

PROGRAMACION DIDÁCTICA

ASIGNATURA OPTATIVA ESO: "TECNIFICACIÓN DEPORTIVA"



Curso 2023-24 IES Las Llamas, Santander. Centro de Especial Atención al Deporte (ESPADE)

INDICE

1. Justificación.
2. Contribución al desarrollo de las competencias
3. Docencia y coordinación del profesorado
4. Objetivos didácticos específicos
5. Contenidos
6. Concreción de los elementos transversales
7. Criterios de evaluación y Estándares de Aprendizaje
8. Temporalización de los contenidos
9. Aspectos curriculares mínimos
10. Procedimientos e instrumentos de evaluación
11. Criterios de calificación
12. Medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación del alumnado con dificultades de aprendizaje
13. Metodología
14. Materiales y recursos didácticos
15. Actividades complementarias y extraescolares
16. Planificación del uso de espacios y equipamiento
17. Atención a la diversidad
18. Criterios para la evaluación del d^{llo} de la programación y práctica docente.
19. Anexo I Programación Actividades Acuáticas

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 (Gardner¹, H), inteligencia emocional (Goleman², D), inteligencia exitosa (Sternberg, RJ³), 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).

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

² GOLEMAN, D.: “Inteligencia emocional”. Kairós. Barcelona, 1996.

³ 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 Sennett⁴ 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.

⁴ SENNETT, R.: “El artesano”. Anagrama. Barcelona, 2009.

Starkes y Ericsson⁵, 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.

⁵ 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.

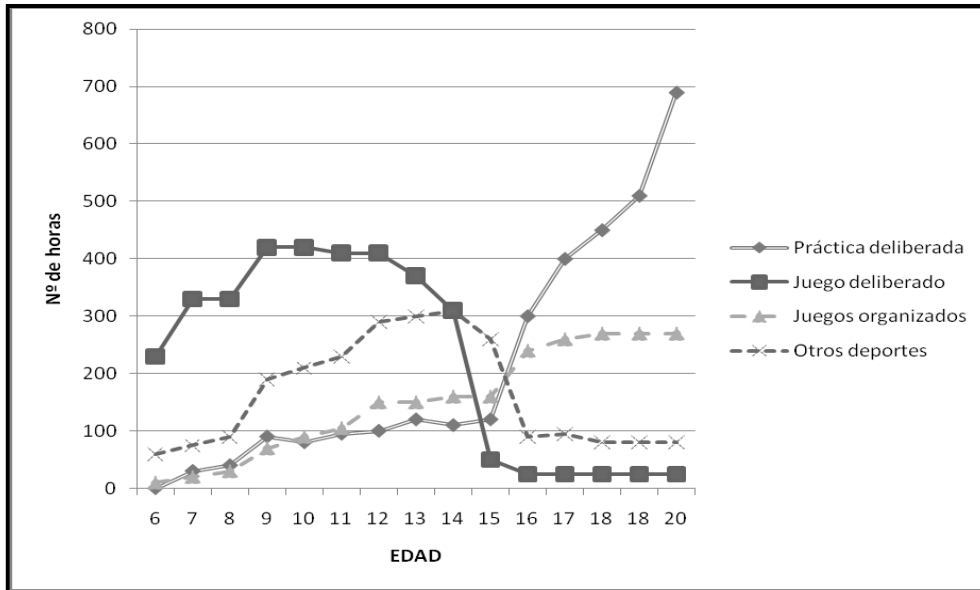


Figura 1: cuantificación de horas anuales de práctica en actividades clasificadas en cuatro tipos diferentes de grupos de prácticas para deportistas de élite de un deporte de equipo concreto.

- **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 Orlick⁶, 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

⁶ 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, SA⁷, **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 Chelladuari⁸.

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 pegos, buscan facilitar ambas progresiones, y exigen rendimientos en las mismas**. Tanto el sociólogo Orín Starn⁹, como otros autores (Parks et al¹⁰ y Yiannakis & Melnick¹¹) dan cuenta de ello.

En lo que respecta al caso ruso, gracias a la ingente obra publicada de Platanov¹² 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.

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

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

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

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

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

¹² 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 Verjoshanski¹³ (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: Fessenko¹⁴ (natación), Polishuk¹⁵ (ciclismo), Zaporozhanov et al¹⁶ (atletismo) y Godik et al¹⁷ (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 Bompa¹⁸. 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

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

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

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

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

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

¹⁸ 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. Bañuelos¹⁹. 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 Ruiz²⁰, ahondan en la importancia de los factores organizativos, la creación de equipos profesionales multidisciplinarios, 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 Manso²¹ y sobre todo García Manso et al²²), 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.

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

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

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

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

2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

La educación basada en competencias permite: definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para conseguir un desarrollo personal satisfactorio; el ejercicio de la ciudadanía activa; y la capacidad de adaptación permanente a lo largo de la vida. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, sin embargo, la diversidad de contenidos, situaciones y contextos de aprendizaje, provoca que también se contribuya a la adquisición competencias clave, tal y como a continuación se expone.

- I. **COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.** Son diversas las situaciones en las que se favorece: las constantes interacciones que se producen en la práctica de actividad física y las vías de comunicación que en ellas se establecen, pero fundamentalmente a través del trabajo con textos escritos (artículos, libros, webs, ...); el desarrollo del lenguaje corporal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal; y las pautas para la exposición oral de trabajos.
- II. **COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.** Se contribuye a su mejora con la realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad, balance energético...), la elaboración de gráficos para la valoración de las capacidades físicas básicas, la deducción lógica para la resolución de problemas, la utilización de diferentes magnitudes y medidas para cuantificar distintos contenidos, la estructuración espacio-temporal en algunas acciones... Por otro lado, el conocimiento de lo corporal y su relación con el movimiento es un saber fundamental e imprescindible. Sistemas orgánicos, adaptaciones que se producen, alimentación, postura..., son algunos de los contenidos que para su análisis precisan de ciencias como la Anatomía, la Física, la Biología y las Tecnológicas, entre otras. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo hacia ciencias relacionadas con la utilización responsable del entorno y con actitudes de respeto, conservación e impronta de una huella ecológica.
- III. **COMPETENCIA DIGITAL.** Ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) o compartir dicha información. Además, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la actividad física posibilita la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades. Sin olvidar, la utilización de plataformas web como soporte o ayuda del proceso de enseñanza-aprendizaje y todas aquellas ya explicitadas en la introducción y que este curso académico van a tener un papel clave.
- IV. **APRENDER A APRENDER.** A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz. Se generan las condiciones adecuadas para, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, alcanzar

progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje. De esta forma, los alumnos llegarán a ser capaces de gestionar su propia práctica física y afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- V. **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.** Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana. El hecho de incluir un bloque de Elementos Comunes a la Actividad Física donde se refuerzan actitudes, valores y la gestión emocional, implica el compromiso con el desarrollo de estos aspectos tan importantes para la convivencia y la seguridad en las clases.
- VI. **SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.** La elaboración de proyectos personales relacionados con la actividad física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en Educación Física. El alumno precisa de todos sus recursos personales para asumir responsabilidades, tomar decisiones, perseverar y superar dificultades; para dar respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes tomas de decisiones para la aplicación de los recursos oportunos en función de los condicionantes en la práctica.
- VII. **CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.** Existen dos manifestaciones de la motricidad vinculadas con esta competencia: por un lado, las expresiones deportivas y lúdicas como prácticas ligadas al patrimonio cultural y folclórico de los pueblos y, por otro, las actividades físicas rítmico-expresivas. Ambas concepciones del cuerpo y su movimiento, permiten experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

3. DOCENCIA Y COORDINACIÓN DEL PROFESORADO

La docencia del programa de la asignatura de Tecnificación Deportiva 1, 2, 3, y 4 será impartida por un profesor - coordinador, el cual es aconsejable que debido a la complejidad organizativa de la asignatura, es necesario que tenga un importante conocimiento de los contenidos y un conocimiento organizativo de la asignatura.

En el curso 2023 – 24 el encargado de su docencia será:

Rafael Salcines Medrano (Profesor y jefe de departamento de EF)

Además de la figura del profesor - coordinador, el desarrollo de los entrenamientos/unidades didácticas será llevada a cabo por un entrenador con título nacional del deporte en cuestión, bien Salvamento o Surf, y que son contratados por las diferentes federaciones deportivas. Esta importante figura, participará del proceso de enseñanza aprendizaje. Los responsables de los deportes serán

- Paula Vidania: Salvamento
- Pedro Gutiérrez: Surf

Para el curso académico actual 2023-2024, se propone la siguiente organización en programa ESPADE de nuestro Centro:

1º ESO no hay alumnos ya que la consejería no dejó matricular ningún alumno nuevo.

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva I (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

2º ESO para 1 alumno de Surf (1)

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva II (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

3º ESO para 5 alumnos de Salvamento (3) y de Surf (2):

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva III (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

4º ESO para 1 alumno de Surf (1):

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva IV (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

- **CONTENIDOS Y/O UNIDADES DIDÁCTICAS QUE SE VAN A TRABAJAR EN ESTAS HORAS.**

Los contenidos que se trabajan son los que se exponen más adelante en el apartado concreto de contenidos y temporalización.

- **TEMPORALIZACIÓN DE LAS MISMAS.**

El horario y duración de las clases de Tecnificación Deportiva forma parte del horario del programa ESPADE, los cuales se describen el *apartado XII de la programación de Educación Física y en base a la orden 78/2018 de 26 de junio.*

- **METODOLOGÍA QUE SE VA A UTILIZAR EN ESTOS PERIODOS.**

La metodología que se va a desarrollar, se explicita en un apartado concreto para la misma.

- **MODELO DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA**

La asignatura de Tecnificación Deportiva, conlleva una importante y necesaria coordinación entre el profesor - coordinador responsable con los técnicos citados.

El contacto con los técnicos y responsables de las diferentes federaciones para plantear los contenidos y actividades de enseñanza aprendizaje, es continuo, bien a través de reuniones o por conversaciones telefónicas/videoconferencias.

Los entrenamientos, son el momento ideal para analizar las diferentes situaciones que se dan en el día a día de los alumnos pertenecientes a esta asignatura. Situaciones académicas, competiciones, entrenamientos, logística organizativa, actividades complementarias,... y que tratan de solventarse de la manera más adecuada.

La impartición de los contenidos, se realizará conjuntamente entre el profesor responsable junto con el monitor, dejando los aspectos técnico – tácticos por completo al técnico federativo, mientras el profesor apoya en esto y desarrolla el resto de funciones académicas y organizativas del alumnado y entrenamientos.

Por otro lado, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, se llevará a cabo en las condiciones que se definen en el apartado específico de esta programación para tal fin, destacando la objetividad de los instrumentos y procedimientos, más si cabe con la presencia de 2 personas (profesor y técnico) realizando esta evaluación.

4. 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.
12. Seguir los protocolos de seguridad frente al La covid-19 establecidos en la programación de este departamento. Igualmente se aplicarán aquellos específicos de cada deporte en función de las normativas propias de cada instalación.

5. 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 la 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 la 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 la cualidades físicas relacionadas la modalidad deportiva practicada adaptado a su desarrollo evolutivo (Ej. Fuerza-resistencia, resistencia aeróbica...)
- Efectos del trabajo de la cualidades físicas específicas en el rendimiento del deporte practicado. Riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento utilizados para el desarrollo de un rendimiento deportivo apropiado a la edad del alumno.
- Pautas para la elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo que desarrolle las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva.
- Conocimiento y puesta en práctica de test que determinen el estado de la 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...

6. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

El RD 1105/2014 en su art. 6, define los contenidos de carácter transversal que deben desarrollarse con las programaciones didácticas. Los diferentes cursos desarrollarán de una coherencia vertical los diferentes elementos transversales, dando relación a las actividades que se realización a lo largo de las dos etapas de ESO y

Bachillerato. Algunos de los ejemplos de actividades con los que se pretenden trabajar serán:

COMPRESIÓN LECTORA	Trabajaremos la comprensión lectora a partir de multitud de artículos como por ejemplo: artículos sobre condición física o el poema de César Manrique sobre las palas.
EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA	La exposición de la planificación de entrenamiento, la puesta en escena de los casos reales de RCP o la explicación de los calentamientos elaborados, son un ejemplo de cómo trabajaremos estos contenidos..
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	A través del encargo de tareas como la realización de videos prácticos de técnica deportiva.
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN	Desde el desarrollo de diferentes test de condición física, donde se hará uso de diferentes técnicas de tratamiento de la información. El uso de las Tic, en la aplicación de test de evaluación, en aplicaciones metodológicas de valoración de la condición física, o de la valoración corporal, realización de exámenes a través de la plataforma Moodle, usar documentos en línea de Drive para registrase en trabajos, uso de formularios en línea para el control de hábitos saludables, así como en la exposición de contenidos teóricos, de forma mucho más atractiva a través de presentaciones en soporte digital.
EMPRENDIMIENTO	Trataremos de fomentar en nuestros alumnos actitudes de emprendimiento, autonomía y espíritu innovador, de cara a un futuro profesional a través del conocimiento de las diferentes salidas profesionales de nuestra asignatura. Lo que vamos a lograr sin duda, proponiendo por ejemplo, la realización del curso que la federación de salvamento promociona a través del club Marisma.
EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL	El deporte y la actividad física poseen un clima extraordinario para el tratamiento de este tipo de valores, es por ello que con lo programado podremos desarrollarlos.
COEDUCACIÓN	La coeducación es uno de los aspectos básicos a trabajar en EF, el empoderamiento de las mujeres en aquellas ocasiones que se pueda, eliminar aquellos componentes sexistas que en muchas ocasiones están integrados en diferentes disciplinas físicas o deportes, se hace imprescindible.

SEGURIDAD VIAL	Los desplazamientos los diferentes emplazamientos de realización de las unidades didácticas, servirá para el tratamientos de estos contenidos.
-----------------------	--

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

TD1.

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

EA1.1. Realiza ejercicios de calentamiento específicos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE5. Conocer las reglas propias de la modalidad deportiva.

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

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

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

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

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

CE7. Elaborar un registro de su plan de entrenamiento.

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

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

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

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

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

TD2.

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

EA1.1. Realiza calentamientos específicos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TD3.

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

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

EA1.2. Ejecuta calentamientos de forma autónoma.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE8. Dominar las reglas de la modalidad deportiva elegida.

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

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

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

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

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

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

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

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

TD4

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

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

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

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

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

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

EA2.2. Ejecuta razonadamente los 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 las 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.

8. 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 presentado 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 en este curso con la intervención de una graduada en Psicología en master de Educación Física actualmente.

9. 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.

10. 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.

A continuación, se adjuntan dos ejemplos de instrumentos de evaluación que se van a usar para el proceso evaluador (rúbrica de evaluación y parte del diario de sesiones que rellenan cada sesión de entrenamiento los alumnos a través de google forms).

RÚBRICA EVALUACIÓN ALUMNO TECNIFICACIÓN DEPORTIVA					
		4. EXCELENTE	3. SATISFACTORIO	2. MEJORABLE	1. INSUFICIENTE
E N T R E N A M I E N T O	EVOLUCIÓN EN LA COMPETICIÓN	Participa o ha participado recientemente en competiciones de alto nivel, ha sido seleccionado por las diferentes selecciones de su deporte, o sus resultados son excelentes.	Participa en todas las competiciones y sus resultados están acordes con su edad y progresión en el entrenamiento.	No participa en algunas de las competiciones para su categoría, y sus resultados son bastante irregulares en las mismas.	No participa en las competiciones de su categoría o no tiene las marcas mínimas para participar en ellas, y como consecuencia no obtiene resultados deportivos.
	ATENCIÓN EN LAS EXPLICACIONES	Atiende correctamente a todas las explicaciones que se dan en el entrenamiento y hace aportaciones constructivas sobre las mismas dando un enfoque diferente a lo planteado.	Atiende correctamente a todas las explicaciones que se dan en el entrenamiento, haciendo caso de las mismas intentando asimilar los conceptos.	En ocasiones se despista y no tiene una adecuada atención a todas las explicaciones sobre ejercicios o aspectos técnicos, tácticos que se explican la sesión.	Es habitual faltas de atención y concentración en el entrenamiento, bien sean explicaciones o la realización de ejercicios.
	PRECISIÓN DE ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	Desarrolla perfectamente los ejercicios planteados por el entrenador, sin que precise ningún tipo de adaptación metodológica o referido a las cargas de entrenamiento.	Habitualmente realiza los ejercicios planteados sin ningún problema y en base a las cargas de entrenamiento especificadas, pero en ocasiones sí que precisa de una ayuda un poco más específica, sin ser algo destacable.	Habitualmente realiza los ejercicios planteados sin ningún problema y en base a las cargas de entrenamiento especificadas, pero en ocasiones sí que precisa de una adaptación metodológica con las cargas.	Es habitual que haya que realizar una habitación metodológica o de las cargas de entrenamiento, en los ejercicios que realiza o no es capaz de mantener el ritmo adecuado en su realización.
A P R E N D I Z A J E	ASIMILACIÓN CORRECCIONES DE APRENDIZAJE	Posee una gran capacidad de asimilación de las correcciones técnicas que se le realizan y del aprendizaje de nuevos conceptos.	Es receptivo a las correcciones que se le realizan durante el entrenamiento y tiene una buena capacidad de asimilación de esos detalles técnicos tácticos.	Es receptivo a las correcciones que se le realizan pero le cuesta asimilarlas y ponerlas en práctica.	No es para nada receptivo a las correcciones técnicas que se le realizan y no las llevo a la práctica en el entrenamiento.
	EVOLUCIÓN TÉCNICA	Ha demostrado una buena evolución técnica durante los diferentes entrenamientos que ha ido realizando bien en años anteriores o en los realizados este año.	Se aprecia una correcta evolución técnica en sus gestos de competición, pero no ha llegado a alcanzar el modelo ideal para su edad.	Tiene una evolución técnica bastante lenta, alcanza levemente el modelo básico técnico	La evolución técnica se ha visto retrasada o paralizada, y no ha llevado o alcanzado esos aspectos técnicos básicos para su edad.
	CONTINUIDAD EN LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO	Es metódico en la realización de las rutinas de entrenamiento en todas sus fases (preparación, realización y post-entrenamiento) y facetas (física, técnica, táctica,...) y además colabora y ayuda a los compañeros en su consecución o asimilación.	Es metódico en la realización de las rutinas de entrenamiento en todas sus fases (preparación, realización y post-entrenamiento) y facetas (física, técnica, táctica,...)	En ocasiones, necesita ser reorientado en la organización de sus rutinas de trabajo.	Sus entrenamientos no son todo lo ordenados que debieran, no ha alcanzado rutinas básicas del entrenamiento (calentamiento, organización individual, autonomía en el trabajo,...)
A C T I V I D A D	MATERIAL (tuba, aletines, parafina, traje,...)	Siempre trae el material necesario para realizar la sesión de entrenamiento, estando este siempre en buenas condiciones también.	En ocasiones le falta algo de material o en su defecto no lo tiene en perfecto estado.	Es habitual que le falte material para realizar la sesión y por tanto tener que pedirselo a los compañeros	Tiene falta de determinado material obligatorio para el entrenamiento
	PUNTUALIDAD	Siempre está a la hora del comienzo de los entrenamientos con total puntualidad. No tiene falta de asistencia a los entrenamientos, y si las tiene es por una causa justificada y avisado con suficiente tiempo y antelación.	En ocasiones se retrasa en el comienzo del entrenamiento, o se ausenta del entrenamiento sin avisar con el suficiente tiempo de antelación.	Es relativamente habitual retrasos al inicio del entrenamiento, o también tiene faltas de asistencia o injustificadas o no avisadas de la forma adecuada.	Tiene faltas reiteradas a los entrenamientos
	IMPLICACIÓN PROCEDIMENTAL	Participa en la realización de las actividades con buena actitud, prestando atención a todo lo que se transmite, así como al momento de ejecución de las actividades. Demuestra una excelente motivación para practicar el deporte, está activo al 100% durante el entrenamiento.	Participa en la realización de las actividades con buena actitud, prestando atención a todo lo que se transmite, así como al momento de ejecución de las actividades, con un buen nivel motivacional en las mismas.	En ocasiones, no participa en la sesión con la suficiente concentración o actividad esperada, hay momentos de pasividad y su esfuerzo también es inconstante.	No tiene una buena participación, se muestra pasivo en la sesión mostrando poco interés por todo aquello que se desarrolla en el momento cruciales de seguridad
	IMPLICACIÓN SOLIDARIA	Ayuda a compañeros y profesor en la realización de tareas, recogida o colocación del material, así como desarrolla actitudes de cooperación y compañerismo en el desarrollo de las clases	Ayuda a compañeros y profesor en las tareas y con el material pero no por propia voluntad o sí pero ocasionalmente, y mantiene una relación con los compañeros correcta y amable.	Ayuda a compañeros y profesor en las tareas y con el material pero no por propia voluntad, y no siempre es respetuoso o solidario con los compañeros	No ayuda ni respeta a los compañeros

DIARIO DE SESIONES ENTRENAMIENTO - ESPADE SALVAMENTO

El cuestionario debe rellenarse diariamente, sin excepción.

*Obligatorio



1. Nombre y apellidos *

2. Fecha Entrenamiento *

Ejemplo: 7 de enero del 2019



3. Curso *

Marca solo un óvalo.

- 1º ESO
 2º ESO
 3º ESO
 4º ESO
 Bach
 Bach 2

4. ¿Sensación de Esfuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

5. Resumen entrenamiento (indica series, objetivo, tipo de ejercicios,...) *

11. 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.

12. MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

La **recuperación** es una consecuencia lógica de la evaluación. No debe entenderse como una vuelta sobre las mismas actividades, sino que se han de articular las medidas correctoras y vías alternativas ante posibles fallos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La recuperación supone una adaptación curricular concreta, mediante actividades de refuerzo, ampliación, actividades de apoyo y planes individuales de actuación.

Se llevará a cabo una recuperación de cada Unidad Didáctica o evaluación según las características de cada una, utilizando instrumentos como:

- Trabajo monográfico de síntesis.
- Prueba práctica
- Sesiones de refuerzo
- Exposición oral de contenidos.

El profesor dispondrá de una mayor atención para esos alumnos cuyo progreso sea más dificultoso, prestándole la ayuda necesaria y asistencia metodológica adecuada para su evolución positiva.

13. 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.

14. 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 Jefe del Departamento de Educación Física. 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...

15. 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) Deporte adaptado en IES La Albericia
- 3º trimestre: Malos hábitos y doping en el deporte. (Abril)

Las actividades descritas, obviamente son un proyecto de realización, que es lo deseable. Además de éstas, es posible que surjan otras actividades que el departamento considere igualmente de didácticas, por lo que podrán realizarse en un momento dado, algunas más de las inicialmente proyectadas.

16. 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.

17. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La asignatura de Tecnificación Deportiva, se enmarca dentro del programa ESPADE, la *orden ECD/78/2018, DE 26 DE JUNIO* es la que la regula. Dicho programa se contempla como uno de los requisitos de atención a la diversidad en el Decreto 78/2019, de 24 de mayo, de ordenación de la atención a la diversidad en los centros públicos y privados concertados que imparten enseñanzas no universitarias en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Las medidas, se encuentran especificadas en el apartado de la programación de Educación física *XII (bis)*, por ello, no se explicitan en este texto y se refiere a dicho apartado para su consulta.

18. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Este apartado tomará como referencia, el apartado número *XVIII* de la programación de Educación Física, de esta forma, no repetiremos en esta programación y derivamos a la lectura de dicho apartado.

19. ANEXO I: PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

A continuación se desarrolla la programación de la parte de la optativa que corresponde a Actividades Acuáticas y que se integra dentro de la optativa de Tecnificación Deportiva.

PROGRAMACION DIDÁCTICA

ASIGNATURA OPTATIVA 3º ESO: "TECNIFICACIÓN



DEPORTIVA"III ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Curso 2023-24 IES Las Llamas, Santander. Centro de Especial Atención al
Deporte (ESPADE)

INDICE

1. Justificación.
2. Contribución al desarrollo de las competencias
3. Docencia y coordinación del profesorado
4. Objetivos didácticos específicos
5. Contenidos
6. Concreción de los elementos transversales
7. Criterios de evaluación y Estándares de Aprendizaje
8. Temporalización de los contenidos
9. Aspectos curriculares mínimos
10. Procedimientos e instrumentos de evaluación
11. Criterios de calificación
12. Medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación del alumnado con dificultades de aprendizaje
13. Evaluaciones extraordinarias
14. Metodología
15. Materiales y recursos didácticos
16. Actividades complementarias y extraescolares
17. Planificación del uso de espacios y equipamiento
18. Atención a la diversidad

19. Medidas educativas derivadas de la situación epidemiológica actual.

20. Criterios para la evaluación del d^{llo} de la programación y práctica docente.

2. 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.

La programación que se presenta a continuación, parte de la *Orden ECD/78/2018, de 26 de junio, que regula el programa ESPADE (ESpecial Atención al DEporte), para la conciliación de estudios y entrenamiento deportivo de alumnos que cursan Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, así como el acceso a dicho programa en el ámbito de gestión de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria.*

En dicha norma, se regula de igual manera el currículo de relacionado con la asignatura de Tecnificación Deportiva para 3º ESO (TDIII) y todos los elementos del mismo, y que más adelante se irán viendo de forma específica.

Pero antes de nada, 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 “suspende 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 (Gardner¹, H), inteligencia emocional (Goleman², D), inteligencia exitosa (Sternberg, RJ³), 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 sustalentos particulares (alguno/s de los “múltiples” en los que más dotado esté).

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

² GOLEMAN, D.: “Inteligencia emocional”. Kairós. Barcelona, 1996.

³ STERNBERG, R.J.: “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 Sennett⁴ 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.

⁴ SENNETT, R.: “El artesano”. Anagrama. Barcelona, 2009.

Starkes y Ericsson⁵, 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.

⁵ 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.

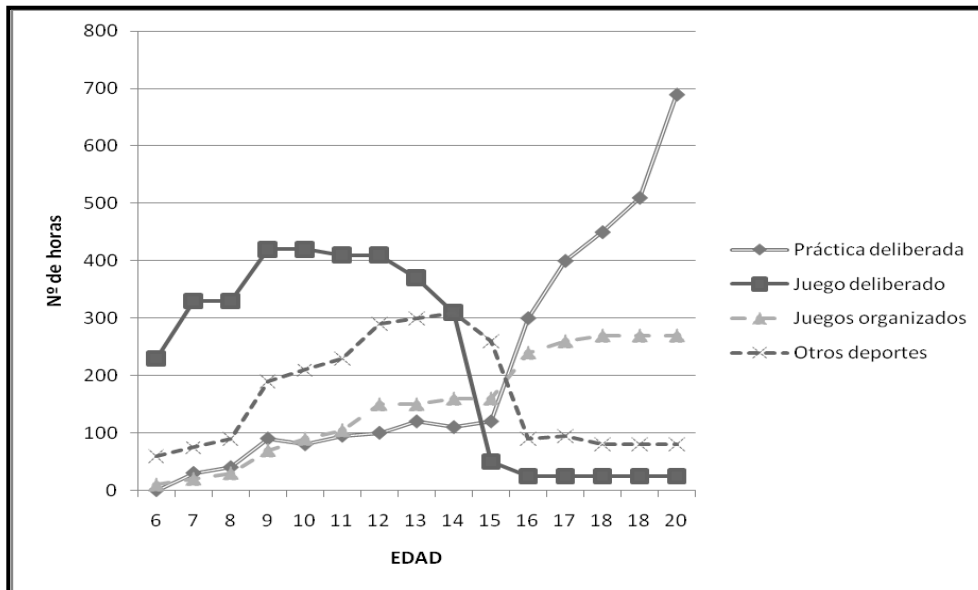


Figura 1: cuantificación de horas anuales de práctica en actividades clasificadas en cuatro tipos diferentes de grupos de prácticas para deportistas de élite de un deporte de equipo concreto.

- **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 Orlick⁶, 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

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

en la mayoría de los casos (o al menos en una amplia variedad de deportes), dicho 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, SA⁷, **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 Chelladurai⁸.

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 Starn⁹, como otros autores (Parks et al¹⁰ y Yiannakis & Melnick¹¹) dan cuenta de ello.

En lo que respecta al caso ruso, gracias a la ingente obra publicada de Platanov¹² 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 desprendería que los deportistas de élite de los años 80 alcanzaban más del doble de sesiones de entrenamiento que los de los 60.

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

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

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

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

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

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

2. Especificidad. Adaptación del trabajo de entrenamiento al objetivo buscado. Cada modalidad debe seguir un tratamiento propio.
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 Verjoshanski¹³ (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: Fessenko¹⁴ (natación), Polishuk¹⁵ (ciclismo), Zaporozhanov et al¹⁶ (atletismo) y Godik et al¹⁷ (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 Bompa¹⁸. 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

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

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

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

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

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

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

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 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. Bañuelos¹⁹. 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 Ruiz²⁰, 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 Manso²¹ y sobre todo García Manso et al²²), 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.

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

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

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

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

2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

La educación basada en competencias permite: definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para conseguir un desarrollo personal satisfactorio; el ejercicio de la ciudadanía activa; y la capacidad de adaptación permanente a lo largo de la vida. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, sin embargo, la diversidad de contenidos, situaciones y contextos de aprendizaje, provoca que también se contribuya a la adquisición competencias clave, tal y como a continuación se expone.

- VIII. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA. Son diversas las situaciones en las que se favorece: las constantes interacciones que se producen en la práctica de actividad física y las vías de comunicación que en ellas se establecen, pero fundamentalmente a través del trabajo con textos escritos (artículos, libros, webs, ...); el desarrollo del lenguaje corporal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal; y las pautas para la exposición oral de trabajos.
- IX. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA. Se contribuye a su mejora con la realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad, balance energético...), la elaboración de gráficos para la valoración de las capacidades físicas básicas, la deducción lógica para la resolución de problemas, la utilización de diferentes magnitudes y medidas para cuantificar distintos contenidos, la estructuración espacio-temporal en algunas acciones... Por otro lado, el conocimiento de lo corporal y su relación con el movimiento es un saber fundamental e imprescindible. Sistemas orgánicos, adaptaciones que se producen, alimentación, postura..., son algunos de los contenidos que para su análisis precisan de ciencias como la Anatomía, la Física, la Biología y las Tecnológicas, entre otras. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo hacia ciencias relacionadas con la utilización responsable del entorno y con actitudes de respeto, conservación e impronta de una huella ecológica.
- X. COMPETENCIA DIGITAL. Ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) o compartir dicha información. Además, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la actividad física posibilita la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades. Sin olvidar, la utilización de plataformas web como soporte o ayuda del proceso de enseñanza-aprendizaje y todas aquellas ya explicitadas en la introducción y que este curso académico van a tener un papel clave.
- XI. APRENDER A APRENDER. A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz. Se generan las condiciones adecuadas para, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, alcanzar

progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje. De esta forma, los alumnos llegarán a ser capaces de gestionar su propia práctica física y afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- XII. **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.** Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana. El hecho de incluir un bloque de Elementos Comunes a la Actividad Física donde se refuerzan actitudes, valores y la gestión emocional, implica el compromiso con el desarrollo de estos aspectos tan importantes para la convivencia y la seguridad en las clases.
- XIII. **SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.** La elaboración de proyectos personales relacionados con la actividad física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en Educación Física. El alumno precisa de todos sus recursos personales para asumir responsabilidades, tomar decisiones, perseverar y superar dificultades; para dar respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes tomas de decisiones para la aplicación de los recursos oportunos en función de los condicionantes en la práctica.
- XIV. **CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.** Existen dos manifestaciones de la motricidad vinculadas con esta competencia: por un lado, las expresiones deportivas y lúdicas como prácticas ligadas al patrimonio cultural y folclórico de los pueblos y, por otro, las actividades físicas rítmico-expresivas. Ambas concepciones del cuerpo y su movimiento, permiten experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

2. DOCENCIA Y COORDINACIÓN DEL PROFESORADO

La parte de Actividades Acuáticas correspondiente a la asignatura de Tecnificación Deportiva III, será necesariamente impartida por dos profesores, de los cuáles, es aconsejable que uno de ellos sea el jefe de departamento por varias razones, pero principalmente: conocimiento de los contenidos y conocimiento organizativo de la asignatura.

Respecto a la justificación de los dos profesores, es clara, ya que las actividades y el desarrollo de los contenidos de la asignatura, conlleva un cierto riesgo, por lo que se hace imprescindible la presencia de dos responsables, que controlen las actividades y las posibles situaciones que pudieran derivarse de la misma.

En el curso 2023 – 24 los encargados de su docencia serán:

Pablo Antón de Cos (profesor del departamento de EF)

Rafael Salcines Medrano (Profesor y jefe de departamento de EF)

Además del personal comentado, el desarrollo de las unidades didácticas puede llevar consigo la aparición de una figura importante, que participará del proceso de enseñanza aprendizaje. Éstos son los técnicos o monitores que en ocasiones tendrán un papel fundamental en dicho proceso. Éstos poseerán la titulación específica para impartir dichos contenidos, como puede ser entrenador y monitor de salvamento, monitor de aquagym, monitor de surf, técnicos expertos en buceo, ...

- CONTENIDOS Y/O UNIDADES DIDÁCTICAS QUE SE VAN A TRABAJAR EN ESTAS HORAS.

Los contenidos que se trabajan son los que se exponen más adelante en el apartado concreto de contenidos y temporalización.

- TEMPORALIZACIÓN DE LAS MISMAS.

El horario y duración de las clases de Actividades Acuáticas, es de dos horas que se desarrollan habitualmente los viernes en las dos últimas sesiones (5ª y 6ª hora). En la cual, está garantizada por organización horaria del centro la presencia de los dos profesores.

- METODOLOGÍA QUE SE VA A UTILIZAR EN ESTOS PERIODOS.

La metodología que se va a desarrollar, se explicita en un apartado concreto para la misma.

- MODELO DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA

La asignatura de actividades acuáticas, conlleva una importante y necesaria coordinación no sólo entre los dos profesores responsables de la docencia, sino como se ha comentado con anterioridad, con los técnicos que aparecen en las diferentes unidades didácticas.

Es por ello, que las reuniones de departamento alcanzan un gran valor en este sentido, lugar donde se expondrán las cuestiones relativas a la organización de las diferentes actividades.

El contacto con los técnicos y responsables de las diferentes federaciones para plantear los contenidos y actividades de enseñanza aprendizaje, es continuo, bien a través de reuniones o por conversaciones telefónicas/videoconferencias.

La impartición de los contenidos, se realizará conjuntamente entre los dos profesores responsables junto con el monitor en la mayor parte de las unidades didácticas, salvo por ejemplo la unidad didáctica específica de actividades acuáticas, en donde los dos profesores se reparten los contenidos que se trabajan de forma simultánea.

Por otro lado, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, se llevará a cabo en las condiciones que se definen en el apartado específico de esta programación para tal fin, destacando la objetividad de los instrumentos y procedimientos, más si cabe con la presencia de hasta 3 personas (profesores y monitor) realizando esta evaluación.

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 a la modalidad deportiva practicada.

5. CONTENIDOS

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.

6. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

El RD 1105/2014 en su art. 6, define los contenidos de carácter transversal que deben desarrollarse con las programaciones didácticas. Los diferentes cursos desarrollarán de una coherencia vertical los diferentes elementos transversales, dando relación a las actividades que se realizan a lo largo de las dos etapas de ESO y Bachillerato. Algunos de los ejemplos de actividades con los que se pretenden trabajar serán:

COMPRENSIÓN LECTORA	Trabajaremos la comprensión lectora a partir de multitud de artículos como por ejemplo: artículos sobre condición física o el poema de César Manrique sobre las palas.
EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA	La exposición de la planificación de entrenamiento, la puesta en escena de los casos reales de RCP o la explicación de los calentamientos elaborados, son un ejemplo de cómo trabajaremos estos contenidos..
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	A través del encargo de tareas como la realización de videos prácticos de técnica deportiva.
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN	Desde el desarrollo de diferentes test de condición física, donde se hará uso de diferentes técnicas de tratamiento de la información. El uso de las Tic, en la aplicación de test de evaluación, en aplicaciones metodológicas de valoración de la condición física, o de la valoración corporal, realización de exámenes a través de la plataforma Moodle, usar documentos en línea de Drive para registrarse en trabajos, uso de formularios en línea para el control de hábitos saludables, así como en la exposición de contenidos teóricos, de forma mucho más atractiva a través de presentaciones en soporte digital.
EMPRENDIMIENTO	Trataremos de fomentar en nuestros alumnos actitudes de emprendimiento, autonomía y espíritu innovador, de cara a un futuro profesional a través del conocimiento de las diferentes salidas profesionales de nuestra asignatura. Lo que vamos a lograr sin duda, proponiendo por ejemplo, la realización del curso que la federación de salvamento promociona a través del club Marisma.

<p>EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL</p>	<p>El deporte y la actividad física poseen un clima extraordinario para el tratamiento de este tipo de valores, es por ello que con lo programado podremos desarrollarlos.</p>
<p>COEDUCACIÓN</p>	<p>La coeducación es uno de los aspectos básicos a trabajar en EF, el empoderamiento de las mujeres en aquellas ocasiones que se pueda, eliminar aquellos componentes sexistas que en muchas ocasiones están integrados en diferentes disciplinas físicas o deportes, se hace imprescindible.</p>
<p>SEGURIDAD VIAL</p>	<p>Los desplazamientos los diferentes emplazamientos de realización de las unidades didácticas, servirá para el tratamientos de estos contenidos.</p>

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

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 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.

8. 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 clase. Son elementos inherentes a la práctica deportiva que no se pueden concebir por separado:

En el primer trimestre:

- Surf
- Remo (Trainera + Piragüismo).

En el segundo trimestre :

- Actividades acuáticas en piscina (Natación + Natación sincronizada + Aquarunning + Acuagym + Waterpolo).
- Buceo con botella (Buceo autónomo)

En el tercer trimestre

- Vela
- Salvamento acuático y deportivo en playas
- Padel SUP
- Bodyboard

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.

9. CONTENIDOS MÍNIMOS / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ESENCIALES.

Son aquellos que vienen recogidos en el apartado anterior de contenidos de esta programación. 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 de los deportes practicados.

10. 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).

11. 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 decada 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.

12. MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

La **recuperación** es una consecuencia lógica de la evaluación. No debe entenderse como una vuelta sobre las mismas actividades, sino que se han de articular las medidas correctoras y vías alternativas ante posibles fallos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La recuperación supone una adaptación curricular concreta, mediante actividades de refuerzo, ampliación, actividades de apoyo y planes individuales de actuación.

Se llevará a cabo una recuperación de cada Unidad Didáctica, utilizando instrumentos como:

- Trabajo monográfico de síntesis.
- Prueba práctica
- Sesiones de refuerzo
- Exposición oral de contenidos.

El profesor dispondrá de una mayor atención para esos alumnos cuyo progreso sea más dificultoso, prestándole la ayuda necesaria y asistencia metodológica adecuada para su evolución positiva.

13. METODOLOGÍA

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

Las sesiones tomarán la estructura propia del deporte tratado. 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 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.

14. 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) y plataforma Teams.
- Material deportivo genérico: gomas, alteras, bosu, picas, escaleras,

esterillas...

- Material deportivo específico: tabla, palas, aletas, pull...

Recursos humanos:

Las sesiones de clase serán dirigidas por los profesores implicados en la asignatura (siempre dos) y por técnicos de las federaciones implicadas en el programa o de los técnicos de los clubs implicados, estando en posesión del título de entrenador nacional o técnico deportivo superior/medio de la modalidad deportiva. Además, algunos 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 seguido por los profesores de la asignatura siendo uno de ellos el jefe del departamento de Educación Física. Participarán en todas las funciones propias de los profesores titulares de la asignatura: control de la asistencia, seguimiento y evaluación de la asignatura, atención a la diversidad del alumnado...

15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

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 departamento.

Por otro lado, se planificarán unas actividades que vana depender de la situación epidemiológica en la que nos encontramos, y de la situación de la institución receptora.

Pese a esto, su temporalización será la siguiente:

- 1º trimestre: Bautismo de remo en Pedreña (Club de RemoPedreña) (Diciembre).
- 3º trimestre: Regata de traineras Galerna del Cantábrico. (Mayo).

Las actividades descritas, obviamente son un proyecto de realización, que es lo deseable. Además de éstas, es posible que surjan otras actividades que el departamento considere igualmente de didácticas, por lo que podrán realizarse en un momento dado, algunas más de las inicialmente proyectadas.

16. PLANIFICACIÓN DEL USO DE ESPACIOS, EQUIPAMIENTOS Y OTROS RECURSOS.

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, bahía de Santander, CEAR de Vela, playas del Sardinero. 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.

Real club de tenis Santander, vestuarios del club juvenil y material (Piraguas y tablas). 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 Surf, se utilizarán las instalaciones de C.D. Marisma y las playas del Sardinero, siempre que el técnico y profesores lo consideren oportuno.

Actividades acuáticas en piscina: C.D. Marisma + Monitores. En buceo (C.D. Marisma).

En vela , CEAR de vela (Monitores mas barcos : raqueros)

En Salvamento acuático en playas: se utilizarán las instalaciones y el equipamiento que tiene la Federación Cántabra de Salvamento Acuático en los bajos del Rhin y monitor.

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>

17. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La asignatura de Actividades acuáticas, se enmarca dentro de lo que es la optativa de Tecnificación Deportiva, la cual a su vez está contemplada dentro del programa ESPADE. Lo que todas las medidas relacionadas con la atención a la diversidad pueden encontrarse en la programación del programa ESPADE

18. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Este apartado tomará como referencia, el apartado número XVIII de la programación de Educación Física, de esta forma, no repetiremos en esta programación y derivamos a la lectura de dicho apartado.