

Identificación da programación

Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
XMO1003	IES SÁNCHEZ CANTÓN	PONTEVEDRA	2023 - 2024

Ensinanza

Currículo	Ensinanzas	Título	Grao	Réxime
DECRETO 372/2003, DO 16 DE SETEMBRO	DEPORTIVAS (RÉXIME ESPECIAL)	TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN FÚTBOL (875 h)	SUPERIOR	PRESENCIAL

Módulo profesional

Código	Nome	Curso	Trimestre	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
M10	Preparación física III	N3	1º y 2º	2	45	54

Profesorado responsable

Elaboración	TOMÁS MONTOYA ABOAL
Impartición	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. Planificar e dirixi-lo adestramento de xogadores de fútbol (competencia xeral).
2. Aplica-los criterios de planificación e organización da preparación física de futbolistas de alto nivel.
3. Aplica-los sistemas de control e seguimento da preparación física en futbolistas de alto nivel.

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

UD	Título	Descrición	Duración (sesiones)
1	INTRODUCCIÓN	Introdución na que se aclaran conceptos relativos ós modelos de planificación e diversos tópicos e especificidades existentes no mundo do adestramento para comprender as diferentes ópticas dende onde afrontar o traballo condicional no fútbol.	4
2	A FORZA E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición e análise dos compoñentes do adestramento da forza: conceptos, métodos de adestramento, niveles de aproximación das tarefas segundo os modelos de planificación plantexado para o fútbol.	15
3	A VELOCIDADE E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Descrición dos compoñentes do adestramento da velocidade: conceptos, métodos de adestramento, niveles de aproximación das tarefas segundo os modelos de planificación plantexado para o fútbol. Saber discernir entre a velocidade do xogador (individual) e a velocidade do equipo (velocidade colectiva).	9
4	A RESISTENCIA E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Definición e análise dos compoñentes do adestramento da resistencia: conceptos, métodos de adestramento, niveles de aproximación das tarefas segundo os modelos de planificación plantexado para o fútbol.	10
5	A FLEXIBILIDADE E O SEU ADESTRAMENTO NO FÚTBOL	Descrición dos compoñentes do adestramento da flexibilidade: conceptos, métodos de adestramento, niveles de aproximación das tarefas segundo o modelo de planificación plantexado para o fútbol.	6
6	O ADESTRAMENTO CONDICIONAL DO PORTEIRO COMO ELEMENTO DIFERENCIADOR	Descrición das capacidades condicionais máis importantes na figura do porteiro e formas de adestramento do mesmo.	10
TOTAL			54

Metodoloxía

É preciso que os alumnos adquiran unha aprendizaxe significativa, é dicir, unha aprendizaxe duradeira, sólida e útil (aplicable a situacións reais). Esta prodúcese cando os contidos son relacionados de forma substantiva e non arbitraria cos conceptos previos do alumno, e intégranse na súa estrutura cognitiva.

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.
3. A intervención educativa debe ter como obxectivo prioritario o posibilitar que os alumnos realicen aprendizaxes significativas por si mesmos. É dicir, que sexan capaces de aprender a aprender (competencia en aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal). 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) e os de individualización como o traballo en grupos.

Para planificar cada sesión seguirei o modelo de organización de Santos de Berrocal, o cal divide a sesión en 5 partes ou apartados:

1. Información.
2. Adaptación ou quencemento.
3. Logro de obxectivos.
4. Volta á calma.
5. Reflexión e avaliación.

En canto ás **actividades**, é preciso desenvolver unha gran variedade para atender a todas as características, capacidades e necesidades dos alumnos.

Adoptarei diferentes formas de agrupamento, atendendo aos contidos a traballar e aos obxectivos a alcanzar. Xa que logo exporemos actividades individuais, colectivas, por parellas,...

Así pois, nunha mesma sesión combinaremos diferentes **tipos de 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/á a práctica), de desenvolvemento e aprendizaxe (garanten a adquisición das aprendizaxes), de consolidación (práctica de

aspectos apresos aínda que con inestabilidade nos resultados de execución), de reforzo (resaltan aspectos da tarefa especialmente relevantes), de resumo (integran varias tarefas de desenvolvemento e aprendizaxe), 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. Permitirase ata un máximo do 20% de faltas a clase para manter o dereito a avaliación continua.
4. No momento que un/a alumno/a acade o 10 % de inasistencia a clase apercibiráselle coa advertencia de que no momento que acade o 20 % perderá automaticamente o seu dereito á avaliación continua.
5. A solicitude e documentación para a xustificación das faltas de asistencia deberán presentarse por escrito ó profesor por adiantado ou cun prazo máximo de 5 días hábiles a contar dende o día que produciuse a inasistencia a clase.
6. A acumulación de 3 retrasos superiores a 9 minutos suporán 1 falta de asistencia.
7. A acumulación de 5 retrasos inferiores a 10 minutos suporán 1 falta de asistencia.
8. Os retrasos inferiores a 10 minutos poderán ser equivalentes a retrasos superiores a 9 minutos en función do tempo do retraso acumulado.
9. O alumno/a que perda o seu dereito a avaliación continua terá dereito a realizar as probas de avaliación en convocatoria ordinaria e extraordinaria.
10. O alumno/a que esgotara as catro convocatorias máximas poderá solicitar á Consellería de Educación e Ordenación Universitaria unha convocatoria mais 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).
11. Como mínimo o alumno/a deberá ser capaz de acadar de xeito básico as seguintes competencias específicas do módulo:
 - a) Planificar e dirixi-lo adestramento de xogadores de fútbol (competencia xeral).
 - b) Aplica-os criterios de planificación e organización da preparación física de futbolistas de alto nivel.

- c) Aplica-los sistemas de control e seguimento da preparación física en futbolistas de alto nivel.
- d) Nun suposto práctico dun equipo de fútbol dunhas determinadas características de idade, rendemento deportivo e participación en competicións periódicas:
 - a. Elaborar e xustifica-la planificación da preparación física dunha tempada deportiva.
 - b. Describir no tempo o plan de acción da tempada, determinando os obxectivos e os contidos dos ciclos para o acondicionamento físico dos futbolistas e tendo en conta os períodos de adestramento e a participación na competición.
- e) Describi-los criterios para o control do rendemento físico dos xogadores.
- f) Elixir unha metodoloxía para o seguimento do rendemento dos xogadores do equipo.

1. A avaliación continua do módulo terá en conta:

- a) 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.

- b) 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. A cualificación deste apartado será a media ponderada das cualificacións obtidas en cada unha das probas realizadas.

Procedemento para a recuperación das partes non superadas

Procedemento para definir as actividades de recuperación

1. Durante o curso poderanse facer conforme o horario elaborado pola xefatura de estudos actividades de apoio, recuperación e avaliación para aqueles alumnos/as que non acadaran unha avaliación positiva na avaliación final do módulo.
2. As actividades de recuperación e apoio definiranse conforme os resultados obtidos polos alumnos/as na avaliación anterior e centraranse de xeito concreto nos erros e as dificultades mostradas.
3. O marxe do tratamento específico destas actividades manterase un enfoque global e integrador dos contidos científicos, tecnolóxicos e organizativos do módulo.
4. Aplicarase unha metodoloxía baseada na resolución de problemas, a investigación e o aprendizaxe práctico, coa realización de actividades expositivas,

actividades guiadas, actividades que estimulen o aprendizaxe autónomo, autorregulado e co emprego de TIC.

5. Se fose necesario o comezo do período de actividades faríase unha proba de diagnose complementaria para determinar con mais precisión as necesidades de aprendizaxe dos alumnos/as.

Procedemento para definir a proba de avaliación nas convocatorias ordinaria e extraordinaria

1. O alumno/a que perda o seu dereito a avaliación continua terá dereito a realizar probas de avaliación nunha convocatoria ordinaria e outra extraordinaria.
2. As probas das convocatorias ordinaria e extraordinaria deberán medir de xeito mínimo as capacidades terminais elementais asociadas á unidade de competencia asociada o módulo (preparación física III).
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

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

2. OBXECTIVOS:

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

1. 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.

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.

Medidas extraordinarias de recuperación de contidos para alumnado matriculado fora do prazo ordinario por mor de ter superado as probas de acceso na convocatoria extraordinaria:

Levaranse a cabo unha serie de medidas a aplicar no contexto das Ensinanzas Deportivas de Réxime Especial e o ciclo de Técnico Deportivo en Fútbol nivel 1 co gallo de facilitar ó alumnado matriculado fora do prazo o acceso ó currículo e a incorporación dos contidos ata a data da matrícula definitiva:

1. Envío vía correo electrónico dos apuntamentos dos contidos tratados nos módulos.
2. Envío vía correo electrónico das tarefas/actividades a desenvolver polo alumnado. A entrega das mesmas e avaliación NON se pode realizar ata a formalización da matrícula definitiva.
3. Titorías individuais virtuais vía WEBEX para a explicación dos contidos tratados previa formalización da matrícula.
4. Titorías Individuais presenciais no tempo de lecer unha vez formalizada a matrícula e incorporado o alumnado as actividades lectivas.
5. Utilización das 30 horas a disposición do centro para reforzo dos contidos desenvolto previamente á incorporación do alumnado ás actividades lectivas.
6. Calendario de actividades lectivas entre as convocatorias final de módulo e final de ciclo co gallo de reforzar os módulos a avaliar na convocatoria final de ciclo.

Aspectos transversais

Actividades complementarias e extraescolares

1. Visionado de vídeos nos que se expoñan contidos relacionados coa materia (preparación física).
2. Charla organizada cun preparador físico no que intercambiar impresións acerca das diversas formas de proceder ante determinadas situacións.
3. Asistencia aos adestramentos dun equipo de elite (Celta de Vigo, Lugo) para

observar a aplicación dos diferentes contidos da área da preparación física e transversalmente observar contidos doutras áreas (táctica, seguridade deportiva, planificación,...).

Bibliografía recomendada y páginas web:

- **Apuntes de la Maestría en fútbol.** Facultad de ciencias de la educación. Pontevedra, 2004.
- Cometti, G. **La preparación física en el fútbol.** Editorial Paidotribo, 2002.

http://books.google.es/books?id=aHLKzbBVuflC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=La+preparaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+en+el+f%C3%BAtbol.+Editorial+Paidotribo&source=bl&ots=kBKGIrKaOj&sig=zL7Z_y8kTiKYD0ZV7x6K8GDrQXQ&hl=es&sa=X&ei=wxwUVNjMHIfnaLaKgHg&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

- 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

- 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

- Revista profesional de fútbol y fútbol sala “Fútbol Táctico”.

<http://www.futbol-tactico.com/es/>