

ANEXO I

Tecnificación Deportiva

La materia de Tecnificación Deportiva se crea para dar respuesta en la Comunidad Autónoma de Cantabria a la necesidad que tiene el alumnado deportista de poder compatibilizar la práctica de las diferentes modalidades deportivas con su incuestionable formación académica, para así mejorar las posibilidades de alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales.

El desarrollo de la materia se incluye dentro de una medida educativa que está basada en la convicción de que la diversidad, como realidad social y educativa, debe ser considerada en sí misma un valor educativo.

La materia de Tecnificación Deportiva busca en el alumnado con características, habilidades y destrezas deportivas diversas complementar la evolución deportiva en todos sus ámbitos: técnico, táctico, estratégico, condicional, reglamentario, emocional y social, al tiempo que se consolidan hábitos de salud, se fomenta el respeto, la solidaridad, el trabajo en equipo y se promueve la autonomía personal y la tolerancia a la frustración, ya que el trabajo en equipo, la comunicación y el manejo de las emociones son parte esencial de la metodología de trabajo diario.

La naturaleza eminentemente práctica de esta asignatura permite una cuestión imprescindible en el aprendizaje del alumnado: la vivencia continua de sus aprendizajes. La experimentación en primera persona, la comprobación de sus resultados y posterior análisis y reflexión posibilitarán resolver muchas cuestiones, tanto individuales como colectivas, consiguiendo desarrollar su capacidad para conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante, lo que constituye uno de los ejes principales del currículo.

El desarrollo de la materia deberá basarse en situaciones de aprendizaje interdisciplinares, donde la experimentación y la práctica sean aspectos esenciales, compatibilizándose con otras funciones: expresivas, comunicativas, de interacción social, de creatividad motora o más funcionales, para fomentar el desarrollo integral del alumnado.

La intervención didáctica en el aula promoverá un aprendizaje competencial que tenga en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. Es esencial crear un ambiente propicio que brinde oportunidades para desarrollar la experimentación, el pensamiento propio y la transferencia de los conocimientos adquiridos.

En esta materia se trabajan un total de cuatro competencias específicas. Se estructuran en tres bloques comunes para toda la etapa: «condición física y rendimiento», «aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios» y «hábitos, cultura y estilo de vida deportiva».

El primer bloque, «condición física y rendimiento», incluye los saberes necesarios para poder realizar una buena preparación física y para poder entender y aplicar los principios del entrenamiento, los diferentes modelos de aplicación de cargas, el control de la intensidad y los diferentes recursos que nos permiten la monitorización del entrenamiento de la modalidad deportiva elegida.

El segundo bloque, «aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios», aborda el acercamiento teórico-práctico a los modelos de ejecución técnica, las tácticas más comunes utilizadas, así como las distintas estrategias de cada modalidad deportiva. De igual manera, se incorporan los saberes que profundizan en el desarrollo y la asimilación de la lógica interna de cada una de las disciplinas, incluyendo aquellos factores que intervienen en la competición y que son elementos fundamentales en el resultado de la misma, como puede ser: el lenguaje corporal; los códigos de comunicación entre compañeros, adversarios o incluso entrenadores; la autonomía en el análisis de la

situación y el proceso de toma de decisiones, o incluso la utilización del resultado o devenir de la competición en la propia actuación.

Por último, el bloque de «hábitos, cultura y estilo de vida deportiva» se compone de los saberes básicos acerca de aquellos comportamientos beneficiosos para la salud con respecto a la nutrición e hidratación, así como el conocimiento de los efectos perjudiciales de las sustancias dopantes en el organismo de los deportistas y su repercusión en el entorno social. Los saberes básicos más relacionados con la cultura y el estilo de vida deportivo tienen que ver con los valores positivos personales y sociales que reporta la práctica deportiva, tanto de interacción social como con el entorno, y con el uso adecuado de estrategias emocionales y personales que permitan gestionar positivamente diversos aspectos de la competición y la vida, como pueden ser el ejercer un liderazgo positivo, la autorregulación del estrés, y el trabajo con la motivación, la autoconfianza y el autocontrol.

Las situaciones de aprendizaje permiten trabajar de manera que los saberes básicos contribuyan a la adquisición de las competencias. En este sentido, y puesto que la materia aborda conocimientos de diversos campos profesionales (educativo, sociosanitario, deportivo, etc), se buscarán también aquellas situaciones de aprendizaje que incluyan actividades y propuestas con profesionales y/o ámbitos que enriquezcan y complementen el aprendizaje, tales como charlas, coloquios, participación en propuestas y actividades educativas con diferentes profesionales de nutrición, psicología, tecnificación deportiva, enfermería, fisioterapia o *coaching*, con el objeto de fomentar el trabajo multidisciplinar.

Las competencias específicas que se trabajarán serán comunes a todos los cursos, de 1º a 4º de la ESO, manteniéndose también los mismos bloques de contenido.

Competencias específicas

1. Practicar y lograr una mejora física basada en la superación y el esfuerzo, discriminando y diferenciando los principales métodos y sistemas de entrenamiento de la condición física relacionados con la modalidad deportiva, para planificar el rendimiento deportivo con garantías de éxito.

La adquisición de esta competencia se alcanzará mediante la experimentación y puesta en práctica de los saberes relacionados con la mejora del rendimiento deportivo. Estos conocimientos y destrezas capacitarán al alumnado para la gestión, planificación y autorregulación de su propio entrenamiento, atendiendo a la valoración de su nivel inicial, y al desarrollo de las cualidades físicas específicas de su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD3 y CPSAA4

2. Identificar, interpretar y ejecutar las situaciones técnicas, tácticas y estratégicas claves de la modalidad deportiva practicada, comprendiendo la lógica interna y los procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar soluciones efectivas adaptadas a los diferentes contextos de entrenamiento y competición.

Esta competencia implica que el alumnado debe conocer la lógica interna de su modalidad deportiva, entendiendo las distintas circunstancias en las que esta se desarrolla, lo que implicará una toma de decisiones adaptada a las mismas. Durante este proceso el alumnado tendrá que definir metas, elaborar estrategias, secuenciar acciones, ejecutar lo establecido, realizar análisis sobre los resultados y proponer y

crear soluciones de mejora siempre dentro de los límites del reglamento y la ética en la aplicación de las normas de la modalidad deportiva, fomentando la solidaridad y el juego limpio.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, STEM1, STEM2, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 y CP2

3. Implementar prácticas que contribuyan al bienestar individual y colectivo, reconociendo y analizando los aspectos físicos, sociales y ambientales y su influencia sobre la salud, para identificar aquellas que favorezcan la mejora del rendimiento deportivo.

Esta competencia persigue que el alumnado adopte una actitud crítica y un compromiso activo ante aquellos comportamientos y conductas de riesgo, incívicas, desiguales y estereotipadas que rodean la práctica deportiva. Existen numerosos contextos en los que podrá desarrollarse esta competencia, ya que tiene impacto tanto a nivel personal como social. Conlleva la responsabilidad individual de nuestros comportamientos, la adquisición de una serie de hábitos saludables, y la comprensión de la importancia de nuestras conductas y acciones en la interacción con los otros y con el entorno.

Esta competencia específica se conecta con los descriptores de salida: CCL2, STEM5, CPSSA2, CPSAA5, CE1, CC1, CC2, CC3 y CC4

4. Analizar los procesos que afectan a los sentimientos y emociones comprendiendo y participando en el desarrollo de la motivación, la empatía y la adquisición de habilidades sociales proactivas para facilitar la adaptación y el desempeño en las situaciones que presentan un desafío emocional en la práctica deportiva.

Esta competencia tiene como objetivo el desarrollo personal y social del alumnado a través de la identificación y comprensión de las emociones y sentimientos que surgen en el ámbito de la práctica deportiva. Se busca fomentar una gestión positiva de estas emociones, capacitándolos para enfrentar desafíos que puedan afectar su bienestar emocional. Asimismo, destaca la importancia de las habilidades sociales en la gestión tanto de las propias emociones como de las de los demás, especialmente en entornos deportivos donde la interacción social es fundamental.

Esta competencia específica se relaciona con los siguientes descriptores del perfil de salida: CCL1, STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3 y CC3.

Cursos de primero y segundo

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1. Recopilar, conocer y utilizar ejercicios y juegos de calentamiento y vuelta a la calma propios de la modalidad deportiva elegida, discriminando entre calentamientos generales y específicos y sus diferentes momentos de aplicación en entrenamientos y competición.

1.2. Practicar y comprender sesiones de entrenamiento basadas en el desarrollo de las capacidades físicas a través de diferentes métodos y sistemas de la modalidad deportiva practicada.

1.3. Mejorar el nivel de rendimiento de los factores de ejecución, de acuerdo al desarrollo evolutivo y partiendo del nivel condicional inicial.

1.4. Entender la importancia los indicadores de rendimiento y conocer la utilidad de estos datos en la aplicación de un programa de entrenamiento.

Competencia específica 2.

2.1. Reconocer, describir y practicar las principales habilidades técnico-tácticas de la modalidad deportiva, detectando los errores básicos y evidenciando una mejora individual en el entrenamiento.

2.2. Conocer y aceptar las reglas de su modalidad deportiva, haciendo un uso correcto de ellas en situaciones jugadas.

2.3 Conocer y vivenciar la lógica interna de la modalidad deportiva, integrando las habilidades técnico-tácticas en la dinámica de la práctica deportiva.

2.4. Conocer y practicar el vocabulario técnico y específico de la modalidad deportiva, aplicándolo en situaciones de entrenamiento.

Competencia específica 3.

3.1. Comprender la incidencia del entrenamiento de alto rendimiento tiene sobre la salud (nutrición, higiene postural, descanso, etc.), identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

3.2. Referenciar modelos deportivos que representen comportamientos, actitudes y valores positivos en el ámbito del rendimiento y de las distintas manifestaciones de la modalidad deportiva.

3.3. Identificar acciones en el desarrollo de la práctica deportiva que generen un impacto positivo sobre el medioambiente

Competencia específica 4.

4.1. Conocer los principales efectos psico-sociales que tiene la práctica regular de una modalidad deportiva según sus propias vivencias.

4.2. Identificar las principales emociones y sentimientos que afectan negativamente al rendimiento en el entrenamiento y la competición.

4.3. Ejemplificar los diferentes tipos de liderazgo a partir de figuras referentes del mundo deportivo describiendo las principales características que los definen.

4.4. Expresar las principales variables que afectan a la motivación de un deportista a partir de vivencias personales.

Saberes básicos

A. Condición física y rendimiento.

- El calentamiento y la vuelta a la calma: características, partes, mejoras y principales ejercicios.
- Calentamiento general y específico.
- Ejercicios dirigidos al calentamiento de la modalidad practicada.

- Cualidades físicas básicas y su participación en el deporte. Acondicionamiento físico basado en el trabajo de las capacidades físicas con referencia a las características personales.
- Test básicos de las capacidades físicas para el control del entrenamiento.
- Indicadores de rendimiento: frecuencia cardiaca, volumen máximo de oxígeno, acumulación de ácido láctico.
- Preparación física y su relación con el desarrollo madurativo del alumnado: planificación de ejercicios de técnica y capacidades físicas.

B. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

- Las habilidades motrices específicas y su aproximación a los modelos técnicos de referencia. Habilidades técnico-tácticas individuales (lógica externa) de la modalidad deportiva. Modelos tácticos básicos de la modalidad deportiva.
- Reglas básicas del juego.
- Conocimiento de los diferentes elementos que participan en el juego, la lógica interna.
- Vocabulario técnico básico de la modalidad deportiva.
- Relación del vocabulario de la modalidad con otras lenguas.

C. Hábitos, cultura y estilo de vida deportiva.

- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- La relajación y respiración como elementos fundamentales de prevención y salud en el deporte.
- Espectros de salud en el deporte: control postural, nutrición, higiene, autoimagen, ...
- Hábitos perjudiciales para la práctica deportiva y principales trastornos derivados de los mismos (tabaquismo, alcoholismo, trastornos alimentarios...).
- La alimentación y la nutrición vinculadas al ejercicio. Relación entre nutrición y ejercicio.
- Actividad física y medio ambiente. Consumo responsable como deportistas y análisis del impacto de nuestra práctica en el entorno.
- El entrenamiento invisible, factor clave del rendimiento deportivo.
- Aspectos psico-sociales de la práctica deportiva.
- Emociones y sentimientos. Aspectos básicos.
- Influencia de las emociones en el deporte y en el rendimiento.
- Liderazgo. Estilos de liderazgo. Ejemplificaciones.
- Motivación en la modalidad deportiva: motivaciones extrínsecas e intrínsecas.

Cursos de tercero y cuarto

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

- 1.1. Diseñar y ejecutar de forma autónoma calentamientos y técnicas de recuperación, valorando la importancia que éstas tienen en el rendimiento deportivo.
- 1.2. Aplicar correctamente métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas y planificar sesiones de mejora del rendimiento físico, adaptándolos a un objetivo específico marcado.
- 1.3. Analizar los efectos fisiológicos que la aplicación de los sistemas de entrenamiento produce en el organismo teniendo en cuenta las características evolutivas.
- 1.4. Valorar la condición física conociendo y aplicando diferentes métodos de medición del entrenamiento en momentos diferentes de la planificación deportiva.

Competencia específica 2.

- 2.1. Practicar y mejorar las habilidades técnico-tácticas de la modalidad, acercándose a los modelos ideales de ejecución en el entrenamiento y la competición.
- 2.2. Interpretar las reglas fundamentales de su modalidad deportiva, haciendo un uso correcto en situaciones de juego no favorables.
- 2.3. Comprender las diferentes variables que conforman la lógica interna de la modalidad deportiva, aplicando estrategias de manera autónoma en contextos de incertidumbre.
- 2.4. Mantener una comunicación técnica entre deportistas y/o con el técnico deportivo/a, utilizando la terminología específica de la modalidad deportiva.

Competencia específica 3.

- 3.1. Incorporar progresivamente aspectos de nutrición, higiene postural, prevención de lesiones a sus rutinas de entrenamiento para garantizar una mejora del rendimiento deportivo.
- 3.2. Reconocer actitudes y comportamientos que fomenten patrones de conducta que optimicen el rendimiento deportivo.
- 3.3. Interaccionar con el entorno con respeto y conciencia ecológica, reflexionando sobre las diferentes acciones positivas que se realizan en el mismo.

Competencia específica 4.

- 4.1. Saber expresar los principales beneficios psico-sociales de la práctica regular de una modalidad deportiva según sus propias vivencias.
- 4.2. Reconocer y modificar las emociones y sentimientos regulando la disposición hacia aquellos que puedan afectar negativamente en momentos de máxima exigencia.
- 4.3. Aplicar recursos para la mejora de la empatía y otras habilidades de liderazgo en situaciones de dificultad (estrés, fatiga y/o conflicto) derivadas de la carga de entrenamiento y de la competición.
- 4.4. Entender los cambios y fluctuaciones en la motivación de un deportista en su trayectoria deportiva.

Saberes básicos

A. Condición física y rendimiento.

- Actividades de activación, vuelta a la calma y recuperación del entrenamiento y la competición. Fatiga (fisiológica y psicológica), estrategias nutricionales, hidroterapia, sueño reparador, recuperación activa, estiramientos y masaje. Momentos de planificación de las actividades de activación y recuperación.
- Capacidades condicionales específicas de la modalidad deportiva. Procesos de adaptación fisiológica del entrenamiento: musculares, cardiovasculares, nerviosas y enzimáticas.
- Métodos y sistemas de monitorización del entrenamiento: cronometraje, pulsómetros, relojes inteligentes, chalecos gps, ...
- Relación entre la condición física y la mejora del rendimiento deportivo.
- Iniciación en la preparación física general en diferentes vertientes: trabajo anaeróbico y musculación.

B. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

- Modelos técnicos de ejecución automatizados. Habilidades técnico-tácticas colectivas. Sistemas de juego de la modalidad. Principios tácticos ofensivos y defensivos. Recursos tecnológicos. Uso y tratamiento de imágenes y vídeos. Análisis cinemático y dinámico.
- Reglamento aplicado de la modalidad deportiva Reglamento y situaciones competitivas.
- Conexiones que se producen entre las características/elementos de la modalidad deportiva. (tiempo, espacio, móvil, jugadores, reglas, etc.)
- Comunicación técnica y específica de la modalidad deportiva.
- Diálogos básicos en otras lenguas.
- Bibliografía de la modalidad deportiva en otras lenguas.

C. Hábitos, cultura y estilo de vida deportiva.

- Lesiones más habituales en el deporte y en la modalidad deportiva practicada: musculares, articulares, tendinosas, patologías habituales, ...
- Modelos referenciales de buenas prácticas deportivas.
- Ayudas ergogénicas y sus consecuencias. Ética del uso de sustancias en el entrenamiento y la competición.
- Necesidades dietéticas y de hidratación en el entrenamiento y la competición. Suplementación alimenticia.
- Prejuicios y estereotipos en la modalidad deportiva.
- Deporte y bienestar psicológico.
- Inteligencia emocional y su uso en el deporte. Conceptos básicos.
- Habilidades de enfrentamiento de las emociones. Uso en la modalidad deportiva.

- Empatía y liderazgo deportivo.
- Prejuicios y estereotipos personales, incluidos los de género, en la modalidad deportiva.
- Aspectos sociales del entorno del deportista relacionado con el rendimiento deportivo.
- Motivación: orientación hacia la tarea y orientación hacia el resultado.
- El entorno social y su influencia en la vida académica y el rendimiento deportivo.