

Hoja informativa Tecnificación Deportiva II 4ºESO Curso 25/26

Profesor: Rafael Salcines Medrano.
Email: rafael.salcines@educantabria.es

Secuenciación de Unidades:

3º Y 4º ESO

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA II		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
1. U.D. El estado de forma	1. Condición física y rendimiento.	Preparación de mi cuerpo Adaptación de mi cuerpo al entrenamiento Indicadores de mi rendimiento
2. Mi modalidad deportiva	2. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.	Automatizaciones técnicas El reglamento de juego Códigos comunicativos
3. Mens sana in corpore sano	3. Hábitos, cultura y estilo de vida deportiva.	Deporte de alto rendimiento Equilibrios socioemocionales

Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (3º y 4º ESO)	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Diseñar y ejecutar de forma autónoma calentamientos y técnicas de recuperación, valorando la importancia que éstas tienen en el rendimiento deportivo.	- Actividades de activación, vuelta a la calma y recuperación del entrenamiento y la competición. Fatiga (fisiológica y psicológica), estrategias nutricionales, hidroterapia, sueño reparador, recuperación activa, estiramientos y masaje. Momentos de planificación de las actividades de activación y recuperación.
1.2. Aplicar correctamente métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas y planificar sesiones de mejora del rendimiento físico, adaptándolos a un objetivo específico marcado.	- Iniciación en la preparación física general en diferentes vertientes: trabajo anaeróbico y musculación
1.3. Analizar los efectos fisiológicos que la aplicación de los sistemas de entrenamiento produce en el organismo teniendo en cuenta las características evolutivas.	- Capacidades condicionales específicas de la modalidad deportiva. Procesos de adaptación fisiológica del entrenamiento: musculares, cardiovasculares, nerviosas y enzimáticas. - Relación entre la condición física y la mejora del rendimiento deportivo.
1.4. Valorar la condición física conociendo y aplicando diferentes métodos de medición del entrenamiento en momentos diferentes de la planificación deportiva.	- Métodos y sistemas de monitorización del entrenamiento: cronometraje, pulsómetros, relojes inteligentes, chalecos gps, ...

2.1. Practicar y mejorar las habilidades técnico-tácticas de la modalidad, acercándose a los modelos ideales de ejecución en el entrenamiento y la competición.	- Modelos técnicos de ejecución automatizados. Habilidades técnico-tácticas colectivas. Sistemas de juego de la modalidad. Principios tácticos ofensivos y defensivos. Recursos tecnológicos. Uso y tratamiento de imágenes y vídeos. Análisis cinemático y dinámico.
2.2. Interpretar las reglas fundamentales de su modalidad deportiva, haciendo un uso correcto en situaciones de juego no favorables.	- Reglamento aplicado de la modalidad deportiva Reglamento y situaciones competitivas.
2.3. Comprender las diferentes variables que conforman la lógica interna de la modalidad deportiva, aplicando estrategias de manera autónoma en contextos de incertidumbre.	- Conexiones que se producen entre las características/elementos de la modalidad deportiva. (tiempo, espacio, móvil, jugadores, reglas, etc.)
2.4. Mantener una comunicación técnica entre deportistas y/o con el técnico deportivo/a, utilizando la terminología específica de la modalidad deportiva.	- Comunicación técnica y específica de la modalidad deportiva. - Diálogos básicos en otras lenguas. - Bibliografía de la modalidad deportiva en otras lenguas.
3.1. Incorporar progresivamente aspectos de nutrición, higiene postural, prevención de lesiones a sus rutinas de entrenamiento para garantizar una mejora del rendimiento deportivo.	- Lesiones más habituales en el deporte y en la modalidad deportiva practicada: musculares, articulares, tendinosas, patologías habituales, ... - Necesidades dietéticas y de hidratación en el entrenamiento y la competición. Suplementación alimenticia.
3.2. Reconocer actitudes y comportamientos que fomenten patrones de conducta que optimicen el rendimiento deportivo.	- Ayudas ergogénicas y sus consecuencias. Ética del uso de sustancias en el entrenamiento y la competición.
3.3. Interaccionar con el entorno con respeto y conciencia ecológica, reflexionando sobre las diferentes acciones positivas que se realizan en el mismo.	- Modelos referenciales de buenas prácticas deportivas.
4.1. Saber expresar los principales beneficios psico-sociales de la práctica regular de una modalidad deportiva según sus propias vivencias.	- Prejuicios y estereotipos en la modalidad deportiva. - Deporte y bienestar psicológico. - Prejuicios y estereotipos personales, incluidos los de género, en la modalidad deportiva.
4.2. Reconocer y modificar las emociones y sentimientos regulando la disposición hacia aquellos que puedan afectar negativamente en momentos de máxima exigencia.	- Inteligencia emocional y su uso en el deporte. Conceptos básicos. - Habilidades de enfrentamiento de las emociones. Uso en la modalidad deportiva.
4.3. Aplicar recursos para la mejora de la empatía y otras habilidades de liderazgo en situaciones de dificultad (estrés, fatiga y/o conflicto) derivadas de la carga de entrenamiento y de la competición.	- Empatía y liderazgo deportivo.
4.4. Entender los cambios y fluctuaciones en la motivación de un deportista en su trayectoria deportiva.	- Aspectos sociales del entorno del deportista relacionado con el rendimiento deportivo. - Motivación: orientación hacia la tarea y orientación hacia el resultado. - El entorno social y su influencia en la vida académica y el rendimiento deportivo.

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 II

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 36,42%	1.1 3,42%	CHECK LIST ACTIVACIÓN	EJECUCIÓN CALENTAMIENTO	
	1.2 17,17%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
		ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	
	1.3 13,83%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
	1.4 2%	LISTA DE CONTROL DEL RENDIMIENTO	PRÁCTICA DE MONITORIZACIÓN	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 37,67%	2.1 20,34%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
		ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	
	2.2 3,33%	LISTA DE CONTROL ANÁLISIS COMPETICIÓN	MANGAS O COMPETICIONES EN ENTRENAMIENTOS	
	2.3 8,67%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	ENTRENAMIENTOS	
	2.4 1,33%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	CUESTIONARIO ORAL	



COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 15,91%	3.1 11,25%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	CUESTIONARIO ORAL	
		ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	
	3.2 4,17%	ESCALA DE VALORACIÓN TAREA	TAREA COMPLEMENTARIA	
		3.3 0,5%	RÚBRICA DE EVALUACIÓN	CUESTIONARIO ORAL
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 10%	4.1, 4.2, 4.3 Y 4.4 4%	RÚBRICA PSICOLOGÍA	TALLER PSICOLOGÍA	
	4.1, 4.2, 4.3 Y 4.4 6%	ESCALA DE VALORACIÓN DIARIOS	DIARIOS DE SESIONES	

