

## TEMA 0: BLOQUE DE INICIO

### FORO DE PRESENTACIÓN

#### Cercanía

de [Efrén Luis Pérez Castellano](#) - miércoles, 2 de abril de 2025, 07:11

Hola a todos y a todas,

Soy Efrén, **seré vuestro tutor** de este curso del bloque común del ciclo inicial, pero **también seré un compañero más en este camino** y aventura formativa que comenzamos. Me ilusiona mucho compartir con ustedes este espacio, en el que aprenderemos juntos, cada uno desde su lugar, con compromiso y en el que podamos generar un clima de respeto, participación y crecimiento mutuo y cercanía.

Mi dos "peques" niño y niña, de 7 y 4 años, han empezado en Kárate, llevan unos meses y están encantados con la actividad deportiva que han iniciado y están conociendo desde la práctica. Es una alegría ver como la disfrutan mientras están en las clases y ver con los ojos que "miran" a su maestro.

Llevo tiempo vinculado a la enseñanza online y al mundo del deporte, donde mi verdadera pasión es todo lo relacionado con el aprendizaje deportivo, principalmente desde el contexto de la práctica deportiva del joven deportista. Para no extenderme mucho en este foro te añado un enlace a mi perfil por si quieres conocerme un poco más: [MI PERFIL](#).

¡Aquí estaré para acompañarles en lo que necesiten!

No olvides que puedes ponerte en contacto conmigo desde la *mensajería interna* siempre que lo necesites. Yo estaré pendiente en todo momento.

¡Mucho ánimo en este inicio!

# TEMA 1

## El Foro de los Valores Top

### Decisión, confianza y resistencia

de [Efrén Luis Pérez Castellano](#) - lunes, 7 de abril de 2025, 04:16

Hola a todos/as,

He visto con atención el vídeo de las *100 palabras que definen la vida de un deportista* y he anotado 25 que, en este momento de mi vida, me resultan especialmente significativas. Elegir solo tres no es fácil, porque seguramente mañana serían otras. Aun así, hoy me quedo con: **decisión, confianza y resistencia**.

Creo que estos valores marcan una diferencia real cuando se viven desde jóvenes. Pero sé, por experiencia, que no siempre se comprenden a esa edad. Y justo ahí es donde entra a mi modo de ver uno de los más importantes roles como técnicos: **ayudarles a ver y aplicar estos valores en su día a día, dentro y fuera del entrenamiento.**

De hecho, tengo la sensación de que si yo mismo los hubiera integrado con más claridad en mi etapa como deportista, o si hubiese tenido esta orientación de mis entrenadores a este respecto, **mi desarrollo habría sido mucho más completo.**

---

**¿Y tú? ¿Qué valores crees que son clave como futuros entrenadores?**

**¿Cambiarían si hablamos desde nuestra faceta como deportistas?**

Estoy deseando leerte.

# TEMA 5

## Y TÚ, ¿CÓMO MIRAS?

### Etiquetas y miedo

de [Efrén Luis Pérez Castellano](#) - lunes, 14 de abril de 2025, 20:49

Número de respuestas: 1

Hola a todos/as,

Antes de nada, les recuerdo que para completar correctamente esta actividad es importante:

- ✓ Elegir un **asunto** que refleje un sentimiento o sensación provocada por el vídeo
  - ✓ Contestar a las **4 preguntas propuestas**
  - ✓ Participar en el **debate respondiendo a un/a compañero/a**
- 

Ahora sí, les comparto mi reflexión:

Tras ver el vídeo, lo primero que me vino a la mente fue esta idea: *todos somos diferentes, y eso debería ser lo más normal del mundo.* La discapacidad (física, sensorial, mental o social) no debería marcar distancias, sino invitarnos a una convivencia más humana.

◆ **¿Qué sentimientos me ha provocado el vídeo?** Me hizo reflexionar sobre cuánto nos queda por mejorar como sociedad, no solo en materia de inclusión, porque muchas veces lo que nos diferencia no es la capacidad física o mental, sino nuestra manera de valorar o juzgar a quien tenemos delante.

◆ **¿Viví algo similar?**

He vivido situaciones en las que, por suerte, opté por observar primero antes de intervenir. Y esa pausa me enseñó mucho. La realidad es que son las propias personas con discapacidad las que, con su autonomía, nos dan auténticas lecciones. Ahí uno se da cuenta de que el verdadero límite no está en ellos, sino en nuestros prejuicios.

◆ **¿Por qué ocurren estas situaciones?**

Por desconocimiento y miedo, pero también porque seguimos viendo la diferencia como algo extraño y creo que es porque así nos han educado. Nos incomoda lo que no entendemos y esto se traduce en comportamientos inadecuados totalmente.

◆ **¿Qué sienten las personas con discapacidad?**

Pueden llegar a sentirse menos... especialmente si los tratamos como si lo fueran. Y ahí es donde aparece el verdadero peligro, cuando la etiqueta externa termina moldeando la autoestima y la percepción de sí mismos.

💡 *Como técnicos deportivos, sobre todo en deporte base, debemos tener cuidado con las etiquetas y las expectativas hacia nuestro jóvenes deportistas. Lo que proyectamos influye directamente en cómo se ven a sí mismos y esto repercute de una manera exponencial en su desarrollo deportivo y personal.*

Un saludo, deseando leeros.

## TEMA 6

### FORO: ¿HAY ALGO EXTRAÑO EN EL ROSTRO Y LA ROPA DE ESTOS NIÑOS?

**¿Qué te llama la atención del rostro y la ropa de estos dos niños?**

de [Efrén Luis Pérez Castellano](#) - martes, 15 de abril de 2025, 08:45

Número de respuestas: 11

Hola a todos/as,

Después de observar las imágenes de los niños, les invito a reflexionar y compartir vuestra opinión sobre lo que os ha llamado la atención de su rostro y ropa. ¿Notas algo inusual en su aspecto? ¿Qué te hacen pensar estas imágenes?

Recuerda que para continuar con el tema es necesario que compartas tu respuesta en este foro. Una vez publicada, puedes acceder a las respuestas de los demás compañeros/as y avanzar en la lectura "¿Te has dado cuenta? Sabías qué?" para desvelar el misterio.

¡Adelante! Un abrazo.

## TEMA 9

### **FORO-ACERTIJO: “Staying alive”**

Hola a todos/as,

Después de ver el vídeo con las distintas canciones, les invito a reflexionar sobre las preguntas:

- *¿Por qué crees que este vídeo está relacionado con el tema que estamos tratando?*
- *¿Qué tienen en común estas músicas?*

Importante --> Debes responder primero en el foro para ver las respuestas del resto de compañeros y compañeras.

¡Espero vuestras ideas y soluciones!

Un abrazo.

## TEMA 10

### FORO: RESCATES Y MOVILIZACIÓN

Hola a todos y todas,

A continuación, les invito a reflexionar sobre las medidas que tomarías en caso de una posible movilización de un accidentado. Para ello, te planteo las siguientes tres preguntas:

1. *En el caso de la caída desde una altura, ¿actuaría adecuadamente el técnico deportivo si decide intentar poner de pie o traslada al alumno en una silla de ruedas al botiquín de la instalación?*
2. *¿Qué tipo de técnica de apoyo, carga o arrastre hubiera sido adecuada para movilizar al sujeto caído, si apareciese alguna complicación?*
3. *¿Qué posición de espera sería más adecuada en esta situación y qué material podrías utilizar para asegurar una buena inmovilización del accidentado?*

Recuerdo que debéis argumentar vuestras respuestas basándose en la lección de "Traslados e inmovilización".

Es importante participar en los tres hilos de discusión para completar la actividad.

Espero vuestras respuestas y que reflexiones sobre la importancia de tomar las medidas adecuadas en estas situaciones de riesgo. ¡Nos leemos!

Un abrazo

## **TEMA 12**

### **ANALIZA LA SITUACIÓN**

#### **Análisis de la situación**

de [Efrén Luis Pérez Castellano](#) - viernes, 9 de mayo de 2025, 10:51

Número de respuestas: 9

Hola a todos,

Os invito a analizar la situación que se genera tras el choque entre dos jugadores en el partido de fútbol que habéis visto en el vídeo. En este foro, vamos a centrarnos en la reacción psicológica de todos los protagonistas implicados: público, entrenadores, árbitro, etc. Para guiaros, os planteo dos preguntas:

1. ¿Qué te parece que tantas personas se apresuren a atender al jugador lesionado a la vez?
2. ¿Qué personas consideras que tienen una actitud adecuada en el momento y qué personas no? Explica tu respuesta.

Recordad que este foro es del tipo pregunta-respuesta, por lo que deberéis compartir vuestra opinión antes de poder ver las respuestas de vuestros compañeros. El objetivo no es calificable, sino que es para reflexionar sobre cómo se debería actuar en este tipo de situaciones.

¡Estoy deseando leer vuestras reflexiones!

Un saludo.

## TEMA 14

### FORO MOTIVACIÓN: MAESTRO Y APRENDIZ

Hola a todos y todas:

Les invito a participar en este foro **Motivación: Maestro y Aprendiz**.

Después de ver el vídeo animado propuesto, comparte en este foro una "frase lapidaria" que resuma en unos 140 caracteres algún aspecto relacionado con la motivación que consideres importante para mejorar la gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Puedes inspirarte en los ejemplos proporcionados en el enunciado.

O en estas más personales que me gustaría compartirles:

- **"El aprendizaje no es un destino, sino un camino en constante movimiento."**
- **"Valora tus capacidades, que junto a tu pasión darán vida a tus esfuerzos para lograr metas increíbles".**



Espero ver vuestras aportaciones para seguir enriqueciendo el ambiente de aprendizaje de este curso.

Un saludo,  
Efrén Luis Pérez