

## Identificación da programación

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
XMO1003	IES SÁNCHEZ CANTÓN	PONTEVEDRA	2020 - 2021

Ensinanza

Currículo	Ensinanzas	Título	Grao	Réxime
Decreto 353/2003, do 11 de setembro	DEPORTIVAS (RÉXIME ESPECIAL)	TÉCNICO DEPORTIVO EN FÚTBOL (1020 h)	MEDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• PRESENCIAL</li><li>• SEMIPRESENCIAL</li><li>• NON PRESENCIAL</li></ul>

Módulo profesional

Código	Nome	Curso	Trimestre	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
M9	PREPARACIÓN FÍSICA	N2	3º	3	25	30

Profesorado responsable

<b>Elaboración</b>	TOMÁS MONTOYA ABOAL
<b>Impartición</b>	TOMÁS MONTOYA ABOAL

## Concreción do currículo en relación á súa adecuación ás características do ámbito produtivo

Competencias específicas do módulo (saber e saber facer):

1. Describi-los criterios de planificación do acondicionamento físico implicando ás calidades físicas, perceptivo-motoras e condicionais, e relacionándoas coa técnica individual e coas accións tácticas dos xogadores na competición.
2. Verifica-lo rendemento deportivo dos deportistas.
3. Organizar e verifica-lo traballo programado para os técnicos deportivos de nivel inferior ó seu.
4. Aplica-los criterios da planificación da preparación física dos xogadores de fútbol.
5. Analiza-la implicación das calidades físicas e perceptivo-motoras na execución técnica

individual do futbolista, para efectua-lo seu adestramento.

6. Analiza-la implicación das calidades condicionais na execución das accións tácticas dos xogadores dos equipos de fútbol.

**Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento do módulo profesional, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha. (As sesións poderán ser impartidas por videoconferencia a través da plataforma que proporciona a Consellería de Educación).**

UD	Título	Descrición	Duración (sesións)
1	ANÁLISIS DO FÚTBOL: ESTRUCTURA DO XOGO	Descrición das características extrínsecas e intrínsecas do fútbol. Xustificación de cales son os indicadores que solicitan tanto á vía aeróbica como anaeróbica, así como a importancia para o fútbol dunha planificación da preparación física.	5
2	A FORZA E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición da forza adaptada ó fútbol. Tipos de forza, tipos de contracción muscular, medios de entrenamiento, obxetivos do entrenamiento da forza no fútbol, efectos do entrenamiento da forza no fútbol, manifestacións da forza no fútbol, niveles de aproximación para a planificación do entrenamiento da forza no fútbol.	8
3	A RESISTENCIA E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición do concepto da resistencia no fútbol, tipos de resistencia, obxetivos do entrenamiento da resistencia no fútbol, métodos e medios do entrenamiento da resistencia no fútbol, desenrolo do entrenamiento da resistencia en canto ós niveis de aproximación (planificación da resistencia).	8
4	A VELOCIDADE E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición do concepto de velocidade no fútbol, tipos de velocidade, obxetivos do entrenamiento da velocidade no fútbol, métodos e medios de entrenamiento no fútbol.	6
5	A FLEXIBILIDADE E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición do concepto de flexibilidade, clasificación da flexibilidade, factores limitantes da flexibilidade, obxetivos do entrenamiento da flexibilidade no fútbol, métodos de entrenamiento da flexibilidade e en qué momentos se deben utilizar uns ou outros.	3
<b>TOTAL</b>			<b>30</b>

### Metodoloxía

É preciso ter en conta a situación tan excepcional que estamos atravesando no país en plena pandemia causada polo **COVID 19**. Por elo, debemos establecer unha serie de modificacións para adaptar tanto a metodoloxía coma outros aspectos programáticos ao contexto actual que estamos afrontando.

- Os criterios xerais a considerar para o deseño e o desenvolvemento desta programación didáctica no contexto dunha ensinanza semipresencial e non presencial serán os seguintes:

1. O profesorado seleccionará e adaptará as metodoloxías mais axeitada á situación e ós recursos tecnolóxicos dispoñibles polo seu alumnado e tentarase en todo momento o emprego de recursos mínimos e sinxelos.
2. Ter en conta a desigualdade que produce entre o alumnado e que se materializa nas diferencias de apoio que pode recibir o alumnado no seu entorno e a dispoñibilidade de recursos tecnolóxicos para desenvolver unha educación semipresencial ou non presencial. Para elo, dende o Centro faremos un estudio dos recursos dos que dispón o alumnado co obxectivo de anticiparse e buscar solucións ante un hipotético escenario de ensinanza non presencial.
3. Evitarase a sobrecarga de tarefas a facer polo alumnado e para acadar este obxectivo as actividades non poderán exceder o 80 % do tempo semanal asignado no horario do grupo a súa materia. Asemade definirase unha organización para o envío das actividades ó alumnado e contemplarase sempre un tempo mínimo de sete días para que o alumnado as poda facer e proceder o seu envío.
4. As clases poderán ser impartidas (na modalidade non presencial) mediante a plataforma da Xunta Cisco Webex, creada para esta finalidade.
5. As actividades e tarefas a desenvolver na modalidade non presencial se farán a través do aula virtual mediante diferentes instrumentos de avaliación: realización de cuestionarios, deseño de tarefas e sesións, mapas conceptuais, traballos de investigación, etc.
6. Na modalidade semipresencial poderanse realizar tarefas na aula ou pabillón na parte presencial no centro e tamén se levarán a cabo tarefas a través da aula virtual na parte non presencial no centro.
7. A avaliación final do curso será continua, formativa e diagnóstica.

Para iso é preciso ter en conta os **principios constructivistas**:

1. **Necesidade de partir do nivel de desenvolvemento do alumno**: o profesor ha de ter en conta o nivel de desenvolvemento físico e intelectual dos seus alumnos así como os seus patróns de movementos previos para poder adaptar os métodos, estratexias e actividades que vai empregar.
2. Necesidade de asegurar a **construción de aprendizaxes significativas**: estarán adaptados ao nivel de desenvolvemento do alumno e permitirán establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas do alumno e os novos contidos. A intervención educativa debe ter como obxectivo prioritario o posibilitar que os alumnos realicen aprendizaxes significativas por sí mesmos. É dicir, que sexan capaces de aprender a aprender (competencia en aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal).
3. Fin último da educación, preténdese lograr que o alumno/a sexa capaz de lograr unha aprendizaxe autónoma e que o día de mañá sexa capaz de aprender a desenvolverse en por si.

Para levar a cabo estes principios é preciso describir os **estilos de ensino** que utilizarei. Estes serán xeralmente, os tradicionais (instrucción directa e asignación de tarefas), os cognitivos (descubrimento guiado e resolución de problemas), todas elas a través de actividades desenroladas telemáticamente.

En canto ás **actividades**, é preciso atender a todas as características, capacidades e necesidades dos alumnos aínda que o contexto implica grandes dificultades. Intentaremos minimizar as mesmas.

Adoítaremos nesta situación tan excepcional a realización predominante de actividades de carácter individual, diagnóstico e formativo. Tamén nalgúns momentos establecemos espazos de debate a través de videoconferencia sobre temáticas dos módulos impartidos.

Así pois, realizaremos **actividades** que permitan que o alumno alcance unha aprendizaxe significativa. Estas serán actividades de diagnóstico (permiten coñecer o punto de partida dos alumnos/as), de introdución ou motivación (incitan ao alumno/a á práctica), de desenvolvemento e aprendizaxe (garanten a adquisición das aprendizaxes), de reforzo (resaltan aspectos da tarefa especialmente relevantes), de recuperación-ampliación (permiten atender a posibles alumnos/as con ritmos de aprendizaxes máis lentas ou rápidos), e de avaliación (posibilitan valorar o nivel que ten o alumno).

### **Mínimos esixibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación**

1. Os alumnos/as teñen dereito a que o seu rendemento escolar se avalíe con plena obxectividade.
2. O proceso de avaliación será continuo o longo de todo o proceso formativo.
3. O alumno/a que perda o seu dereito a avaliación continua terá dereito a realizar as probas de avaliación en convocatoria extraordinaria, a cal farase con posterioridade á convocatoria ordinaria do módulo.
4. O alumno/a que esgotara as catro convocatorias máximas poderá solicitar á Consellería de Educación e Ordenación Universitaria unha convocatoria máis extraordinaria, sempre e cando se atope e xustifique documentalmente calquera das circunstancias que contempla a lexislación vixente (Doenza prolongada propia ou familiar, discapacidade, violencia de xénero ou circunstancia que condicione ou impida o desenvolvemento ordinario de estudos).
5. Como mínimo o alumno/a deberá ser capaz de acadar de xeito básico as seguintes competencias específicas do módulo:
  - Verifica-lo rendemento deportivo dos deportistas.
  - Aplica-los criterios da planificación da preparación física dos xogadores de fútbol.
  - Analiza-la implicación das calidades físicas e perceptivo-motoras na execución técnica individual do futbolista, para efectua-lo seu adestramento.

#### **A avaliación do módulo terá en conta:**

- O traballo do alumno/a (W); valorarase nunha escala 1 – 10 e suporá un 30 % da cualificación final. Para a avaliación dos traballos terase en conta a orixinalidade, a calidade da presentación, a coherencia na estrutura e contidos, a claridade expositiva, a capacidade de síntese, o tipo de linguaxe empregada e o respecto aos prazos de entrega. A cualificación deste apartado será a media ponderada das cualificacións obtidas nos traballos realizados.

**No contexto dunha ensinanza non presencial estas probas realizaranse a través da aula virtual de forma telemática a través dos recursos que ofrece a mesma (buzón de tarefa, probas de escolla múltiple, probas con cuestións de resposta escrita,...)**

- O aprendizaxe dos alumnos/as (L); valorarase nunha escala de 1 – 10 e suporá o 70 % da cualificación final. O instrumento de avaliación empregado será a realización de probas escritas de resposta múltiple e/ou resposta curta e/ou resolución de supostos prácticos. A cualificación deste apartado será a media ponderada das cualificacións obtidas en cada unha das probas realizadas. **No contexto dunha ensinanza non presencial estas probas realizaranse a través da aula virtual de forma telemática a través dos recursos que ofrece a mesma (buzón de tarefa, probas de escolla múltiple, probas con cuestións de resposta escrita,...).**
- A cualificación final do módulo (F) valorarase nunha escala de 1 – 10 e calcúlase:

$$F = k \cdot (W \cdot 0,3) + L \cdot 0,7$$

O valor de k é un coeficiente que terá en conta as faltas de asistencia:

Faltas (pl)	k
0-2	1
3	0,9
4	0,8
5	0,7
6	0,6
7	0,5
8	0,4
9	0,4
10	0,3
11	0,2
12	0,1

- **Metodoloxía para a modalidade SEMIPRESENCIAL**

RECURSOS EDUCATIVOS	DESCRIPCIÓN
Actividades prácticas autónomas (para o período de non asistencia á aula)	Desenrolo de actividade física mediante a entrega de sesións a través da aula virtual para asimilar os contidos da materia.
Actividades prácticas autónomas (para o período de non asistencia á aula)	Realización de cuestionarios, resumos, mapas conceptuais, tarefas de investigación, todo baseado nos contidos da materia.
Actividades prácticas e teóricas (para o período de asistencia á aula)	Clases teórico-prácticas sobre os contidos curriculares (Unidades didácticas), probas tipo test, de resposta curta ou de desenrolo sempre ligadas aos contidos da materia.

Actividades prácticas guiadas (para o período de nos asistencia á aula)	Titorización das actividades vía correo electrónico corporativo au a través do foro da aula virtual do IES Sánchez Cantón.
---	--

- **Metodoloxía para a modalidade NON PRESENCIAL**

RECURSOS EDUCATIVOS	DESCRIPCIÓN
Actividades Prácticas Autónomas	Entrega de traballos baseados na resolución de problemas por parte do alumnado a través do AV do Centro. Os contidos desenvolvidos corresponden cos criterios de avaliación temporalizados no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual.
Actividades Prácticas Guiadas	Cuestionario formato pregunta/resposta aberta vencellados. Os contidos desenvolvidos corresponden cos criterios de avaliación a cualificar no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual.
Actividades Prácticas Autónomas	Grabación e envío de vídeos relativos aos contidos da materia vencellados/as co eido procedimental da materia a través do AV do Centro.
Actividades teóricas	Probas de resposta en liña e/ou tipo test obxectiva e pechada a través da AV do Centro relativos aos contidos da materia.
Actividades Prácticas Guiadas	Titorización das actividades vía correo electrónico corporativo ou foro AV Sánchez Cantón.

### Procedemento para a recuperación das partes non superadas

Procedemento para definir a proba de avaliación na convocatoria extraordinaria

1. O alumno/a que perda o seu dereito a avaliación continua terá dereito a realizar probas de avaliación nunha convocatoria extraordinaria.
2. A proba da convocatoria extraordinaria deberá medir de xeito mínimo as capacidades terminais elementais asociadas á unidade de competencia asociada o módulo (preparación física II).
3. A proba poderá conter preguntas de resposta corta e/ou preguntas de resposta múltiple e/ou resolución de supostos prácticos e para obter avaliación positiva na mesma o alumno/a deberá obter unha puntuación mínima de 5 nunha escala de 1 – 10.

### Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

1. Faranse reunións de departamento periódicas para o seguimento da programación didáctica do módulo.

2. Na reunión farase unha valoración xeral das actividades de ensino – aprendizaxe realizadas ata o momento, especialmente no que afecta o tempo que precisan para o seu correcto desenvolvemento, a metodoloxía empregada, os resultados de avaliación obtidos e as oportunas medidas de axuste que se propoñen para a mellora da práctica docente.
3. O remate do curso e con anterioridade ó 30 de xuño, farase unha memoria cos datos xerais do curso e unha relación propostas concretas e xustificadas de mellora para o vindeiro curso, especialmente no que afecta as instalacións, os recursos, as actividades, a metodoloxía, a avaliación e a temporalización dos contidos.

## Medidas de atención á diversidade

### Procedemento para a realización da avaliación inicial

- TEMPORALIZACIÓN: A xuntanza de avaliación inicial farase despois de un mes a partir do comezo do curso.
- OBXECTIVOS:

- a) Coñecer as características, capacidades e formación previa dos alumnos/as.
- b) Orientar e situar o alumnado en relación co perfil profesional correspondente.

- METODOLOXÍA:

1. O titor/a do curso aportará información relevante sobre aspectos que incidan no proceso educativo dos alumnos/as. Entre outras fontes, a información poderá obterse de :

- a) Os informes individualizados de avaliación da etapa anteriormente cursada, de ser o caso.
- b) Os estudos académicos ou das ensinanzas de formación profesional inicial ou para o emprego previamente realizados.
- c) O alumnado matriculado sen titulación académica de acceso.
- d) Os informes ou ditames específicos do alumnado discapacitado ou con necesidades educativas especiais que poida haber no grupo.
- e) A experiencia profesional previa.
- f) A matrícula condicional do alumnado estranxeiro.

- g) A observación do alumnado e as actividades realizadas nas primeiras semanas do curso.
2. O tratado na sesión de avaliación inicial e os acordos que adopte o equipo docente nela recolleranse nunha acta, da cal se entregará copia na xefatura de estudos, incluíndo especialmente aqueles que teñan que ver con aspectos de flexibilización na duración das ensinanzas.
3. Esta avaliación inicial en ningún caso comportará cualificación para o alumnado.

**Atención a diversidade en situación non presencial:**

- Ao alumnado con NEE que precisen da aplicación de medidas extraordinarias de atención a diversidade se lles facilitarán as tarefas de modo tutorial (respondendo as preguntas e adaptándose as dificultades que podan ter, tempo e forma das tarefas).
- No caso da aparición de alumnado con NNE de carácter extraordinario de xeito sobredito, resolverase a situación co deseño dunha adaptación curricular significativa e adaptada as características individuais do alumno/a en base a lexislación vixente.
- No caso da existencia de alumnado con dificultades o acceso a Aula Virtual do centro, contactarase vía telefónica ou vía correo ordinario para o establecemento de medidas extraordinarias de acceso o currículo.

**Medidas de reforzo educativo para o alumnado que non responda globalmente aos obxectivos programados**

1. No caso de alumnos/as con necesidades educativas especiais:
  - a) Adaptación das condicións de accesibilidade ó centro.
  - b) Adaptación dos recursos de apoio.
  - c) Flexibilización para cursar o módulo cunha temporalización distinta á establecida con carácter xeral (require autorización administrativa).
1. No caso de alumnos/as con dificultades de aprendizaxe:
  - a) Actividades de reforzo individualizadas.
  - b) Favorecer un método de aprendizaxe baseado na práctica, experiencia e investigación a partir de intereses dos alumnos/as, estudos de caso e o emprego de recursos TIC.
  - c) Deseño de probas de avaliación en coherencia cos métodos propostos.
  - d) Incorporar actividades de formación, ao inicio do próximo curso, que garantan a consecución dos resultados de aprendizaxe afectados pola situación do terceiro trimestre do presente curso, por parte de todo o alumnado.

Actividades complementarias e extraescolares

1. Visionado de vídeos maxistrals nos que se expoñan contidos relacionados coa materia (preparación física).
2. Mesa redonda por videoconferencia con varios adestradores da comarca para responder a preguntas sobre a súa metodoloxía de traballo no campo da preparación física.



## Bibliografía recomendada

- L. Casáis, E. Domínguez, C. Lago. **Fútbol Base. El entrenamiento en categorías de formación. Volumen II.** Editorial MCSports, 2010.

<http://books.google.es/books?id=qjwonwEACAAJ&dq=el+entrenamiento+en+categor%C3%ADas+de+formaci%C3%B3n+luis+cas%C3%A1is&hl=es&sa=X&ei=jNgSVMaCBtbeat6ngPAB&ved=0CCAQ6AEwAA>

- Alter, M.J. **Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios.** Editorial Paidotribo, 1990.

[http://books.google.es/books/about/Los\\_estiramientos.html?id=ltyN\\_JdeF1EC](http://books.google.es/books/about/Los_estiramientos.html?id=ltyN_JdeF1EC)

- Bangsbo, J. **Entrenamiento de la condición física en el fútbol.** Editorial Paidotribo, 1997.

[http://books.google.es/books/about/ENTRENAMIENTO\\_DE\\_LA\\_CONDICI%C3%93N\\_F%C3%8DSICA\\_E.html?id=TzAjNlt0mSUC&redir\\_esc=y](http://books.google.es/books/about/ENTRENAMIENTO_DE_LA_CONDICI%C3%93N_F%C3%8DSICA_E.html?id=TzAjNlt0mSUC&redir_esc=y)

- F. Vargas Paradis. **Escuelas de fútbol formativas.** Editorial MCSports, 2014.

[http://shop.mcsports.es/product.php?id\\_product=117](http://shop.mcsports.es/product.php?id_product=117)

- Cometti, G. **La preparación física en el fútbol.** Editorial Paidotribo, 2002.

[http://books.google.es/books?id=aHLKzbBVufIC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=La+preparaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+en+el+f%C3%BAtbol.+Editorial+Paidotribo&source=bl&ots=kBKGlrKaOj&sig=zL7Z\\_y8kTiKYD0ZV7x6K8GDrQXQ&hl=es&sa=X&ei=wxwUVNjMHlfnaLaKgHg&ved=0CEYQ6AEwBg#v=onepage&q=La%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20en%20el%20f%C3%BAtbol.%20Editorial%20Paidotribo&f=false](http://books.google.es/books?id=aHLKzbBVufIC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=La+preparaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+en+el+f%C3%BAtbol.+Editorial+Paidotribo&source=bl&ots=kBKGlrKaOj&sig=zL7Z_y8kTiKYD0ZV7x6K8GDrQXQ&hl=es&sa=X&ei=wxwUVNjMHlfnaLaKgHg&ved=0CEYQ6AEwBg#v=onepage&q=La%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20en%20el%20f%C3%BAtbol.%20Editorial%20Paidotribo&f=false)

- F. Delavier. **Guía de los movimientos de musculación.** Editorial Paidotribo, 2007.

[http://books.google.es/books/about/GU%C3%8DA\\_DE\\_LOS\\_MOVIMIENTOS\\_DE\\_MUSCULACI%C3%93N.html?id=ipaznC1-1XEC](http://books.google.es/books/about/GU%C3%8DA_DE_LOS_MOVIMIENTOS_DE_MUSCULACI%C3%93N.html?id=ipaznC1-1XEC)