

INFORMACIÓN SOBRE LA FICHA DE EVALUACIÓN

GUERREROS GALAPAGAR

A continuación, se desarrolla, bloque por bloque, el boletín de competencias clave en Guerreros Galapagar. A través del mismo, los profesores de las actividades podrán hacer un seguimiento de la evolución de los menores y transmitirlo, con el objetivo de establecer una mejora continua.

Del mismo modo, nos gustaría recordar, que pese a que las notas estén descritas dentro de una escala de valoración numérica, las competencias de vuestros hijos no están determinadas por los mismos. Por lo tanto, un 1 en trabajo en equipo no quiere decir que jamás trabaje en equipo al igual que un 5 no significa que el menor siempre trabaje en equipo.

Entendemos a nuestros alumnos como personas en desarrollo, con derecho a equivocarse y salirse del camino, siendo esto también parte de su evolución. Es por eso por lo que desde el equipo de Guerreros Galapagar os pedimos que no les regañéis y que evitéis compararles con sus compañeros, pues, pese a tener la misma edad, cada persona madura a un ritmo distinto y encuentra su propio camino para desarrollarse.

COMPETENCIAS ACTITUDINALES

Las competencias actitudinales se relacionan directamente con el “saber-ser” o “saber-actuar” frente a una situación determinada. Por esta razón son competencias extremadamente útiles para nuestro desempeño personal. Estas competencias son las que nos permiten trabajar de un modo más eficaz y saludable para nosotros y para los demás. Las competencias actitudinales constituyen manifestaciones nuestra habilidad para interactuar con los demás.

TRABAJO EN EQUIPO

Podemos entender la competencia de trabajo en equipo como la capacidad para trabajar de manera armónica con otras personas, a la hora de colaborar en tareas o ejercicios con los demás.

Ejemplo: Ayudar a nuestros compañeros a la hora de recibir una técnica, facilitando su aprendizaje.

ESFUERZO

El esfuerzo relacionado con la fuerza o el empeño con que afrontamos una dificultad o nos proponemos alcanzar un objetivo.

Ejemplo: Incidir en la repetición de una técnica pese a la dificultad de realizarla.

RESPECTO

Dirigido hacia los compañeros, el profesor y uno mismo.

Ejemplo: Saludar al entrar en el tatami.

TOLERANCIA

Capacidad de aceptar las decisiones de los demás y contribuir a sus ideas, aunque suponga que no se acepte la nuestra como válida.

Ejemplo: Aceptar una corrección o modificación en una técnica por parte de un igual, dentro del contenido de la actividad.

FLEXIBILIDAD

Flexibilidad orientada hacia el ámbito mental, entendido como capacidad para adaptarse a cambios durante las sesiones.

Ejemplo: Cambiar de pareja a la hora de realizar un ejercicio sin que suponga un malestar.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Capacidad para aceptar la derrota o no conseguir un objetivo marcado.

Ejemplo: Perder un combate y felicitar al compañero.

RESILIENCIA

Capacidad para afrontar y solucionar problemas en cualquier ámbito de la vida.

Ejemplo: Perder un combate y tener la capacidad para buscar la forma de ganar cambiando de estrategia.

COMUNICACIÓN

Conjunto de habilidades que tratan sobre expresar correctamente lo que quiero decir a los demás y entender lo que me quieren decir otros.

Ejemplo: Prestar atención en las explicaciones.

MOTIVACIÓN

La motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

Ejemplo: Preguntar al monitor para profundizar en las técnicas.

COMPETENCIAS FÍSICAS

Conjunto de competencias relacionadas con el estado físico, todas aquellas capacidades físicas que les convierten en mejores deportistas.

FUERZA

Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.

RESISTENCIA

la capacidad de continuar con una determinada actividad, más allá del cansancio físico o psíquico.

VELOCIDAD

Capacidad para realizar algo en el menor tiempo posible

FLEXIBILIDAD

La capacidad que posee una persona de doblarse sin que exista el riesgo de que pueda romperse

COORDINACIÓN

La acción de dirigir o poner a trabajar varios elementos con un objetivo común

AGILIDAD

Entendemos por agilidad como la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz. Es una cualidad que se atribuye a una persona mediante la cual obtiene un control total de sus partes del cuerpo, y puede moverlas con rapidez y soltura

LATERALIDAD

Capacidad de utilizar los dos hemisferios del cuerpo de manera coordinada.

COMPETENCIAS TÉCNICAS

Competencias relacionadas con las habilidades técnicas de las artes marciales.

TÉCNICAS DE ATAQUE

Conjunto de técnicas con carácter ofensivo, como puñetazos, patadas... con mano vacía.

TÉCNICAS DE DEFENSA

Conjunto de técnicas con objetivo defensivo frente a técnicas de ataque.

POSICIONES BÁSICAS

Posiciones de piernas y desplazamientos para combate.

KATA / POOMSE

Combinaciones coordinadas de movimientos que simulan un combate contra un enemigo o varios imaginarios.

LUXACIONES

Técnicas orientadas hacia la inmovilización, contención o sumisión del oponente mediante la intención de llevar a la articulación por encima de sus posibilidades de rotación.

PROYECCIONES Y BARRIDOS

Técnicas con el objetivo de derribar al rival mediante desequilibrios o lanzamientos.

LUCHA DE SUELO

Conjunto de habilidades y herramientas para salir airoso de un combate en suelo.

MANEJO DE ARMAS

Técnicas con mano armada, como manejo de Tanto, Bokken, Bo, Jo... que incluyen técnicas defensivas y ofensivas.