

TABLÓN DE ANUNCIOS DEL CURSO CI KARATE KA06

MENSAJE 1:

miércoles, 2 de abril de 2025, 11:27

Saludo de Bienvenida y Calendario del curso

Estimado/a alumno/a:

Te doy la bienvenida al curso. Soy Efrén Luis Pérez y voy a ser tu tutor durante este bloque común del Ciclo Inicial (Nivel I) de Kárate en el que estás matriculado.

A partir del próximo lunes 7 de abril podrás acceder al temario en la plataforma. Concretamente estará disponible el primer tema del Bloque 1.

Durante este curso podrás llevar tu propio ritmo individual de aprendizaje, pero es importante que sepas que existe un  CALENDARIO  ([haz clic aquí para verlo y descargarlo](#)) que marca una secuencia organizada. Los temas se irán poniendo disponibles según las fechas de dicho calendario y, para poder acceder y tener visible cada nuevo tema, deberás haber completado previamente el anterior. Además, dentro de cada tema, algunos apartados o actividades se desbloquearán únicamente tras haber completado los pasos previos. Por tanto, es importante avanzar de forma ordenada tanto con los temas que se van habilitando como dentro de cada uno de ellos.

Estos primeros días son muy importantes para que te familiarices con el entorno virtual. Te sugiero que aproveches estos días para navegar por la plataforma y familiarizarte con ella. Por eso, te recomiendo explorar con calma el **Bloque de Inicio**, donde encontrarás información útil para comenzar con buen pie. Como ves, tienes diferentes apartados en este bloque, y una vez hayas visto el [vídeo de presentación](#), hayas participado en el [foro de presentación](#) y hayas completado la [encuesta inicial](#), los temas irán estando disponibles según vayas avanzando y según se vayan habilitando acorde a las fechas del calendario:



BLOQUE DE INICIO



[Presentación del tutor](#)



[Foro de presentación](#)



[Encuesta inicial](#)



[Introducción al curso](#)



[Guía didáctica](#)

Recuerda revisar detenidamente la [Guía Didáctica del curso](#), donde se recoge la relación completa de módulos y temas.

La metodología didáctica de este curso se basa en el **aprendizaje activo y participativo**, por medio de actividades que estimulan el pensamiento crítico y el gusto por aprender. Y no olvides que la evaluación es un aspecto clave en nuestra metodología: Es **evaluación continua** (esto quiere decir que se requiere **completar todas las actividades**) y culminará con una **prueba final presencial**.

Ten en cuenta que esta modalidad virtual exige grandes dosis de compromiso, dedicación y autonomía, y sobre todo, planificación y organización. Por ello, te animo a mantener un ritmo constante y regular de trabajo desde el principio. Esto te evitirá la acumulación de tareas al final, haciendo que disfrutes más del proceso y no tengas la sensación de estrés cuando se acerca el final.

Espero que esta experiencia formativa te resulte enriquecedora y extraordinaria tanto a nivel personal como académico. **¡Cuenta conmigo en este camino!**

Desde este momento, estoy a tu disposición para resolver cualquier duda sobre el desarrollo del curso. Puedes contactar conmigo a través de:

- La mensajería interna de la plataforma (recomendado)
- Mi correo directo: eperez.cesed@externos.csd.gob.es

Si tienes alguna duda de carácter técnico puedes dirigir tu pregunta a través del sistema de incidencias dentro de la plataforma Moodle.

Recibe un cordial saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano
eperez.cesed@externos.csd.gob.es
[Centro Superior de Enseñanzas Deportivas \(CSED\)](#)



MENSAJE 2:

domingo, 6 de abril de 2025, 22:45

Ritmo de trabajo recomendado

Hola a todos/as,

Antes del inicio oficial del curso (mañana lunes 7 de abril), quiero compartirles algo esencial: mañana se habilitarán **todos los temas del curso** para que cada uno pueda organizar su ritmo de trabajo según sus circunstancias.

Ahora bien, que el curso esté abierto por completo **no significa que lo ideal sea abordarlo todo cuanto antes o sin una planificación**. Recuerda que tienen un **calendario recomendado**, que propone una secuencia de trabajo regular, aprovechar mejor cada tema y mantener el equilibrio entre flexibilidad y organización.

 **Seguir este ritmo no es obligatorio, pero sí altamente recomendable**, por varias razones:

- Ayuda a **organizarse** y evitar acumulaciones de tareas.
- Permite que las **actividades de debate y reflexión** sean más ricas si todos trabajamos al mismo tiempo, en la medida que se pueda.
- Favorece un clima de **responsabilidad y respeto** entre todos.
- Mejora la **calidad de las entregas** y la comprensión progresiva de los contenidos.

 *La formación a distancia exige autonomía, sí, pero también compromiso y constancia.*

Este ritmo está pensado para acompañarte y ayudarte a avanzar sin sobrecargas.

 **Y recuerda:** si aún no lo has hecho, es fundamental que completes el [Bloque de Inicio](#) (*los 5 recursos establecidos: Presentación del tutor, Foro de Presentación, Encuesta Inicial, Introducción al curso y Guía Didáctica*), ya que es lo que desbloquea el acceso a los temas del curso a partir de mañana.

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso - CSED

 Puedes consultar el calendario completo aquí:



MENSAJE 3:

lunes, 7 de abril de 2025, 02:12

💡 Apertura de todos los temas y 📖 comienzo del Tema 1

Hola a todos/as,

Hoy lunes 07 de abril comienza oficialmente el curso del bloque común del ciclo inicial de Kárate.

A partir de este momento, ya están disponibles los **16 temas del temario agrupados en 5 bloques** para que puedas ir accediendo progresivamente, conforme completes cada tema anterior.

📌 Recuerda que para poder avanzar al primer tema, has tenido que completar previamente el **Bloque de Inicio**, que incluye 5 recursos (*Presentación del tutor, Foro de presentación, Encuesta inicial, Introducción al curso y Guía didáctica*).

📅 Te recomiendo que durante estos dos primeros días (lunes 7 y martes 8 de abril) realices y completes el **Tema 1**, tal y como te recomendamos en el calendario.

🔍 Por favor, **lee con atención la guía correspondiente a este tema**, así como toda la documentación y los enunciados que explican y acompañan a las actividades. La estructura de este tema 1 es la siguiente:

TEMA 1. EL DEPORTE, ESCUELA DE VALORES

Mapa tema 1. Ver	Guía didáctica tema 1 Ver	El Foro de los Valores Top Ver
Todo valores Ver Hacer un envío	Los valores en el deporte Ver	Entre valores anda el juego Ver

La duración total de las actividades está estimada en 4 horas de trabajo, por lo que realizar este tema de forma completa te llevará 2 días.

Con este tema 1 (El deporte, escuela de valores) se inicia el bloque 1 <<Liderazgo Ético>>:

¿Piensas que el deporte puede funcionar como una magnífica escuela de valores positivos? Seguramente sí, pero solo será posible si todos trabajamos en este sentido y tenemos en cuenta el papel decisivo que los técnicos deportivos cumplís para conseguir este objetivo.

Por ello, al finalizar este bloque serás capaz de transmitir a tus deportistas valores personales y sociales positivos a través de la práctica deportiva, reflexionando sobre tus propias actitudes.

Si tienes dudas, no dudes en escribirme.

Estoy disponible para ayudarte durante todo el proceso. ¡Mucho ánimo!

Un saludo,
Efrén
Tutor del curso – CSED

MENSAJE 4:

miércoles, 9 de abril de 2025, 02:33

 **Recomendación de avance al Tema 2**

Hola a todos/as,

Desde hoy miércoles 9 de abril, y previsto para poder desarrollarlo en dos días (hoy y mañana), te propongo avanzar, según se indica en el calendario recomendado, con el **Tema 2: “El técnico deportivo como líder transmisor de valores”**, que cierra el Bloque 1 del curso (*Liderazgo Ético*).

 **RECUERDA:**

-  Este tema se desbloquea solamente si has completado parcialmente el **Tema 1**.
-  Leer con atención la guía del tema, así como toda la documentación y los enunciados que acompañan a las actividades.

 Seguir el calendario recomendado para no acumular tareas.

Si necesitas ayuda, no dudes en escribirme.

¡Seguimos adelante con ilusión y compromiso!

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 5:

viernes, 11 de abril de 2025, 12:37

 **Recomendación de avance al Tema 3 – Inicio Bloque 2**

Hola a todos/as,

Desde hoy, viernes 11 de abril, te recomiendo avanzar con el **Tema 3: “Estructura del deporte español”**, que **inicia el Bloque 2: Las instituciones**.

Este bloque te ayudará a comprender cómo está organizado el deporte en España y el asociacionismo deportivo del que formas parte. Además conocerás con qué estructuras de la administración deportiva te relacionarás como futuro técnico deportivo, tanto a nivel local como autonómico.

 **RECUERDA:**

 Para acceder al Tema 3: estará disponible si has avanzado correctamente en los temas anteriores. Si no te permite acceder, revisa si te falta alguna actividad previa por completar.

 Lee con atención la guía del tema, así como toda la documentación y los enunciados que explican y acompañan a las actividades.

 Según el calendario recomendado, este tema está previsto para ser trabajado entre hoy viernes y el lunes 21 de abril, tras la Semana Santa.

¡Mucho ánimo y seguimos avanzando!

Si tienes dudas, no dudes en escribirme.

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 6:

viernes, 11 de abril de 2025, 17:26

⚠ ¡VACACIONES DE SEMANA SANTA! (del 14 al 20 de abril)

Hola a todos/as,

 Entre el lunes 14 y el domingo 20 de abril el curso entra en periodo de vacaciones por Semana Santa. Durante este tiempo, podrás seguir accediendo con normalidad a los contenidos del curso y avanzar a tu ritmo.

En este periodo **no habrá atención tutorial**, por lo que las consultas que realices serán respondidas a partir del **lunes 21 de abril**.

⭐ Dado que estas vacaciones llegan en las primeras semanas del curso, pueden ser una excelente oportunidad para:

- Ponerte al día si has comenzado más tarde.
- Reforzar contenidos que te hayan resultado complejos.
- Organizarte mejor para el resto del curso.

Nos vemos a la vuelta con más energía y foco.

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 7:

viernes, 11 de abril de 2025, 20:45

Consulta para fijar la Reunión inicial por Zoom

Hola a todos/as,

 Muy pronto realizaremos una **reunión grupal por Zoom**, donde podremos saludarnos, vernos las caras, comentar algunos aspectos clave del curso (calendario, entrega de tareas, criterios de evaluación, etc.), como sacar el máximo partido a la plataforma y, por supuesto también a resolver dudas generales. Por eso, hemos preparado para que respondas a una sencilla consulta con dos propuestas de fechas para la reunión por Zoom. Responde a la consulta desde que puedas por favor. La puedes encontrar en la página de inicio al entrar al curso:

The screenshot shows a Moodle course navigation bar. On the left, there's a sidebar with icons for 'CONTENIDO', 'BLOQUE DE INICIO', and 'BLOQUE 1: LIDERAZGO ÉTICO'. In the center, there's a main menu with 'TABLÓN DE ANUNCIOS' and 'Consultas fecha ZOOM'. A red arrow points to the 'TABLÓN DE ANUNCIOS' link. Another red arrow points to the 'Consultas fecha ZOOM' link. At the top right, there's a red button labeled 'ENLACES DE INTERÉS'.

👉 También haciendo clic aquí puedes [responder a la CONSULTA](#) 👈

💡 Aprovechando esto, les animo a completar su perfil  en la plataforma (sé que muchos ya lo han hecho): poner una imagen representativa (no tiene que ser una foto personal si no quieres) y una breve descripción propia para conocerte mejor. Esto nos ayuda a crear un ambiente más cercano y dinámico entre compañeros/as y tutores. Haz clic aquí para [editar tu perfil](#).

👀 Puedes ver mi perfil haciendo clic en mi imagen:



Gracias por aportar al buen ambiente del curso.

Un saludo,

Efrén

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 8:

martes, 22 de abril de 2025, 06:34

Recomendación de avance al Tema 4

Hola a todos y todas,

Espero que hayáis podido descansar y recargar pilas en estos días de Semana Santa.

Según el calendario recomendado entramos ya en el **Tema 4: Organización deportiva autonómica y local**, con el que **cerramos el Bloque 2: Las instituciones**.

Este tema nos acerca al funcionamiento de las administraciones autonómicas y locales en el ámbito deportivo, sus competencias, estructuras y programas de apoyo.

👉 Algunos ya habéis avanzado bastante durante la Semana Santa —¡muy bien!— pero os animo a aprovechar este punto de encuentro que nos da el calendario recomendado para compartir dudas, reflexiones y aprendizajes en común.

Te recomiendo que leas con atención la **guía del tema**, así como la documentación y enunciados que acompañan las actividades.

Y si te surge alguna duda, **no dudes en escribirme**.

¡Ánimo con este último tema del bloque!

Un saludo,

Efrén

MENSAJE 9:

martes, 22 de abril de 2025, 17:55

💻 Reunión por Zoom – Viernes 25 de abril (16:30 hora peninsular)

Hola a todos y todas,

Muchas gracias por participar en la consulta para la videoconferencia. Finalmente, la reunión por Zoom, siendo la opción más votada, se celebrará este **viernes 25 de abril a las 16:30 h (hora peninsular)**. Será una sesión breve, pensada para resolver dudas, compartir impresiones y aclarar aspectos sobre el curso, el calendario o el funcionamiento de la plataforma.

📌 Importante:

La forma de entrar a la reunión es a través de la plataforma del curso: en el apartado "tablón de anuncios", en la sección de "Enlaces de interés". El día de la reunión, **15 minutos antes de la hora programada**, se activará el recurso en la plataforma, tal y como se muestra en la siguiente imagen (rodeado en rojo)  :

≡ TABLÓN DE ANUNCIOS

ENLACES DE INTERÉS

En el [Tablón de anuncios](#) encontrarás documentación de apoyo y noticias de interés relacionadas con el curso.

Para acceder al "Tablón de anuncios" deberás clicar en el siguiente [enlace](#).

En la cabecera del curso estará siempre disponible un botón rojo llamado "[Enlaces de interés](#)", que también te dará acceso directo al Tablón de anuncios.



Consulta fecha ZOOM
Abrió: viernes, 11 de abril de 2025, 21:36
Cerró: martes, 22 de abril de 2025, 11:30

KA06 - Efrén Luis - Reunión de inicio
Starts: viernes, 25 de abril de 2025, 16:30

¡Nos vemos el viernes!

Un saludo,

Efrén

MENSAJE 10:

viernes, 25 de abril de 2025, 08:22

Recomendación de avance al Tema 5 – Inicio Bloque 3

Inicio del Bloque 3 y del Tema 5

 **Semana recomendada:** A partir del hoy viernes 25 de abril, comenzamos con el **Bloque 3 – Las Personas** y, en concreto, con el **Tema 5 – Las personas en situación de discapacidad**.

¿Por qué es importante este bloque?

Porque en tu labor como futuro técnico/a deportivo/a tendrás que atender a distintos tipos de población. Este bloque te ayuda a:

- 1 Entender mejor la **discapacidad** desde una perspectiva humana, social y motriz.
 - 2 Conocer las **capacidades** que sí tienen las personas con discapacidad.
 - 3 Experimentar (a través de una tarea vivencial) **cómo afectan las barreras del entorno** a su vida diaria.
 - 4 Relacionar esas realidades con una práctica deportiva adecuada e inclusiva.
-

Recomendaciones antes de comenzar:

- Lee la **guía del Tema 5** con atención.
 - Consulta bien los **enunciados y plantillas** de las tareas.
 - Si te surge cualquier duda, estoy disponible por mensajería interna para ayudarte.
-

Recuerda:

Al haber finalizado el **Bloque 2**, debes cumplimentar el [cuestionario de valoración de dicho bloque 2](#), disponible en la plataforma o desde aquí haciendo clic en el enlace azul.

 Este cuestionario es obligatorio y sirve para recoger tus impresiones sobre el contenido, la documentación y el aprendizaje logrado.

⌚ Seguimos avanzando con compromiso y reflexión.
Gracias por el buen trabajo que estás haciendo hasta ahora.
¡A por este nuevo bloque!

Un saludo,

MENSAJE 11:

martes, 29 de abril de 2025, 08:16

🎥 Grabación de la Reunión de inicio disponible

Hola a todos/as,

Ya puedes acceder a la **grabación de la reunión de inicio** haciendo clic aquí

: ➡️ 🎥 [Grabación de la reunión](#)

También la tienes en la pantalla principal de la plataforma:

[ENLACES DE INTERÉS](#)

☰ | TABLÓN DE ANUNCIOS

En el **Tablón de anuncios** encontrarás documentación de apoyo y noticias de interés relacionadas con el curso.

Para acceder al "**Tablón de anuncios**" deberás clicar en el siguiente [enlace](#).

En la cabecera del curso estará siempre disponible un botón rojo llamado "**Enlaces de interés**", que también te



Además, te facilito el **archivo PDF** con la presentación que utilizamos durante la reunión, donde se resumen aspectos importantes a tener en cuenta. Haciendo clic aquí, te lo descargas directamente: [👉 📄 resumen en PDF](#)

Te recomiendo dedicar un tiempo a revisar ambos materiales para afianzar bien las bases del funcionamiento del curso.

Recuerda: Si tienes cualquier duda, estoy disponible para resolverla a través de la mensajería interna de la plataforma.

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso CI KA06 – CSED

MENSAJE 12:

miércoles, 30 de abril de 2025, 16:14

Recomendación de avance al Tema 6

Tema 6: Un paseo por la infancia

 Continuamos en el **Bloque 3 – Las personas**

Hola a todos/as;

Recuerda que según el calendario recomendado debemos estar inmersos con el **Tema 6: Un paseo por la infancia**. (con una duración aproximada de dos días). En este tema forma que forma parte del **Módulo C101 – Bases del comportamiento deportivo**, y se pretende que seas capaz de conocer las **características motrices, psicológicas, afectivas y sociales** de la infancia para poder adaptar la práctica deportiva a esta etapa vital.

 Reflexionaremos sobre las particularidades de los niños y niñas, desde una mirada ética, observadora y pedagógica, entendiendo sus intereses y motivaciones.

Actividades principales:

-  Foro: ¿Hay algo extraño en el rostro y la ropa de estos niños?
-  Cuestionario: ¿Qué sabes de la infancia?
-  Tarea: El retrato robot (observación real de un menor entre 6-12 años)
-  Lecturas y documentación de apoyo

 **Consejo:** Este tema no solo es importante a nivel evaluativo (15% del módulo), sino también en tu desarrollo como técnico deportivo. Te recomendamos **realizarlo de manera reflexiva**, aplicando el contenido a tu realidad cercana

Si necesitas ayuda, no dudes en escribirme.

¡Ánimo!

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 13:

miércoles, 30 de abril de 2025, 16:14

📌 INFORMACIÓN IMPORTANTE – PRUEBA PRESENCIAL ORDINARIA

📅 **Fecha:** Sábado, 21 de junio de 2025

📍 **Lugar:** Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CAR) – Consejo Superior de Deportes (CSD) – En el aula 1 del módulo 1 del CSD

Dirección: Calle Martín Fierro, 5 – Madrid

🕒 **Horario de la prueba:** de 10:00 a 14:00 horas

⚠️ **Se convoca al alumnado a las 9:45 h** para el acceso al aula con identificación mediante DNI, firma de asistencia y organización de la prueba.

重要原因ante:

- **Debes llevar tu DNI**
- La prueba constará de **cuatro exámenes**, uno por cada mód. del bloque común.
- Cada examen será tipo test y se necesita un **mínimo de 5** para hacer media con la evaluación continua.
- Esta prueba **representa el 30% de la nota final**, y que el restante **70% lo conforma la entrega de tareas (evaluación continua)**.

💡 Recuerda que habrá un **bloque de repaso** mediante la plataforma para preparar el examen, que se abre una semana antes.

⬇️ Puedes consultar el cartel-resumen de esta información justo debajo: ⬇️



MENSAJE 14:

viernes, 2 de mayo de 2025, 08:01

Recomendación de avance al Tema 7

Tema 7: Prácticas deportivas ajustadas a la infancia

Con este tema finalizamos el Bloque 3 - Las Personas

 Duración estimada: 3 días (**hasta el 5 de mayo**)

¿Qué vas a trabajar en este tema?

- ✓ Comprenderás cómo deben adaptarse las prácticas físico-deportivas al desarrollo madurativo de la infancia.
 - ✓ Reflexionarás sobre situaciones reales, como el caso de Richard Sandrack, para identificar prácticas no respetuosas.
 - ✓ Reforzarás tu sensibilidad hacia el desarrollo saludable, respetuoso y diverso del niño/a deportista.
-

Tareas del tema:

- ◆ **Visualización del vídeo "El Sofá"** – 30 min
- ◆ **Tarea: “Desmontando a Richard”** – 2h 15 min
- ◆ **Estudio del libro “Actividad físico-deportiva en la infancia”** – 1h 15 min
- ◆ **Cuestionario: “Iniciación deportiva respetuosa y segura”** – 30 min

 Carga total estimada de trabajo: 4 horas y 30 minutos.

 Como siempre, te animo a revisar detenidamente la **guía didáctica** y a avanzar siguiendo el **ritmo recomendado** para no acumular tareas y fomentar el trabajo progresivo.

 Si tienes cualquier duda, ya sabes que puedes consultarme por mensajería interna.

¡Mucho ánimo y adelante con este nuevo tema!

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 15:

martes, 6 de mayo de 2025, 13:14

Recomendación de avance al Tema 8 – Inicio Bloque 4 (Seguridad y Auxilio)

Inicio del Bloque 4 – Seguridad y Auxilio

Tema 8 – Situaciones de urgencia en el deporte

Hola.

Comenzamos el **Bloque 4: Seguridad y Auxilio**. Este bloque consta de los temas 8 al 13 y es clave para aprender a **valorar adecuadamente las situaciones de emergencia en el ámbito deportivo y actuar con eficacia**.

 Según el calendario de trabajo recomendado, a partir de hoy deberías comenzar con el **Tema 8: Situaciones de urgencia en el deporte**, cuya duración estimada es de 3 días de trabajo.

 Antes de comenzar, te recomiendo leer la **introducción del bloque 4**, donde se explica su estructura, importancia, y se te propone reflexionar sobre tus conocimientos previos en primeros auxilios.

 En este tema encontrarás los siguientes recursos:

- Lección sobre emergencias
- Tarea evaluable: *Análisis del entorno y PAS* (10 puntos)
- Documentación de apoyo sobre la conducta PAS
- Cuestionario no calificable sobre sistemas de emergencia y PAS
- Actividad web interactiva de glosario

 **Objetivo:** familiarizarte con los sistemas de emergencia, la conducta PAS y cómo actuar correctamente en una situación real de urgencia deportiva.

¡Ánimo y adelante con este bloque tan importante!

PAS: Proteger, Alertar y Socorrer

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 16:

miércoles, 14 de mayo de 2025, 23:45

Recomendación de avance al Tema 9

 Activo del **viernes 9 al lunes 19 de mayo** (6 días lectivos)

Nos encontramos en pleno desarrollo del **Tema 9: Preservar la vida**, dentro del **Bloque 4: Seguridad y auxilio**. Es uno de los temas más importantes del módulo de Primeros Auxilios, y aporta el **35% de la calificación total** de este módulo.

Este tema tiene una **duración estimada de 15 horas** repartidas en 6 días lectivos, y está centrado en el aprendizaje y la aplicación de técnicas de **soporte vital básico, uso de I DESA y actuación en situaciones de riesgo vital**.

 Actividades evaluables:

1. **Foro-acertijo: Staying alive** (1 punto)
2. **Tarea: Taller de RCP – Autoinstrucción** (5 puntos)
3. **Tarea: Localización y análisis del DESA** (3 puntos)
4. **Lección: Otras situaciones de riesgo vital** (1 punto)

 **Total: 10 puntos** → correspondientes al 35% del módulo.

 Consejo: antes de comenzar, revisa el **mapa del tema** para situarte. Es clave organizar el trabajo con antelación y no dejarlo para el final.

¡Ánimo!

MENSAJE 17:

jueves, 15 de mayo de 2025, 00:46

MITAD DEL CURSO **ALCANZADA**

Hoy alcanzamos el **ecuador del curso**:

Ya hemos trabajado **8 temas**, y actualmente está activo el **Tema 9**, centrado en **seguridad y auxilio**.

Hasta ahora hemos recorrido contenidos esenciales para cualquier técnico deportivo:

- El rol educativo y de liderazgo
- Formación en valores
- Intervención en infancia y discapacidad
- Organización del sistema deportivo
- Primeros auxilios (en desarrollo)

 **Como señalamos**

desde el **CSED**, buscamos formar técnicos que **asuman el liderazgo, la responsabilidad, la autoexigencia profesional y el respeto al juego limpio** como señas de identidad.

 **Recuerda:**

- **Evaluación continua: 70% de la nota**
- **Examen final: 30%**

 Te comarto también esta nueva entrega de **Experiencia CSED**:

 [Testimonio real de un alumno – Halterofilia 2025](#)

“La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas.”

— *Jim Ryun*

Seguimos avanzando.

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 18:

miércoles, 21 de mayo de 2025, 11:32

 **Recomendación de avance al Tema 10**

Iniciamos esta semana el **Tema 10: "Atención a deportista lesionado I"**, perteneciente al Bloque 4 (Seguridad y Auxilio) y al módulo de **Primeros Auxilios (C-102)**.

 En este tema aprenderás a **identificar lesiones traumáticas comunes** en la práctica deportiva y a **aplicar técnicas de inmovilización y primeros auxilios** según el tipo de lesión. Se trata de un contenido esencial para cualquier técnico deportivo.

 Revisa bien la documentación de apoyo y las lecturas recomendadas, ya que te darán herramientas concretas para **actuar con criterio** ante lesiones en el terreno deportivo.

 **Actividades evaluables:**

- Foro: *Rescates y movilización* (hasta 3 puntos)
- Tarea: *Atención al lesionado en el primer caso* (hasta 4 puntos)
- Cuestionario: *¿Qué podrías hacer con estos deportistas?* (hasta 3 puntos)

 Tiempo estimado: **5 días – 10 horas en total**

¡A por ello!

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 19:

miércoles, 21 de mayo de 2025, 11:52

 **A 31 días del examen – ESTRATEGIAS DE ESTUDIO**

 **¡Empieza la cuenta atrás! – A 1 MES DE LA PRUEBA PRESENCIAL**

Hoy es **21 de mayo** y queda justo **un mes** para la **prueba presencial ordinaria del sábado 21 de junio**.

Para ayudarte a organizarte mejor y reforzar lo aprendido, te dejo algunas estrategias eficaces de estudio especialmente útiles en formación online como esta, con prueba final presencial:

 **1. Reparte tu estudio**

Evita estudiar todo de golpe. Estudiar en sesiones cortas y regulares te ayuda a retener mucho mejor lo aprendido. Quedan **31 días hasta el examen** y el curso tiene **16 temas**. Si dedicas solo **30 minutos al día a repasar un tema**, en 16 días habrás recorrido todo el contenido... y aún te quedarán otros 15 días para volver a repasarlo todo una segunda vez con calma. Así te aseguras comprensión y memoria a largo plazo.

 **2. Alterna temas de diferentes módulos**

Aunque el curso está organizado por bloques, **el examen se estructura por módulos**, con **4 exámenes tipo test, uno por cada módulo**, de **25 preguntas cada uno**.

Puedes

empezar a repasar agrupando temas por módulos en lugar de seguir solo el orden del calendario:

BLOQUE COMÚN - CICLO INICIAL

4 Módulos:

C-101: Temas 1, 2, 6, 7, 14 y 16

C-102: Temas 8, 9, 10, 11, 12 y 13

C-103: Temas 5 y 15

C-104: Temas 3 y 4

 **3. Practica recordar sin mirar** Después de leer un tema o sus lecturas principales, intenta explicarlo con tus propias palabras. También puedes anotar lo que recuerdas sin mirar el texto y luego comprobar qué te faltó.

 **4. Hazte buenas preguntas**

Una forma sencilla de fijar mejor lo que aprendes es pensar cómo lo aplicarías. Por ejemplo:

- Tema 5: *¿Cómo adaptaría una actividad si tengo un deportista con movilidad reducida en un grupo mixto?*
- Tema 14: *¿Qué haría si un niño pierde el interés durante una sesión? ¿Qué estrategias usaría para motivarlo?*

 **No olvides el intentar llevar las tareas al día lo máximo que puedas según el calendario recomendado:**

Sin estrés, pero si mantienes el ritmo recomendado de ENTREGA DE ACTIVIDADES o te acercas lo más

posible, te estarás haciendo un favor a ti mismo/a: **tendrás más tiempo para repasar con calma** y menos necesidad de correr al final para cumplir plazos.

Lo que hoy entregas con orden, mañana será tranquilidad y confianza.

 **Y muy importante:**

El **15 de junio**, acaba el periodo ordinario de entrega de actividades,

y se abrirá oficialmente un **BLOQUE DE**

REPASO. Será tu espacio para reforzar y consolidar lo aprendido de cara a la prueba.

📍 **Recuerda:** la información oficial de la **prueba presencial**, incluyendo lugar, duración y estructura, está disponible en el tablón de anuncios con el título: “[!\[\]\(2387fdcca0bdf29e0cd09cb7b6de9242_img.jpg\) INFORMACIÓN – PRUEBA PRESENCIAL ORDINARIA](#)

Repasa con sentido. ¡Vamos a por el último tramo!

¡Ánimo, con constancia y confianza!

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Tutor del curso – CSED

MENSAJE 20:

Lunes, 2 de junio de 2025, 15:12

❤️ Bloque 4: Seguridad y Auxilio

Hoy se recomienda el tema 13 (Actuar in situ), el último del Bloque 4, que ha estado dedicado a la Seguridad y el Auxilio en la práctica deportiva: un bloque clave que ha ocupado varias semanas del calendario recomendado y que corresponde íntegramente al módulo C-102 "Primeros Auxilios". A lo largo de seis temas (del 8 al 13), hemos explorado y trabajado:

- **La identificación de situaciones urgentes** en la práctica deportiva, los protocolos básicos de actuación y la prioridad de preservar la vida (temas 8 y 9).
- **La atención al deportista lesionado**, diferenciando tipos de lesiones y su manejo, desde las más comunes hasta aquellas provocadas por agentes externos o factores ambientales (temas 10 y 11).
- **El control emocional y el comportamiento del técnico** deportivo en situaciones críticas (tema 12), donde mantener la calma también es una forma de cuidar.

- Y cerramos con el **actuar in situ** (tema 13), integrando todas las competencias en una actuación autónoma, organizada y contextualizada.

 Cada tema ha ofrecido oportunidades reales de reflexión y de conexión con la práctica, con casos, vídeos, simulaciones, glosarios y documentación especializada.

 Por último, recuerda realizar la Valoración del Bloque 4. EL MARCO DE SEGURIDAD Y AUXILIO, disponible tras completar el bloque.

 **IMPORTANTE:** como novedad en este bloque se incluye una **sección final de RESUMEN**, con dos actividades clave:

1. **Protocolos y algoritmos en Primeros Auxilios**

Presentación interactiva que recoge los principales esquemas de actuación vistos durante los seis temas de este bloque.

2. **El repaso final**

Un cuestionario no calificable con 10 preguntas multimedia. Puedes repetirlo hasta 5 intentos (tiempo límite 60 min).

Ideal para repasar y consolidar conocimientos antes del examen.

MENSAJE 21:

martes, 3 de junio de 2025, 13:35

 **Recomendación Inicio BLOQUE 5 - ¡Último Bloque, último Empujón!**

INICIO DEL BLOQUE 5 – ¡¡;Último Empujón!!! 🚀

Hola a todos/as,

Damos la bienvenida al BLOQUE 5: **Motivación, comunicación y dinámica de grupos**, que supone el tramo final del curso. Este bloque está compuesto por los **tres últimos temas** antes de entrar en el Bloque de Repaso y la [prueba presencial](#).

A continuación te resumimos la estructura, temporalización y objetivos:

 **Tema 14: Motivación adaptada a jóvenes deportistas**

 Duración estimada: **3 días** (martes, miércoles y jueves).

- Objetivo: Comprender la importancia de una motivación ajustada a la etapa de desarrollo de los jóvenes deportistas, y utilizar herramientas para fomentarla.
-

■ **Tema 15: La comunicación en la práctica deportiva inclusiva**

- Duración estimada: **2 días** (viernes y lunes).
- Objetivo: Valorar la comunicación como herramienta inclusiva y potenciarla en situaciones deportivas reales con niños y niñas.
-

■ **Tema 16: Trabajando con grupos**

- Duración estimada: **4 días** (martes a viernes de la semana siguiente).
- Objetivo: Aplicar dinámicas de grupo y estrategias de resolución de conflictos desde un enfoque cooperativo, empático e inclusivo.
-

🎯 **Recuerda que este es el último bloque del curso antes del repaso.** Por tanto, estos tres temas forman parte de la **fase final de evaluación continua**, junto con tus entregas anteriores.

● ¡Es el momento de darlo todo! Te animo a organizar bien tu tiempo y revisar el tablón de anuncios, donde hay publicada información clave y más temás de interés que se irá publicando.

¡Mucho ánimo y adelante con este último tramo!

Un saludo,

Efrén

Tutor del curso

MENSAJE 22:

lunes, 9 de junio de 2025, 07:28

RECORDATORIOS IMPORTANTES

Entramos en la última semana de evaluación continua. [El domingo 15 de junio a las 23:55 h se cerrará el plazo de entrega de tareas](#). A partir de ese momento:

- 🔒 Se bloquearán las entregas y no se podrá subir más tareas.
 - 🔴 Se ocultarán foros, lecciones y cuestionarios.
 - 📘 Se activará el Bloque de Repaso, con acceso a todos los libros del curso en formato PDF.
-

⚠️ La prueba presencial se celebrará el sábado 21 de junio. (👉 ⓘ Haciendo clic en el enlace podrás consultar los detalles anunciados en anterior publicación).

Será un examen tipo test, de 25 preguntas por módulo, centrado en los contenidos conceptuales de los libros.

Será necesario obtener al menos un 5 por módulo para poder hacer media con la evaluación continua.

💡 Quiero recordarte que para poder aprobar la evaluación continua en convocatoria ordinaria tendrás que tener entregadas todas las tareas de cada uno de los módulos. Te aconsejo que revises todas tus tareas ya que si te dejas una irás inevitablemente a convocatoria extraordinaria dentro de la evaluación continua.

- Si no entregas todas las tareas de un módulo, puedes presentarte al examen de dicho módulo en esta convocatoria ordinaria (21 de junio).
 - En este caso, la nota del examen quedará guardada para la convocatoria extraordinaria, donde habrá un periodo (del 30 de junio al 13 de julio) donde se reabrirán todos los recursos y tareas bloqueadas para que puedas terminar lo que te falte.
-

Revisa tus entregas, aprovecha esta última semana, y prepárate para el examen. Tendrás la ayuda del bloque de repaso a partir del 15 de junio.

¡Mucho ánimo en esta recta final!

Efrén Luis Pérez Castellano
Tutor del curso – CSED

MENSAJE 23:

Lunes, 16 de junio de 2025, 00:13

⬅ END CIERRE DE EVALUACIÓN CONTINUA Y 🔒 APERTURA DEL BLOQUE DE REPASO

⬅ END Fin de la evaluación continua ordinaria

Este domingo 15 de junio se ha cerrado el periodo ordinario de entrega de actividades, tal y como ya conocíamos todos:

- Recuerda que la Evaluación continua ha sido la que hemos realizado sobre las actividades que tienen lugar en esta plataforma y tiene un valor del 70% sobre el total. Para superar la misma, es requisito indispensable presentar la totalidad de las actividades evaluables de cada uno de los temas que forman el módulo.

🔒 Apertura del bloque de repaso

A partir de ahora y hasta la prueba presencial ordinaria **quedá abierto el bloque de repaso**, como preparación específica para dicha prueba.

📝 ⏱ Recordatorio del examen final ⏱



⌚ Recomendación personal:

Accede al bloque de repaso con calma y estrategia. Prioriza los módulos que tengas más flojos. Si tienes dudas, **escríbeme por mensajería interna**.



Recuerda que **la prueba presencial se estructura por módulos**, con **4 exámenes tipo test**, uno por cada módulo:

BLOQUE COMÚN - CICLO INICIAL	
4 Módulos:	
C-101:	Temas 1, 2, 6, 7, 14 y 16
C-102:	Temas 8, 9, 10, 11, 12 y 13
C-103:	Temas 5 y 15
C-104:	Temas 3 y 4

Has llegado hasta aquí con esfuerzo, constancia y compromiso.

🌟 *Confío en ti, en tu capacidad y en todo lo que has aprendido.*

Como afirma Bandura (1986): "La percepción de autoeficacia influye directamente en el esfuerzo, la perseverancia y el rendimiento".

¡Sigue adelante con confianza!

👉 ¡Ánimo, estás más cerca de conseguirlo!

MENSAJE 24:

viernes, 20 de junio de 2025, 17:39

🔔 ¡Todo listo! Llegó el día. 🙌

Querido alumnado,

📅 **Mañana sábado** por la mañana celebramos la **prueba presencial** del curso. Es el momento de encontrarnos en persona y demostrar lo aprendido.

💡 La jornada incluirá los **cuatro exámenes tipo test** y una **dinámica final participativa (sin presión)**, donde compartiremos ideas para seguir creciendo como técnicos deportivos comprometidos.

⚠ Recuerda:

- Ser puntuales.
- Llevar **DNI** y bolígrafo.
- Venir con actitud positiva y ganas de aportar. 🙌

🗣 “*El examen no es un fin, sino parte del proceso de mejora continua que nos define como profesionales del deporte*”.

¡Nos vemos mañana!

¡Ánimo!

MENSAJE 25:

martes, 24 de junio de 2025, 11:58

📍 ¡Publicadas las calificaciones oficiales!

🎓 Estimado alumnado del curso CI KA06:

Tras la **celebración de la Junta de Evaluación Ordinaria**, las **calificaciones definitivas** ya están disponibles en la plataforma.

Puedes consultarlas en:

👉 [Herramientas del curso > Informe de calificación del alumno.](#)

🔍 **IMPORTANTE:** Dispones de **dos días lectivos** (hasta el jueves) para solicitar la **revisión de alguna calificación**, si lo consideras necesario.

Para ello, debes cumplimentar el **formulario oficial de revisión** (Anexo correspondiente en la guía del alumno) y enviármelo por correo electrónico.

📩 En caso de desacuerdo tras la revisión, puedes presentar una **reclamación oficial** por escrito (Anexo correspondiente). Toda la información sobre este proceso la tienes disponible en el apartado "**Protocolo de Reclamación de Calificaciones**" de la Guía del Alumno.

Efrén Luis Pérez Castellano

Equipo de Formación | Tutor CSED

Centro Superior de Enseñanzas Deportivas (CSED)

Consejo Superior de Deportes (CSD) – Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

✉ eperez.cesed@externos.csd.gob.es

MENSAJE 26:

martes, 24 de junio de 2025, 12:18

☀ Gracias, CI KA06 | Un curso para recordar

Ha sido un auténtico placer acompañarles (uno por uno) en este recorrido formativo.

Más allá de las calificaciones, me quedo con la **calidad humana, el compromiso y la ilusión** de cada uno de ustedes.

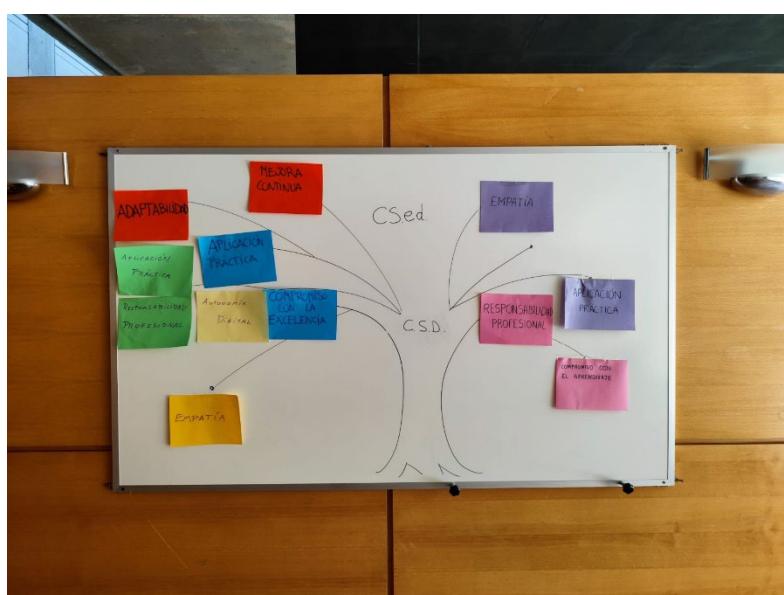
⌚ Durante la prueba presencial pudimos compartir, además del examen, una **dinámica de grupo especial**, con la actividad:

“El Árbol de los Valores” 🌳

✨ Cada grupo reflexionó sobre aspectos clave del curso, generando preguntas y seleccionando valores que, de forma directa o indirecta, se desprenden del contenido del bloque común.

⌚ Resultado:

- La identidad del CSED se manifiesta en sus valores, que constituyen los principios básicos innegociables que impregnán todas sus acciones, ya sea con los alumnos (COMO TÚ), con la sociedad o entre sus propios integrantes.



- Nuestra misión, como centro público, ha sido la de servir a la sociedad mediante la **formación de técnicos deportivos de prestigio** (a través de una enseñanza a distancia de máxima calidad), y el fortalecimiento de una cultura de aprendizaje permanente en el sistema deportivo español. Y de acuerdo con esto, el CSED ha tenido CONTIGO el objetivo fundamental de **formarte como técnico deportivo que asuman el liderazgo, la responsabilidad, la autoexigencia profesional y el respeto de los valores de juego limpio, como señas de identidad en tu ejercicio profesional.**

☀️ GRACIAS :



Efrén.

MENSAJE 27:

jueves, 10 de julio de 2025, 13:30

🔔 INFORMACIÓN IMPORTANTE – PRUEBA PRESENCIAL EXTRAORDINARIA

📅 **Fecha:** Sábado, 19 de julio de 2025

📍 **Lugar:** Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CAR) – Consejo Superior de Deportes

(CSD)

📍 **Aula 1 del módulo 1** del CSD

📍 **Dirección:** Calle Martín Fierro, 5 – Madrid

⌚ **Horario de la prueba:** de **10:00 a 14:00 horas**

👤 **Se convoca al alumnado con módulos pendientes** a las **9:45 h** para el acceso al aula con identificación mediante **DNI**, firma de asistencia y organización de la prueba.

🔍 **Importante:**

- ✓ Deberás llevar tu **DNI**
- ✓ La prueba constará de **cuatro exámenes**, uno por cada módulo del bloque común. Debes hacer aquellos que tengas pendientes.
- ✓ Cada examen será tipo test y se necesita un mínimo de **5** para hacer media con la evaluación continua.
- ✓ Esta prueba representa el **30% de la nota final**, y el restante 70% lo conforma la **entrega de tareas** (evaluación continua).
- ✓ Recuerda que tienes a tu disposición un **bloque de repaso** en la plataforma, abierto desde unas semanas.

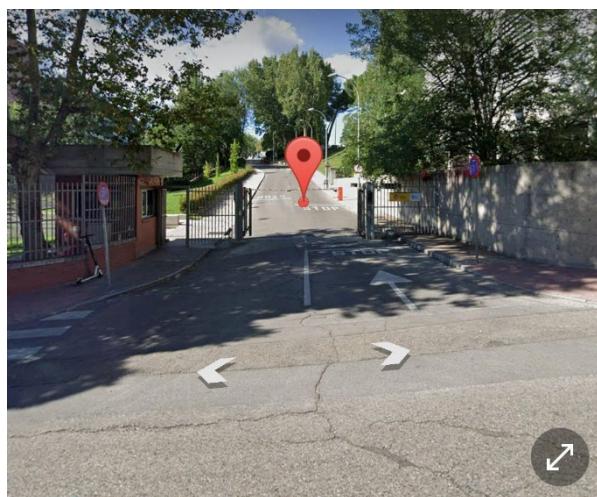
👉 Si tienes dudas, contáctame por mensajería interna.

¡Mucho ánimo! 🤘 🎉

🚩 ¿CÓMO LLEGAR? 🚩

Este es el punto de acceso por dónde debes entrar: 

👉 [Pulsa aquí para ver la ubicación exacta en Google Maps:](#)



[Punto de acceso inicial de entrada](#)

Una vez ahí y tras pasar por el punto de seguridad debe recorrer caminando unos pocos minutos hasta el pabellón del módulo 1:



MENSAJE 27:

Lunes, 21 de julio de 2025, 15:59

📌 Notas de la Convocatoria Extraordinaria ya disponibles

Tras la celebración de la **Junta de Evaluación Extraordinaria**, ya puedes consultar tus calificaciones oficiales en la plataforma:

🔍 Ve a ➡️ [Herramientas del curso > Informe de calificación del alumno](#)

✓ Si la calificación de cada módulo supera los **cinco puntos**, has superado el bloque común.

✉️ Si tuvieras dudas, puedes escribirme sin problema.

📝 En caso de desacuerdo con la nota y querer presentar una reclamación, consulta el apartado **“Protocolo de Reclamación de Calificaciones”** de la Guía del Alumno y sigue los pasos indicados.

Un saludo,

Efrén Luis Pérez Castellano

Equipo de Formación | Tutor CSED

Centro Superior de Enseñanzas Deportivas (CSED)

Consejo Superior de Deportes (CSD)

✉️ eperez.cesed@externos.csd.gob.es
