

Hoja informativa Tecnificación Deportiva I 1º y 2º ESO Curso 24/25

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

Secuenciación de Unidades:

1º y 2º ESO

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA I		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
1. U.D. El estado de forma	1. Condición física y rendimiento.	El cuerpo: comprensión conocimiento de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano El calentamiento Metodologías de entrenamiento
2. Mi modalidad deportiva	2. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.	Conocimiento de la modalidad deportiva
3. Mens sana in corpore sano	3. Hábitos, cultura y estilo de vida deportiva.	Salud y bienestar mental Hábitos integrales

Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (1º y 2º ESO)	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Recopilar, conocer y utilizar ejercicios y juegos de calentamiento y vuelta a la calma propios de la modalidad deportiva elegida, discriminando entre calentamientos generales y específicos y sus diferentes momentos de aplicación en entrenamientos y competición.	<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento y la vuelta a la calma: características, partes, mejoras y principales ejercicios. - Calentamiento general y específico. - Ejercicios dirigidos al calentamiento de la modalidad practicada.
1.2. Practicar y comprender sesiones de entrenamiento basadas en el desarrollo de las capacidades físicas a través de diferentes métodos y sistemas de la modalidad deportiva practicada.	<ul style="list-style-type: none"> - Cualidades físicas básicas y su participación en el deporte. Acondicionamiento físico basado en el trabajo de las capacidades físicas con referencia a las características personales.
1.3. Mejorar el nivel de rendimiento de los factores de ejecución, de acuerdo al desarrollo evolutivo y partiendo del nivel condicional inicial.	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física y su relación con el desarrollo madurativo del alumnado: planificación de ejercicios de técnica y capacidades físicas.
1.4. Entender la importancia los indicadores de rendimiento y conocer la utilidad de estos datos en la aplicación de un programa de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Test básicos de las capacidades físicas para el control del entrenamiento. - Indicadores de rendimiento: frecuencia cardiaca, volumen máximo de oxígeno, acumulación de ácido láctico.

2.1. Reconocer, describir y practicar las principales habilidades técnico-tácticas de la modalidad deportiva, detectando los errores básicos y evidenciando una mejora individual en el entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Las habilidades motrices específicas y su aproximación a los modelos técnicos de referencia. Habilidades técnico-tácticas individuales (lógica externa) de la modalidad deportiva. Modelos tácticos básicos de la modalidad deportiva.
2.2. Conocer y aceptar las reglas de su modalidad deportiva, haciendo un uso correcto de ellas en situaciones jugadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Reglas básicas del juego.
2.3 Conocer y vivenciar la lógica interna de la modalidad deportiva, integrando las habilidades técnico-tácticas en la dinámica de la práctica deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los diferentes elementos que participan en el juego, la lógica interna.
2.4. Conocer y practicar el vocabulario técnico y específico de la modalidad deportiva, aplicándolo en situaciones de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario técnico básico de la modalidad deportiva. - Relación del vocabulario de la modalidad con otras lenguas.
3.1. Comprender la incidencia del entrenamiento de alto rendimiento tiene sobre la salud (nutrición, higiene postural, descanso, etc.), identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos. - La relajación y respiración como elementos fundamentales de prevención y salud en el deporte. - Espectros de salud en el deporte: control postural, nutrición, higiene, autoimagen, ...
3.2. Referenciar modelos deportivos que representen comportamientos, actitudes y valores positivos en el ámbito del rendimiento y de las distintas manifestaciones de la modalidad deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos perjudiciales para la práctica deportiva y principales trastornos derivados de los mismos (tabaquismo, alcoholismo, trastornos alimentarios...). - La alimentación y la nutrición vinculadas al ejercicio. Relación entre nutrición y ejercicio. - El entrenamiento invisible, factor clave del rendimiento deportivo.
3.3. Identificar acciones en el desarrollo de la práctica deportiva que generen un impacto positivo sobre el medioambiente.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y medio ambiente. Consumo responsable como deportistas y análisis del impacto de nuestra práctica en el entorno.
4.1. Conocer los principales efectos psico-sociales que tiene la práctica regular de una modalidad deportiva según sus propias vivencias.	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos psico-sociales de la práctica deportiva. -- Emociones y sentimientos. Aspectos básicos.
4.2. Identificar las principales emociones y sentimientos que afectan negativamente al rendimiento en el entrenamiento y la competición.	<ul style="list-style-type: none"> - Influencia de las emociones en el deporte y en el rendimiento.
4.3. Ejemplificar los diferentes tipos de liderazgo a partir de figuras referentes del mundo deportivo describiendo las principales características que los definen.	<ul style="list-style-type: none"> - Liderazgo. Estilos de liderazgo. Ejemplificaciones.
4.4. Expresar las principales variables que afectan a la motivación de un deportista a partir de vivencias personales.	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación en la modalidad deportiva: motivaciones extrínsecas e intrínsecas.

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.

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	

