4. Establecer una comunicación precisa con el personal técnico deportivo, utilizando la representación gráfica como recurso complementario.	- Establecimiento de códigos de comunicación entre los agentes implicados en la competición. - Prevención y tratamiento de lesiones específicas de la modalidad. - Adaptación de la expresión motriz al resto de elementos del juego. - Representación gráfica aplicada a la modalidad deportiva. - Role plays en otros idiomas. - Recursos comunicativos en otras lenguas relacionados con la modalidad deportiva: emails, entrevistas, etc.
3.1. Aplicar y tomar medidas nutricionales de control del balance calórico, de prevención de lesiones, de actuación en caso de accidente y/o de recuperación para una práctica deportiva segura.	- Seguridad y prevención en la modalidad deportiva: materiales, espacio de competición, situación de los deportistas. Balance calórico. Indicador del control del peso y del estado de forma. - Sustancias prohibidas. Valoración ética de su uso y riesgos para la salud. - Previsión y gestión de riesgos asociados a la modalidad deportiva en situación de entrenamiento y/o competición.
3.2. Demostrar los valores fundamentales de la cultura deportiva: respeto, cumplimiento de las reglas, solidaridad, compromiso, responsabilidad personal y social, en el contexto de entrenamiento y competición.	- Aspectos positivos de la cultura deportiva. Conductas prosociales en la práctica deportiva.
3.3. Emprender y diseñar acciones que reduzcan el deterioro del medio ambiente en la práctica deportiva.	- Mejora del entorno como espacio para la práctica deportiva. - Materiales y equipamientos deportivos: usos y especificaciones técnicas. Consumo sostenible responsable.
4.1. Distinguir las principales fortalezas psicológicas y puntos débiles en uno mismo en situaciones de entrenamiento y competición.	- Habilidades psicológicas. Fortalezas psicológicas y puntos débiles.

<p>4.2. Identificar y predecir los momentos donde se produce un descontrol emocional o un impulso que afecte negativamente al rendimiento individual y/o colectivo en las vivencias deportivas aplicando técnicas básicas que ayuden a regularlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control emocional en situaciones de entrenamiento y competición. Autorregulación del estrés.</li> <li>- Control de la activación a través de la respiración y la visualización.</li> <li>- Habilidades de enfrentamiento de las emociones.</li> <li>- Técnicas básicas de relajación y respiración.</li> </ul>
<p>4.3. Practicar dinámicas para la mejora de la comunicación y otras habilidades de liderazgo en situaciones de dificultad (estrés, fatiga y/o sobreentrenamiento) en el entrenamiento y la competición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales y desarrollo de conductas prosociales en situaciones de entrenamiento y competición.</li> <li>- Competitividad y liderazgo.</li> </ul>
<p>4.4. Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo para la mejora de la motivación y la autoconfianza en el trabajo diario, aplicándolos durante el entrenamiento y la competición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecimiento de objetivos para la mejora del rendimiento.</li> </ul>

## Procedimientos, actividades, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del alumnado:

### A.-EVALUACIÓN

Los referentes básicos para la evaluación serán los criterios de evaluación que se nos marcan en el nuevo currículum XXXX. Estos serán los que nos guíen a lo largo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje y de evaluación del mismo. Esto implica que tanto para la evaluación como para la calificación serán los criterios de evaluación los que nos marquen los resultados académicos de nuestro alumnado.

La evaluación con carácter general se establece en varios planos:

- **Inicial.** Basada en la observación y/o realización de pruebas de valoración estandarizadas. Sirve para el establecimiento de los niveles de partida del alumnado.
- **Continua.** Es la que marca el desarrollo del curso, la constante sucesión de actividades, el encargo de tareas y trabajos, la observación por parte del profesor, el registro de marcas, evolución de los distintos criterios de evaluación, el control de asistencia... son componentes que ayudan a poder establecer una valoración adecuada en cualquier momento del curso, y que oficialmente se expresa en forma de calificación en la 1ª, 2ª y 3ª (Final) evaluaciones. Este tipo de evaluación nos marcaría también las bases de la evaluación cualitativa de finales de octubre.
- **Formativa:** la evaluación debe ser formativa, es decir, que nos ayude a generar aprendizajes. Siguiendo esta línea debemos de tener claro que el alumno es protagonista de su aprendizaje y que tiene derecho a saber como mejorar y como obtener el máximo rendimiento

a su trabajo. Es por ello, que se realizará una evaluación formativa que guíe a los alumnos desde el principio hasta el final.

- **Autoevaluación.** El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación y de la creación de hábitos que mejoren la autonomía. De ahí que se diseñen actividades que fomenten el auto conocimiento y el espíritu crítico del alumnado. Esto hará que se fomente el aprendizaje, que de otra manera no sería posible. Algunas tareas son diseñadas precisamente para facilitar esta labor por su parte.

- **Coevaluación.** En determinadas actividades (sobre todo de tipo grupal) la evaluación entre iguales forma parte inherente del proceso de aprendizaje. Este recurso es utilizado de manera informal y formal y como apoyo a la evaluación continua y formativa. en la mayoría de las actividades de grupo o equipo, y se incluye en algunas ocasiones como complemento de calificación.

- **Evaluación final.** La evaluación final es la manifestación explícita de la calificación al finalizar el curso. Puede provenir de dos vías. 1ª el estado de la evaluación continua al finalizar el curso; y 2ª para aquellos que no hayan superado el curso de forma continua, existe una convocatoria en forma de prueba extraordinaria que , según las directrices marcadas por la Consejería de Educación, se celebrará en junio. Explícitamente para el caso de 1º de bachillerato, contamos con una prueba final en junio y a ella debe presentarse el alumnado que no supera el curso por evaluaciones. En caso de no superar esta prueba final iría con los contenidos pendientes a la extraordinaria unos días después.

- **Evaluación externa.** En aquellas unidades didácticas en las que hay colaboración de entidades externas al IES, aprovechamos tal circunstancia para añadir una evaluación de tipo externo al proceso de evaluación. De esta forma nuestro alumnado disfruta de una valoración ajena a la perspectiva de sus docentes habituales y la programación asegura algunos mecanismos de evaluación externa que resultan fundamentales para asegurar una evaluación de programas que no dependa exclusivamente de la autoevaluación del propio departamento.

## B.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES

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: formulario google forms que contemplan las sesiones de entrenamiento y sus variables.
- Medición de marcas en pruebas de valoración objetiva.

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS.

***Tecnificación Deportiva Avanzada I***

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>  <b>36,42%</b>	<b>1.1</b> <b>3,42%</b>	ESCALA NUMÉRICA PLAN ENTRENAMIENTO	PLAN DE ENTRENAMIENTO	1
	<b>1.2</b> <b>17,17%</b>	LISTA DE CONTROL PRÁCTICA DIRIGIDA	ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS	
		RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN PRÁCTICA DIRIGIDA	AUTOEVALUACIÓN	
	<b>1.3</b> <b>13,83%</b>	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
	<b>1.4</b> <b>2%</b>	LISTA DE CONTROL DEL RENDIMIENTO	PRÁCTICA DE MONITORIZACIÓN	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  <b>37,67%</b>	<b>2.1</b> <b>20,34%</b>	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
		ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	
	<b>2.2</b> <b>3,33%</b>	LISTA DE CONTROL ANÁLISIS COMPETICIÓN	MANGAS O COMPETICIONES EN ENTRENAMIENTOS	
	<b>2.3</b> <b>8,67%</b>	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	

	<b>2.4</b> <b>1,33%</b>	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	CUESTIONARIO ORAL	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b> <b>15,91%</b>	<b>3.1</b> <b>11,25%</b>	ESCALA DE VALORACIÓN HáBITOS Y SEGURIDAD	APLICACIÓN DE SOLUCIONES EN SITUACIONES PROPUESTAS	
	<b>3.2</b> <b>4,17%</b>	ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	
	<b>3.2</b> <b>0,5%</b>	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	CUESTIONARIO ORAL	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b> <b>10%</b>	<b>4.1, 4.2,</b> <b>4%</b>	RÚBRICA PSICOLOGÍA	TALLER PSICOLOGÍA	
	<b>4.3 Y 4.4</b> <b>6%</b>	ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	

