

Plan formativo de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

Para los TITULOS FEDERATIVOS

Ayudante Técnico Deportivo (ATD) Didáctica de la Defensa Personal	16
<ul style="list-style-type: none"> • Los elementos de la programación de los contenidos en la iniciación en la Defensa Personal. • Dirección de la sesión de iniciación deportiva. • Metodología de la enseñanza y su aplicación en la iniciación deportiva. • Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en la iniciación deportiva. • El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación deportiva en Defensa Personal. • Secuenciación de los contenidos. • El proceso de evaluación y control en la iniciación deportiva. 	
Especialidades	5
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología básica de la Defensa Personal de la Mujer. • Metodología básica de la Defensa Personal Operativa. 	
Seguridad e Higiene	6
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de la modalidad deportiva. • Lesiones más frecuentes en la práctica de la modalidad deportiva. • Higiene en la práctica de la modalidad deportiva. • Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones. Actuación primaria con accidentados y enfermos 	

MONITOR-INSTRUCTOR DE DEFENSA PERSONAL:

Áreas del bloque específico	Horas
Enseñanza de la técnica y táctica	32
<ul style="list-style-type: none"> Historia y filosofía de la Defensa Personal. Fundamentos de la Defensa Personal. Estudio de los gestos técnicos fundamentales en la iniciación de la Defensa Personal. Iniciación a la táctica de la Defensa Personal. El conocimiento de los resultados de la ejecución y las soluciones para su corrección. Las capacidades perceptivo-motrices y su aplicación en la práctica de la Defensa Personal 	
Didáctica de la Defensa Personal	16
<ul style="list-style-type: none"> Los elementos de la programación de los contenidos en la iniciación en la Defensa Personal. Dirección de la sesión de iniciación de la Defensa Personal. Metodología de la enseñanza y su aplicación en la iniciación de la Defensa Personal. Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en la iniciación de la Defensa Personal. El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación de la Defensa Personal. Secuenciación de los contenidos. El proceso de evaluación y control en la iniciación de la Defensa Personal. 	
Especialidades	5
<ul style="list-style-type: none"> Metodología básica de la Defensa Personal de la Mujer. Metodología básica de la Defensa Personal Operativa. 	
Seguridad e Higiene	6
<ul style="list-style-type: none"> Condiciones de seguridad en la práctica de la Defensa Personal. Lesiones más frecuentes en la práctica de la Defensa Personal. Higiene en la práctica de la Defensa Personal. Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones. Actuación primaria con accidentados y enfermos 	
Desarrollo profesional	6
<ul style="list-style-type: none"> La figura del Monitor-Instructor marco legal. Competencias profesionales del monitor-instructor o entrenador de nivel I de la modalidad correspondiente. Funciones, tareas y limitaciones. Régimen de responsabilidades del monitor-instructor o entrenador de nivel I en el ejercicio profesional. Responsabilidad civil. Responsabilidad penal. Entorno profesional, laboral y fiscal para el desarrollo del ejercicio profesional. Requisitos fiscales del trabajador por cuenta ajena. Organización de eventos y actividades propias de la iniciación deportiva Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de la Defensa Personal. Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones. 	
TOTAL	65

PROFESOR- ENTRENADOR AUTONOMICO DE DEFENSA PERSONAL:

Áreas del bloque específico	Horas
Entrenamiento de la técnica y táctica	30
<ul style="list-style-type: none"> Análisis de los gestos técnicos y las situaciones tácticas en entrenamiento y combate. Adaptación de los gestos técnicos a las distintas situaciones de aplicación. Contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica. Dirección del entrenamiento técnico- táctico. Evaluación y control del rendimiento técnico- táctico del deportista 	16
<ul style="list-style-type: none"> Defensa Personal, adaptación a simulaciones 	4
<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de la Defensa Personal y su aplicación. Control y conducción adversario en situaciones de defensa personal con acciones de bloqueos, atemis y controles. 	10
Didáctica de la Defensa Personal	20
<ul style="list-style-type: none"> Programación y secuenciación de los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica. Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica. Determinación de los objetivos en la enseñanza de la Defensa Personal. Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos de la Defensa Personal. Importancia del trabajo en equipo. La coordinación con otros técnicos. Evaluación proceso de enseñanza-aprendizaje 	
Metodología del entrenamiento específico	20
<ul style="list-style-type: none"> La programación del entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva. La planificación y organización entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva. El proceso de entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva. Métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales y cualidades perceptivo motrices en de la Defensa Personal. Dirección del entrenamiento. La valoración del rendimiento del deportista de la Defensa Personal en el entrenamiento. Lesiones más frecuentes en la práctica de la Defensa Personal y prevención. 	
Especialidades	10
<ul style="list-style-type: none"> Metodología Avanzada de la Defensa Personal de la Mujer. Aspectos psicológicos y físicos específicos de la Defensa Personal de la Mujer. Metodología Avanzada de la Defensa Personal Operativa. Aspectos psicológicos y físicos específicos de la Defensa Personal Operativa. Adaptación de las técnicas de Defensa Personal Operativa con implementos. 	
Organización y gestión de eventos	10
<ul style="list-style-type: none"> La función del técnico deportivo en la organización y gestión de cursos y actividades. La programación de actividades y su temporalización. Gestión y organización de eventos de promoción e iniciación deportiva. Características, requisitos materiales y humanos de los eventos, características técnicas de los programas y las condiciones de seguridad. Objetivos y fases de la organización de eventos. Las demostraciones de la Defensa Personal. Protocolo, ceremonial deportivo y entregas de premios y reconocimientos. Proceso de evaluación de las actividades. La recogida de datos, la 	

<ul style="list-style-type: none"> documentación utilizable y las técnicas para su procesamiento y análisis. La información como base para la mejora permanente en la organización y gestión de la actividad 	
TOTAL	90

MAESTRO- ENTRENADOR NACIONAL

Áreas del bloque específico	Horas
Enseñanza de la Defensa Personal y su aplicación a la defensa personal	40
<ul style="list-style-type: none"> Los métodos de aprendizaje de la Defensa Personal. El programa de la Defensa Personal. Características técnicas programa de tercer dan de la Defensa Personal: objetivos, contenidos, secuencias de aprendizaje y errores más frecuentes. Demostraciones Prácticas: Objetivos, contenidos, metodología y secuencias de aprendizaje. El programa de la Defensa Personal dentro de la planificación anual Fundamentación y análisis. <ul style="list-style-type: none"> Principios de elaboración de los contenidos. Categorización de los contenidos. Objetivos. Contenidos por grados. Secuencias de aprendizaje en función de los grupos de edad. Temporalización. Adaptación de los contenidos a las características de los implicados. Criterios de evaluación y pase de grado de los contenidos programa de grados kyus (cinturón blanco al cinturón negro). 	25
<ul style="list-style-type: none"> El programa de tercer dan de Defensa Personal adaptado a las Simulaciones. 	15
<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del programa de tercer dan de Defensa Personal con sus combinaciones para la neutralización, reducción o proyección y control adversario. Aplicación de controles, golpes, bloqueos y estrangulaciones del programa de la Defensa Personal. Respuestas congruentes y proporcionadas a la agresión recibida. Respuesta frente a varios adversarios. Controles, defensa y conducción contra ataques de adversarios con implemento 	
Planificación y programación del alto rendimiento de la Defensa Personal	20
<ul style="list-style-type: none"> Análisis, fundamentación y criterios de los programas en función de las características de edad y género. El programa de la especialización deportiva en Defensa Personal Técnicas e instrumentos de valoración condicionales y comportamentales en las diferentes etapas practicante de la Defensa Personal. Valores y criterios de referencia en los programas deportivos de excelencia. Características de las etapas de desarrollo de la vida deportista. De la iniciación en la excelencia y abandono de la práctica deportiva. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y desarrollo de los modelos de preparación física, técnica, táctica y psicológica en función de la categoría de edad, peso y género. • Modelos de rendimiento en las diferentes categorías de edad. • Características de los diferentes modelos de planificación y programación de los ciclos de preparación a largo plazo. • La programación anual. Características de los diferentes modelos de planificación de los ciclos anuales en de la Defensa Personal. • La programación a medio y corto plazo. • Estructura y organización de la sesión de entrenamiento en los diferentes periodos de preparación. • Criterios de selección de los practicantes de la Defensa Personal en función de la edad, peso y género. • La concentración como medio de preparación, objetivos, contenidos, medios y métodos a utilizar. • La valoración y control proceso de entrenamiento como medio de optimización de la preparación en de la Defensa Personal. • Técnicas e instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información. 	
<p>Especialidades</p>	<p>10</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Modelos de rendimiento en la Defensa Personal de la Mujer. • Psicología en alto rendimiento de la Defensa Personal de la Mujer. • Modelos de rendimiento en la Defensa Personal Operativa. • Psicología en alto rendimiento de la Defensa Personal Operativa. 	
<p>Metodología del entrenamiento específico</p>	<p>30</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Demanda de las capacidades condicionales durante el entrenamiento. • Análisis y estructura de los esfuerzos y acciones más frecuentes en el desarrollo de una situación de Defensa Personal. • Valoración de las capacidades condicionales en función de la edad, peso y género. • Instrumentos y procedimientos de valoración de las capacidades condicionales en función de la edad, peso y género. • Valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas en el proceso de detección de talentos deportivos en de la Defensa Personal. • Instrumentos, protocolos y procedimientos de valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas practicante de la Defensa Personal. • El conocimiento de los resultados en el entrenamiento. • Los métodos de entrenamiento propios de la Defensa Personal. • Medios y métodos para la mejora de las capacidades condicionales en la Defensa Personal. • El entrenamiento integrado, secuenciación, medios y métodos. Su aplicación a la Defensa Personal. • La preparación psicológica en los procesos de entrenamiento en la Defensa Personal. • La toma de decisiones en una situación de Defensa Personal. • Análisis de las sensaciones y de la atención en el proceso de preparación técnico-táctica. • Características psicológicas del practicante de alto nivel. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo. • El estrés en el enfrentamiento real. • Instrumentos y técnicas de medición de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento en de la Defensa Personal. • Las lesiones en de la Defensa Personal. Características, causas y pautas de prevención y recuperación. Categorización de los segmentos corporales en función de las lesiones más frecuentes. • Técnicas de prevención de lesiones más frecuentes en de la Defensa Personal y propiocepción. • Medios y métodos de trabajos de recuperación en función tipo de lesión y zona afectada. • Técnicas de recuperación en función del tipo de tejido afectado, muscular, ligamentoso, óseo. • Necesidades ergogénicas practicante de la Defensa Personal en el entrenamiento en función de la edad, categoría de peso y género. • La distribución alimentaria. La alimentación antes, durante y después del entrenamiento. • Hábitos y posibles trastornos alimentarios. • Necesidades energéticas practicante de la Defensa Personal y su relación con las ayudas ergogénicas. • Manifestaciones de la fatiga y medios y métodos de recuperación ergogénica. • El peso del deportista en función de la edad, categoría de peso, género y etapa de preparación. • Evolución del peso, opciones y condicionantes en la elección de la categoría de peso. • Estándares anatómicos y fisiológicos en relación al peso corporal. • Interpretación de la valoración e informes nutricionales de los practicantes de la Defensa Personal. • Pautas de colaboración con los especialistas en la prescripción de ayudas ergogénicas. • Las nuevas tecnologías en el entrenamiento de alto nivel. 	
<p>Organización y gestión del club</p>	20
<ul style="list-style-type: none"> • La dirección de las escuelas deportivas de la modalidad. • Coordinación de los técnicos deportivos y ámbitos de interrelación entre los distintos profesionales implicados en la estructura de la escuela de la Defensa Personal. • Identificación de funciones de los técnicos y profesionales implicados en la escuela de la Defensa Personal. • Pautas para la dirección de los recursos humanos de la escuela deportiva: capacidad de comunicación, habilidades interpersonales, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, el respeto y la tolerancia, etc. • Análisis y clasificación de los recursos materiales para la enseñanza y el entrenamiento. • La escuela de la Defensa Personal: análisis de las condiciones de seguridad de la instalación deportiva y su equipamiento. • Itinerarios y el entorno profesional técnico de la Defensa Personal. • La dirección técnica de una escuela de la Defensa Personal. • El proyecto educativo y deportivo de una escuela dela Defensa Personal, en las diferentes categorías de edad. • Criterios de elaboración de horarios y grupos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Criterios de asignación de Profesores y grupos. • La planificación anual de la escuela de la Defensa Personal: Objetivos, Contenidos, Actividades. • El programa de grados y su adaptación a las características de los implicados. • Las actividades de promoción de una escuela de la Defensa Personal. • El calendario de actividades. • La documentación y autorizaciones para la participación en actividades. • La dirección y gestión de actividades y eventos de rendimiento deportivo • La organización y seguridad de los participantes y el público en general en los eventos de alto nivel en de la Defensa Personal. • La seguridad y los planes de emergencia. • Legislación laboral y ejercicio profesional. • Competencias del técnico de nivel III. Funciones, tareas y limitaciones. • Responsabilidades civiles y penales entrenador de nivel III derivadas ejercicio de su profesión. Materiales, equipamientos, instalaciones. Métodos de entrenamiento. Salud y seguridad de los deportistas. 	
<p>TOTAL</p>	<p>120</p>

AYUDANTE TECNI DEPORTIVO (ATD)

Área: Didáctica de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- Describir los elementos y organización de la programación.
- Concretar la sesión de iniciación en de la Defensa Personal a partir de la programación de referencia.
- Elaborar secuencias de aprendizaje.

Contenidos:

- Los elementos de la Programación de los contenidos en la iniciación en la Defensa Personal.
- Dirección de la sesión de la Defensa Personal.
- Metodología de la enseñanza y su aplicación en la iniciación en de la Defensa Personal.
- Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en de la Defensa Personal.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación deportiva en Defensa Personal.
- Secuenciación de los contenidos.
- El proceso de evaluación y control en iniciación en de la Defensa Personal.

Área: Especialidades

Objetivos formativos:

- Describir las características de las especialidades de la Mujer y Operativa.
- Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado en las especialidades.
- Analizar las características de las especialidades de la Mujer y Operativa.

Contenidos:

- Metodología básica de la Defensa Personal de la Mujer.
- Metodología básica de la Defensa Personal Operativa.

Área: Seguridad e Higiene

Objetivos formativos:

- Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.
- Identificar las lesiones más frecuentes en la de la Defensa Personal, con especial hincapié en el conocimiento de los medios y métodos para su prevención.
- Aplicar los hábitos de higiene imprescindibles en la práctica deportiva.
- Identificar la influencia de los materiales y equipamientos deportivos en la posible generación de lesiones.
- Describir las características de los materiales, su efecto en el juego y las normas y procedimientos de mantenimiento del mismo.

Contenidos:

- Condiciones de seguridad en la práctica de la Defensa Personal.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de la Defensa Personal.
- Higiene en la práctica de la Defensa Personal.
- Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones.
- Actuación primaria con accidentados y enfermos.



Período de prácticas Duración 20 horas

Periodo de prácticas Objetivos formativos

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades y otros eventos de la iniciación en la Defensa Personal
- Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades

- Supervisión del estado y funcionamiento de las instalaciones y materiales.
- Atención a los alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Colaborar en las actividades del centro
- Realización de operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales de la Defensa Personal.

MONITOR-INSTRUCTOR:

1.- Área: Enseñanza de la técnica y táctica

Objetivos formativos:

- a. Definir el origen y evolución del de la Defensa Personal.
- b. Describir los fundamentos de la Defensa Personal.
- c. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en de la Defensa Personal.
- d. Definir y Aplicar los elementos fundamentales de la táctica.
- e. Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- f. Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores.
- g. Identificar las capacidades condicionales y las perceptivo-motrices en el aprendizaje de la Defensa Personal
- h. Aplicar las técnicas básicas de defensa personal.

Contenidos:

- Historia y filosofía de la Defensa Personal.
- Fundamentos de la Defensa Personal.
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales en la iniciación en de la Defensa Personal.
- Iniciación a la táctica en el de la Defensa Personal.
- El conocimiento de los resultados de la ejecución y las soluciones para su corrección.
- Las capacidades perceptivo-motrices y su aplicación en la práctica de la Defensa Personal
- Aplicación práctica de la Defensa Personal a una situación real.

2. Área: Didáctica de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- a. Describir los elementos y organización de la programación.
- b. Concretar la sesión de iniciación en de la Defensa Personal a partir de la programación de referencia.
- c. Elaborar secuencias de aprendizaje.

Contenidos:

- Los elementos de la Programación de los contenidos en la iniciación en la Defensa Personal.
- Dirección de la sesión de la Defensa Personal.
- Metodología de la enseñanza y su aplicación en la iniciación en de la Defensa Personal.
- Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en de la Defensa Personal.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación deportiva.
- Secuenciación de los contenidos.
- El proceso de evaluación y control en iniciación en de la Defensa Personal.

3. Área: Especialidades

Objetivos formativos:

- a. Describir las características de las especialidades de la Mujer y Operativa.
- b. Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado en las especialidades.
- c. Analizar las características de las especialidades de la Mujer y Operativa.

Contenidos:

- Metodología básica de la Defensa Personal de la Mujer.
- Metodología básica de la Defensa Personal Operativa.

4. Área: Seguridad e Higiene

Objetivos formativos:

- Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.
- Identificar las lesiones más frecuentes en la de la Defensa Personal, con especial hincapié en el conocimiento de los medios y métodos para su prevención.
- Aplicar los hábitos de higiene imprescindibles en la práctica deportiva.
- Identificar la influencia de los materiales y equipamientos deportivos en la posible generación de lesiones.
- Describir las características de los materiales, su efecto en el juego y las normas y procedimientos de mantenimiento del mismo.

Contenidos:

- Condiciones de seguridad en la práctica de la Defensa Personal.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de la Defensa Personal.
- Higiene en la práctica de la Defensa Personal.
- Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones.
- Actuación primaria con accidentados y enfermos.

5. Área: Desarrollo profesional

Objetivos formativos:

- Identificar las competencias, funciones, tareas y responsabilidades de los Monitores-Instructores.
- Conocer Describir las características de las instalaciones y los materiales que intervienen en la práctica de la Defensa Personal, así como su cuidado y mantenimiento.
- Participar en el desarrollo de las actividades propias de la iniciación de la Defensa Personal (eventos, actividades).
- Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.

Contenidos:

- La figura del Monitor-Instructor marco legal.
- Entorno profesional, laboral y fiscal para el desarrollo del ejercicio profesional.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de nivel I en el ejercicio profesional. Responsabilidad civil. Responsabilidad penal.
- Requisitos fiscales del trabajador por cuenta ajena.
- Competencias profesionales del nivel I de los entrenadores deportivos de la modalidad correspondiente. Funciones, tareas y limitaciones.
- Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de la Defensa Personal.
- Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones.
- Organización de eventos y actividades propias de la iniciación deportiva específica

Periodo de prácticas

Duración 100 horas

Objetivos formativos

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- d. Colaborar en el desarrollo de las actividades y otros eventos de la iniciación en la Defensa Personal
- e. Concretar y dirigir sesiones de iniciación en la Defensa Personal
- f. Dirigir al deportista en cursos de tecnificación.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades

- Supervisión del estado y funcionamiento de las instalaciones y materiales.
 - Realización de operaciones de mantenimiento y reparaciones básicas de los materiales e instalaciones.
 - Aplicación de los primeros auxilios en un supuesto práctico.
 - Atención a los alumnos; recibiendoles, informándoles, orientándoles y despidiéndoles.
- Organización y dirección de sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
- Acompañamiento al deportista en cursos de iniciación.
 - Realización de operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales de la Defensa Personal:

PROFESOR-ENTRENADOR AUTONOMICO:

Bloque específico

1. Área: Entrenamiento de la técnica y táctica

Objetivos formativos:

- a. Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.
- b. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- c. Englobar el proceso táctico en las sesiones específicas.
- d. Dirigir sesiones de entrenamiento de la Defensa Personal, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- e. Valorar el rendimiento de la Defensa Personal en el entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.
- f. Aplicar las técnicas de la Defensa Personal a una situación real.
- g. Adaptar la Defensa Personal para personas de edad avanzada
- h. Aplicar técnicas específicas de defensa personal

Contenidos:

- Análisis de los gestos técnicos y las situaciones tácticas en entrenamiento y combate en la Defensa Personal.
- Adaptación de los gestos técnicos a las distintas situaciones aplicación.
- Contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- Dirección entrenamiento técnico táctico en de la Defensa Personal.
- Evaluación y control rendimiento técnico táctico deportista
- Las técnicas de la Defensa Personal y su aplicación a la defensa personal, seleccionando las técnicas adecuadas a la situación propuesta.
- Control y conducción adversario en situaciones de defensa personal con acciones de bloqueos, atemis y controles.
- La Defensa Personal como actividad física salud y su aplicación a poblaciones de edad avanzada.

2. Área: Didáctica

Objetivos formativos:

- a. Elaborar programas de iniciación a la modalidad.
- b. Concretar los contenidos y las adaptaciones curriculares en función de las características practicantes, edad, nivel, etc.
- c. Aplicar programas de iniciación y especialización a la modalidad.
- d. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de la Defensa Personal.
- e. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección de talentos.
- f. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la modalidad.
- g. Aplicar criterios y sistemas para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje de la Defensa Personal.

Contenidos:

- Programación y secuenciación de los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos de la Defensa Personal, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- Determinación de los objetivos en la enseñanza de la Defensa Personal.
- Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos de la Defensa Personal.

- Importancia del trabajo en equipo. La coordinación con otros técnicos.
- Evaluación proceso de enseñanza-aprendizaje de la Defensa Personal.

3. Área: Metodología entrenamiento en de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
- Identificar las características de la planificación en de la Defensa Personal.
- Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.
- Identificar los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales y cualidades perceptivo-motrices implicadas en la práctica de la Defensa Personal.
- Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del deportista.
- Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
- Valorar la condición física deportista de la Defensa Personal.
- Prevenir lesiones y patologías propias de la Defensa Personal, dentro de la preparación deportiva

Contenidos:

- La programación entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.
- La planificación y organización entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.
- El proceso de entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.
- Métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales y cualidades perceptivo motrices en de la Defensa Personal.
- Dirección del entrenamiento en de la Defensa Personal.
- La Valoración del rendimiento del deportista de la Defensa Personal en el entrenamiento.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de la Defensa Personal y prevención.

4. Área: Especialidades

Objetivos formativos:

- Dirigir al deportista de la Defensa Personal en las especialidades de Defensa Personal de la Mujer y Operativa.
- Elaborar el diseño técnico-táctico del deportista de Defensa Personal.
- Analizar las características de las situaciones reales en Defensa Personal de la Mujer y Operativa.

Contenidos:

- Metodología Avanzada de la Defensa Personal de la Mujer.
- Aspectos psicológicos y físicos específicos de la Defensa Personal de la Mujer.
- Metodología Avanzada de la Defensa Personal Operativa.
- Aspectos psicológicos y físicos específicos de la Defensa Personal Operativa.
- Adaptación de las técnicas de Defensa Personal Operativa con implementos.

5. Área: Organización y gestión de eventos

Objetivos formativos:

- Analizar y concretar las funciones de los técnicos en los cursos, seminarios y eventos de iniciación y tecnificación en de la Defensa Personal.
- Concretar la temporalización de los eventos de la Defensa Personal.
- Gestionar y organizar eventos de promoción e iniciación en de la Defensa Personal.
- Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
- Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación en de la Defensa Personal.
- Evaluar el desarrollo de los eventos propios de la etapa de iniciación y tecnificación en de la Defensa Personal.

Contenidos:

- La función técnico deportivo en la organización y gestión de cursos y actividades de la Defensa Personal.
- La programación de actividades y su temporalización.
- Gestión y organización de eventos de promoción e iniciación deportiva en de la Defensa Personal. Características, requisitos materiales y humanos de los eventos, características técnicas de los programas y las condiciones de seguridad.
- Objetivos y fases de la organización de eventos.
- Las demostraciones de la Defensa Personal.
- Protocolo, ceremonial deportivo y entregas de premios y reconocimientos.
- Proceso de evaluación de las actividades. La recogida de datos, la documentación utilizable y las técnicas para su procesamiento y análisis.
- La información como base para la mejora permanente en la organización y gestión de la actividad.

6. Área: Modalidad Adaptada

Objetivos formativos

- Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- Organizar sesiones de iniciación en de la Defensa Personal en función de su discapacidad.
- Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- identificar las limitaciones para la práctica de la Defensa Personal originadas por el contexto.
- Organizar a los deportistas con discapacidad.
- Interpretar las principales clasificaciones funcionales de las personas con discapacidad y las características de la Defensa Personal.
- Orientar a la personas con discapacidad hacia la práctica de la Defensa Personal.

Contenidos

- Análisis y descripción de las necesidades propias de cada discapacidad para la práctica de la Defensa Personal.
- Organiza sesiones de iniciación en de la Defensa Personal analizando las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- Recursos que fomentan la participación de personas con discapacidad en actividades propias de la iniciación en de la Defensa Personal, analizando las Características de la tarea, los materiales, e identificando las limitaciones para la práctica de la Defensa Personal.
- Organización de los deportistas con discapacidad interpretando las principales clasificaciones funcionales.
- Orientación de las personas con discapacidad hacia la práctica de la Defensa Personal conociendo su estructura y las fuentes de información disponibles.

Periodo de prácticas Duración 120 horas

Objetivos formativos

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el centro educativo.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- d. Dirigir al deportista en la iniciación a las especialidades en Defensa Personal.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades y otros eventos de la tecnificación deportiva en de la Defensa Personal.
- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en de la Defensa Personal.
- g. Dirigir al deportista en la practica de la Defensa Personal.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades

- Supervisión de la seguridad en la práctica de tecnificación y las instalaciones y medios utilizados.
- Atención a los deportistas, recibiendoles, informándoles, orientándoles y despidiéndoles.
- Dirección de los deportistas en su participación en actividades y otros eventos de tecnificación.
- Dirección de las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organización de las sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organización de actividades de iniciación en de la Defensa Personal.
- Acompañamiento a los deportistas en entrenamientos de tecnificación.
- Realización de operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales de la Defensa Personal:

MAESTRO-ENTRENADOR NACIONAL:

Bloque específico

1.- Área: Enseñanza de la Defensa Personal y la defensa personal

Objetivos formativos:

- a. Analizar los contenidos programa, las características de su aprendizaje y demostrar las técnicas propias de este nivel relacionando los errores de ejecución con sus causas.
- b. Elaborar la planificación y programación didáctica de la enseñanza de la Defensa Personal.
- c. Profundizar y transmitir los aspectos técnico-tácticos enlazados
- d. Aplicar las técnicas de la Defensa Personal a situaciones reales, identificando las técnicas adecuadas a la situación propuesta de agresión simulada y ejecutando dichas técnicas con una maestría técnico-táctica equivalente al cinto negro tercer dan de la Defensa Personal entre otras.

Contenidos:

- Los métodos de aprendizaje en la Defensa Personal.
- El programa de la Defensa Personal. Características técnicas programa de tercer dan de la Defensa Personal: objetivos, contenidos, secuencias de aprendizaje y errores más frecuentes.
- Las demostraciones prácticas: Objetivos, contenidos, metodología y secuencias de aprendizaje.
- El programa de la Defensa Personal dentro de la planificación anual:
- Fundamentación y análisis.
- Principios de elaboración de los contenidos.
- Categorización de los contenidos.
- Objetivos.
- Contenidos por grados.
- Secuencias de aprendizaje en función de los grupos de edad.
- Temporalización.
- Adaptación de los contenidos a las características de los implicados.
- Criterios de evaluación y pase de grado de los contenidos programa de grados kyu (cinturón blanco al cinturón negro).
- El programa de tercer dan de la Defensa Personal: su aplicación a la práctica.
- Aplicación de las técnicas programa de tercer dan de la Defensa Personal entre otras y sus combinaciones para la neutralización, reducción o proyección y control adversario.
- Aplicación de controles, golpes, bloqueos y estrangulaciones del programa de tercer dan entre otras.
- Respuestas congruentes y proporcionadas a la agresión recibida.
- Respuesta frente a varios adversarios.
- Controles, defensa y conducción contra ataques de adversarios con implemento.

2. Área: Planificación y programación alto rendimiento en de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- a. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección de talentos.
- b. Analizar las características de los sistemas y programas de especialización deportiva y alto rendimiento.
- b. Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los practicantes de la Defensa Personal, y aplicar técnicas específicas.

- c. Programar la preparación a largo plazo deportista en las diferentes categorías, pesos, etc.).
- d. Analizar los modelos de preparación a largo plazo.
- e. Registrar y valorar la carga de entrenamiento en la preparación deportista de la Defensa Personal.
- f. Dirigir organizar y programar una concentración de los deportistas de la Defensa Personal.
- g. Programar a medio y corto plazo la preparación deportista.
- h. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en de la Defensa Personal.
- i. Analizar las características de los diferentes ciclos o periodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados.
- j. Seleccionar la información necesaria y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma.
- k. Aplicar instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.
- l. Gestionar los medios humanos y materiales de los que se dispone

Contenidos:

- Análisis, fundamentación y criterios de los programas de detección, identificación y selección de talentos en función de las características de edad y género.
- El programa de la especialización deportiva al alto rendimiento
- Fundamentos y fases proceso de selección de talentos.
- Los modelos y programas de selección de talentos y su gestión.
- Recursos humanos y materiales para el desarrollo de programas de identificación y selección de talentos deportivos y alto rendimiento..
- Características y evolución de las etapas de desarrollo de la vida deportiva del joven talento al deportista de alto nivel.
- Técnicas e instrumentos de valoración condicionales y comportamentales en las diferentes etapas practicante de la Defensa Personal.
- Valores y criterios de referencia en los programas de talentos deportivos.
- Características de las etapas de desarrollo de la vida deportista. De la iniciación al rendimiento y abandono de la práctica deportiva.
- Análisis y desarrollo de los modelos de preparación física, técnica, táctica y psicológica en función de la categoría de edad, peso y género.
- Modelos de rendimiento en entrenamiento en las diferentes categorías de edad y especialidades.
- Características de los diferentes modelos de planificación y programación de los ciclos de preparación a largo plazo.
- La programación anual. Características de los diferentes modelos de planificación de los ciclos anuales en de la Defensa Personal.
- La programación a medio y corto plazo.
- Estructura y organización de la sesión de entrenamiento en los diferentes periodos de preparación.
- Entrenamiento de las especialidades de la Defensa Personal.
- Criterios de selección de los practicantes de la Defensa Personal de alto nivel en función de la edad, peso y género.
- La concentración como medio de preparación, objetivos, contenidos, medios y métodos a utilizar.
- La valoración y control proceso de entrenamiento como medio de optimización de la preparación en de la Defensa Personal.
- Técnicas e instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.

3. Área: Metodología entrenamiento en de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- a. Analizar las demandas condicionales de las especialidades en sus diferentes etapas.
- b. Analizar los elementos técnicos y tácticos más utilizados en las situaciones reales en función de la categoría de edad, peso y género, hasta llegar a la individualización del esquema técnico-táctico del deportista.
- c. Analizar las características de la preparación psicológica en la Defensa Personal y su aplicación a la especialidad.
- d. Identificar las necesidades ergogénicas practicante de la Defensa Personal durante el entrenamiento y la especialidad en función de la edad, categoría de peso, etapa de preparación y momento de aplicación.
- e. Analizar las características de la lesión y sus implicaciones en el entrenamiento, y estableciendo programas de recuperación física y prevención.
- f. Dirigir la recuperación y adaptación motriz del deportista lesionado.
- g. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento practicante de la Defensa Personal de alto nivel.
- h. Analizar y desarrollar los procedimientos de individualización trabajo.
- i. Utilizar las nuevas tecnologías y medios audiovisuales en el registro y valoración entrenamiento y la competición de la Defensa Personal de alto nivel.

Contenidos:

- Demanda de las capacidades condicionales durante el entrenamiento en la Defensa Personal.
- Análisis y estructura de los esfuerzos y acciones más frecuentes en el desarrollo combate.
- Valoración de las capacidades condicionales en función de la edad, peso y género.
- Instrumentos y procedimientos de valoración de las capacidades condicionales practicante de la Defensa Personal en función de la edad, peso y género.
- Valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas en el proceso de detección de talentos deportivos en de la Defensa Personal.
- Instrumentos, protocolos y procedimientos de valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas practicante de la Defensa Personal.
- El conocimiento de los resultados en el entrenamiento y en la competición.
- Los métodos de entrenamiento propios de la Defensa Personal.
- Medios y métodos para la mejora de las capacidades condicionales en la Defensa Personal.
- El entrenamiento integrado, secuenciación, medios y métodos. Su aplicación al de la Defensa Personal.
- La preparación psicológica en los procesos de entrenamiento y combate en de la Defensa Personal.
- La toma de decisiones en el combate de la Defensa Personal con alto nivel de riesgo (armas).
- Análisis de las sensaciones y de la atención en el proceso de preparación técnico-táctica.
- Características psicológicas practicante de la Defensa Personal.
- Estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo practicante de de la Defensa Personal.
- El estrés en el entrenamiento y en el combate en la Defensa Personal.
- Instrumentos y técnicas de medición de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento en de la Defensa Personal.

- Las lesiones en de la Defensa Personal. Características, causas y pautas de prevención y recuperación. Categorización de los segmentos corporales en función de las lesiones más frecuentes.
- Técnicas de prevención de lesiones más frecuentes en de la Defensa Personal y propiocepción.
- Medios y métodos de trabajos de recuperación en función tipo de lesión y zona afectada.
- Técnicas de recuperación en función tipo de tejido afectado, muscular, ligamentoso, óseo.
- Necesidades ergogénicas practicante de la Defensa Personal en el entrenamiento en función de la edad, categoría de peso género.
- La distribución alimentaria.
- La alimentación antes, durante y después del entrenamiento.
- Hábitos y posibles trastornos alimentarios.
- Necesidades energéticas practicante de la Defensa Personal y su relación con las ayudas ergogénicas.
- Manifestaciones de la fatiga y medios y métodos de recuperación ergogénica.
- Valoración de las ayudas ergogénicas en el proceso de entrenamiento y recuperación de los practicantes de la Defensa Personals de alto nivel.
- El peso practicante de la Defensa Personal en función de la edad, categoría de peso, género y etapa de preparación.
- Aspectos a considerar.
- Evolución peso, opciones y condicionantes en la elección de la categoría de peso.
- Estándares anatómicos y fisiológicos en relación al peso corporal.
- Interpretación de la valoración e informes nutricionales de los practicantes de la Defensa Personal.
- Pautas de colaboración con los especialistas en la prescripción de ayudas ergogénicas.
- Las nuevas tecnologías en el entrenamiento y el combate de alto nivel de riesgo.

4. Área: Especialidades

Objetivos formativos:

- a. Analizar la psicología para el rendimiento en la Defensa Personal de la Mujer y Operativa.
- b. Analiza las situaciones reales de Defensa Personal en situaciones especiales, aplicando técnicas específicas de observación.

Contenidos:

- Modelos de rendimiento en la Defensa Personal de la Mujer.
- Psicología en alto rendimiento de la Defensa Personal de la Mujer.
- Modelos de rendimiento en la Defensa Personal Operativa.
- Psicología en alto rendimiento de la Defensa Personal Operativa.

5. Área: Organización y gestión club de la Defensa Personal

Objetivos formativos:

- Dirigir y gestionar los recursos humanos y materiales de una escuela o club deportivo
- Orientar al deportista sobre las posibles salidas profesionales como técnico deportivo.
- Analizando los itinerarios y el entorno profesional técnico de la Defensa Personal.
- Concretar programas de actividades, asignando horarios, grupos de práctica, responsabilidades y tareas.
- Dirigir, gestionar y organizar eventos de rendimiento deportivo
- Identificar y analizar las competencias técnico deportivo de III nivel de la Defensa Personal.
- Analizar las responsabilidades civiles y penales técnico deportivo de nivel III, derivado ejercicio de su profesión.

Contenidos:

- La dirección de las escuelas de la Defensa Personal.
- Coordinación de los técnicos deportivos y ámbitos de interrelación entre los distintos profesionales implicados en la estructura de la escuela de la Defensa Personal.
- Identificación de funciones de los técnicos y profesionales implicados en la escuela de la Defensa Personal.
- Pautas para la dirección de los recursos humanos de la escuela deportiva: capacidad de comunicación, habilidades interpersonales, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, el respeto y la tolerancia, etc.
- Análisis y clasificación de los recursos materiales para la enseñanza y el entrenamiento.
- La escuela de la Defensa Personal: análisis de las condiciones de seguridad de la instalación deportiva y su equipamiento.
- Itinerarios y el entorno profesional técnico de la Defensa Personal.
- La dirección técnica de una escuela de la Defensa Personal.
- El proyecto educativo y deportivo de una escuela de la Defensa Personal, en las diferentes categorías de edad.
- Criterios de elaboración de horarios y grupos.
- Criterios de asignación de Profesores y grupos.
- La planificación anual de la escuela de la Defensa Personal:
 - Objetivos.
 - Contenidos.
 - Actividades.
- El programa de grados y su adaptación a las características de los implicados.
- Las actividades de promoción de una escuela de la Defensa Personal.
- El calendario de actividades.
- La documentación y autorizaciones para la participación en actividades.
- La dirección y gestión de actividades y eventos de rendimiento deportivo
- La organización y seguridad de los participantes y el público en general en los eventos de alto nivel en de la Defensa Personal.
- La seguridad y los planes de emergencia.
- Legislación laboral y ejercicio profesional.
- Competencias del técnico de nivel III. Funciones, tareas y limitaciones.
- Responsabilidades civiles y penales entrenador de nivel III derivadas ejercicio de su profesión. Materiales, equipamientos, instalaciones. Métodos de entrenamiento. Salud y seguridad de los deportistas.

Periodo de prácticas

Duración 100 horas

Objetivos formativos

- a. Colaborar en la administración centro deportivo de prácticas (escuela deportiva, club, federación, empresa,...), aplicando procedimientos de gestión económica y contable.
- b. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo, demostrando comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo, respeto por el medio ambiente, y aplicando los procedimientos establecidos por la empresa (entidad deportiva, club).
- c. Organizar y gestionar eventos propios nivel de la Iniciación y la Tecnificación Deportiva.
- d. Colaborar en los eventos de Defensa Personal, participando en la gestión y diseño del mismo, aplicando criterios de sostenibilidad.
- e. Dirigir a los deportistas en su participación en actividades y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- f. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades y otros eventos internacionales o de alto nivel de la Defensa Personal
- g. valorar las posibles situaciones tácticas deportistas y de sus adversarios, las decisiones arbitrales/las características entorno, y aplicando procedimientos establecidos.
- h. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas de la Defensa Personal.
- i. Interpretar la información deportista y entorno.
- j. Coordinar el equipo de especialistas, y aplicando los modelos, procedimientos y técnicas más adecuados.
- k. Organizar y dirigir el entrenamiento (y las concentraciones de preparación) de los deportistas, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento de cada uno de los factores de rendimiento en de la Defensa Personal, y aplicando las nuevas tecnologías al registro entrenamiento y la competición.
- l. Colaborar en el establecimiento de las ayudas ergogénicas y de los planes de trabajo complementario practicante de la Defensa Personal lesionado, aplicando los medios, métodos y procedimientos establecidos.

Actividades

- Realización de funciones administrativas, económicas y contables bajo la supervisión responsable centro de prácticas.
- Participación en la organización y gestión de eventos de tecnificación deportiva.
- Colaboración en la gestión y diseño de eventos de alto nivel.
- Colaboración en la dirección de (deportistas/equipos) durante la participación en actividades y otros eventos internacionales o de alto nivel de (Defensa Personal).
- Planificación entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas.
- Participación en la coordinación el equipo de especialistas.