



**Dossier de competències professionals
en referència a la
formació en període transitori de
primer nivell
de l'especialitat de TENNIS**

Nom i cognoms

DNI



Índex	2
1. Informació per al aspirants	3
2. Declaració dels aspirants	4
3. Referent d'objectius i continguts	5
3.1. Referent	5
3.2. Objectius del referent	5
4. Informació relativa a la trajectòria laboral	8
4.1. Resum dels llocs de treball	8
4.2. Descripció del lloc de treball	9
4.3. Tasques desenvolupades en el lloc de treball	10
4.4. Professiograma d'autoavaluació.	11
5. Informació de l'empresa	16
5.1. Certificat de l'empresa	16
6. Informació relativa a la trajectòria formativa	17
6.1 Formació amb titulació reglada	17
6.2 Formació amb certificació o diploma	18
6.3 Idiomes	19
6.4 Altres certificacions relatives a processos formatius	20
7. Documentació annexa	21
7.1. Documentació annexa	21



1. Informació per als aspirants

El Dossier de competències professionals és un instrument que recull la màxima informació sobre la trajectòria laboral i formativa del seu titular.

El dossier, de caràcter individual, ha de formar part de l'expedient de l'aspirant mentre dura el procés de validació dels aprenentatges adquirits. Un cop acabat el procés s'ha de retornar a l'aspirant.

El dossier consta, fonamentalment, de dues parts:

- a. informació relativa a la trajectòria laboral de l'aspirant
- b. Informació relativa a la trajectòria formativa de l'aspirant

El dossier permet descriure tantes feines o treballs com l'aspirant hagi desenvolupat durant la seva vida professional, així com l'entorn on les hagi dut a terme. Sempre que calgui, es podrà demanar a l'empresa que validi les informacions aportades per l'aspirant

El dossier té espais reservats per a les respostes. Si l'espai és insuficient, es poden afegir fulls complementaris. A cada un dels fulls complementaris ha de constar la identificació de l'aspirant. L'aspirant ha d'adjuntar al dossier els documents acreditatius, degudament compulsats, de les seves declaracions.

A partir de l'exposició de la trajectòria individual i les certificacions compulsades recollides en el dossier, la comissió avaluadora examinarà el contingut, que juntament amb l'entrevista de contrastació, si escau, servirà per valorar els aprenentatges adquirits de l'aspirant respecte el referent pel que s'acrediti.

El dossier té una doble utilitat, com a instrument d'autoavaluació per tal que la persona pugui sistematitzar tota la seva trajectòria professional (laboral i formativa) i, a més, com a document -per iniciar el procés de detecció dels aprenentatges adquirits per la comissió avaluadora.

L'apartat 2 és un document bàsic i obligatori del dossier, ja que correspon a la declaració jurada de l'aspirant que manifesta la veracitat del contingut del document.

A l'apartat 3 referent als objectius i continguts, cada aspirant ha de marcar amb una X els objectius i continguts del referent a la casella que correspongui en funció si té una experiència laboral demostrable.

Pel que fa a l'apartat 4.4 sobre els objectius i continguts, l'aspirant s'ha d'autoavaluar segons el seu grau de domini i marcar un punt al centre de la casella corresponent.

Pel que fa a l'apartat 5.1 sobre el certificat de l'empresa, cal destacar-ne la importància, ja que ajuda a enfortir la credibilitat del dossier. Cal indicar també que si l'aspirant ha desenvolupat la seva trajectòria laboral en diverses empreses pot presentar un certificat per cada empresa.



2. Declaració dels aspirants

En/na
amb DNI

Declara que tota la informació que figura en aquest Dossier, així com tota la documentació que s'hi adjunta, és certa i verificable.

....., a d de 2011

signatura de l'aspirant



3. Referent d'objectius i continguts

3.1. Referent

- Certificat de primer nivell en l'especialitat de **TENNIS**

3.2. Objectius i continguts

OBJECTIUS BLOC COMÚ NIVELL I

Conèixer els elements bàsics de l'anatomia humana, especialment de l'aparell locomotor i el sistema cardio-vascular

Conèixer la terminologia bàsica de les ciències biològiques en l'àmbit esportiu.

Comprendre el funcionament de l'organisme i la seva adaptació a l'exercici.

Conèixer els elements bàsics de la Psicologia del desenvolupament, especialment, de l'evolució dels interessos, personalitat, psicomotricitat, intel·ligència, etc., dels nens i adolescents.

Conèixer els factors que milloren el procés d'adquisició de les habilitats esportives.

Conèixer el paper que juga el tècnic esportiu en l'adquisició de les destreses i habilitats esportives.

Conèixer els mètodes i sistemes d'ensenyament de les habilitats esportives.

Conèixer els elements bàsics de l'entrenament.

Conèixer les bases de la teoria de l'entrenament.

Conèixer les qualitats físiques bàsiques en relació amb el rendiment esportiu.

Conèixer els mètodes bàsics per al desenvolupament de les qualitats físiques.

Saber identificar un nucli bàsic d'exercicis amb les qualitats que desenvolupen.

Conèixer l'estructura i organització de l'esport espanyol.

Conèixer l'estructura i l'organització de l'esport català.

OBJECTIUS BLOC ESPECÍFIC DE TENNIS NIVELL I

Donar al futur educador els coneixements per saber guiar als seus alumnes dins de les base tècniques respectant els principis de la individualitat. Cal conèixer la influència de les capacitats condicionals i les qualitats perceptiu - motrius en l'aprenentatge dels diferents cops. (Fonament tècnica)

Iniciar als futurs entrenadors en els conceptes tàctics des del punt de vista teòric i pràctic. Establint, doncs la importància dels aspectes tàctics respecte altres



esports, valorant el seu paper en la iniciació i perfeccionament i finalment observant i experimentant possibles jugades per aquestes edats. (Fonament Tàctica)

Ensenyar els coneixements mínims necessaris de les Regles i Reglaments que s'apliquen a les diferents proves. Conèixer l'existència i les peculiaritats específiques de cada prova.

En primer lloc hi ha les Regles del Tennis, les quals són bàsiques a l'hora de començar a competir. Trobem també diversa normativa tècnica sobre totes les competicions en general i específicament el Circuit Juvenil de la FCT, primera prova de caràcter seriós on els nens comencen a competir en el marc d'un circuit. Saber realitzar un torneig. (Reglament)

Aconseguir que el tècnic d'esport sigui conscient de la necessitat de conèixer les diferents variants existents, sobretot en quant a les instal·lacions i a les característiques dels materials, per poder tenir-ne cura i assessorar el millor possible als propis alumnes.

Tanmateix ha de tenir un coneixement bàsic dels procediments a seguir en la planificació, programació i gestió dels equipaments esportius, a fi de permetre una millora de la seva utilització i contribuirà a augmentar el rendiment dels esportistes (Material i equipament)

Aprofundir en el domini de la llengua catalana pel que fa l'ús de la terminologia i el registre tècnic dels esports en les seves disciplines i modalitats, i donar a conèixer els conceptes teòrics bàsics sobre terminologia, els materials de recerca i la manera d'utilitzar-los, i per últim quins són els òrgans de coordinació en matèria lingüística i de terminologia (Terminologia)

Valorar d'una manera el més objectiva possible el nivell tècnic dels futurs tècnics de tennis. Cal assegurar-se de la seva capacitat per fer demostracions de qualsevol cop, així com de la efectivitat i control d'aquests colpejos. (Perfeccionament)

S'intenta mostrar al futur professional com ha d'ensenyar el tennis als seus alumnes, especialment pel que fa al nivell d'iniciació. Això comporta plantejar les diferents metodologies existents, explicar les opcions que té per ensenyar el joc de forma general i els cops de manera més concreta, identificar i saber corregir els errors d'execució.

Aplicar bé les eines bàsiques per la definició i desenvolupament d'una sessió d'iniciació al tennis, valorant la capacitat d'adaptació en la posada en pràctica de la programació i la correcció de la tècnica. (Metodologia i Didàctica aplicada)



Adquirir el vocabulari i els principis elementals d'higiene i primers auxilis, i conèixer les normes bàsiques d'actuació en les situacions més freqüents i en aquelles no tan habituals, la gravetat de les quals requereix d'una actuació immediata. Iniciar en el coneixement i prevenció de les lesions més habituals en la pràctica del tennis, així com la influència dels materials en les mateixes. (Higiene i primers auxilis)

Conèixer l'entorn institucional, socioeconòmic i legal de la modalitat esportiva. Tenir present la legislació laboral i els requeriments per tal d'exercir a Catalunya. Tanmateix creiem indispensable un repàs de la història de l'esport, i fer una reflexió sobre el tennis adaptat.

OBJECTIUS PERIODE DE PRÀCTIQUES DE TENNIS NIVELL I

Realitzar tasques d'iniciació tècnica i tàctica

Programar i en el seu cas, dirigir entrenaments bàsics

Acompanyar als jugadors/esportistes en competicions bàsiques

Participar en l'organització i desenvolupament tècnic de les competicions i activitats

Col·laborar com auxiliar d'un entrenador de nivell superior



4. Informació relativa a la trajectòria laboral

4.1 Resum dels llocs de treball

Llista resum dels llocs de treball i empreses del seu historial professional

Número d'ordre	Lloc de treball	empresa / organisme	durada	EE/EP (1)

Aquesta llista incorpora tot l'historial del certificat de la vida laboral més aquelles experiències laborals obtingudes per altres vies com, per exemple, mitjançant convenis de pràctiques, voluntariat, etc.

Cal identificar a quin àmbit correspon el lloc de treball

(1) EE: experiència esportiva
EP: experiència professional



4.2 Descripció del lloc de treball (2)

Número d'ordre lloc de treball (3)

Lloc de treball

Denominació del lloc:.....

Departament:

Data d'inici / data de finalització:

Durada:

Empresa

Nom:

Producte o servei que desenvolupa o realitza l'empresa

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Nombre de treballadors:

Adreça:

.....

Pàgina web:

- (2) Complimenteu tantes descripcions de lloc de treball com llocs s'hagin llistat en l'apartat 4.1.
(3) S'ha de numerar segons el número d'ordre del full resum

4.3 Tasques desenvolupades en el lloc de treball

Número d'ordre lloc de treball (3)

Escriui detalladament les funcions, activitats o responsabilitats principals del seu lloc de treball i les tasques que normalment desenvolupa de cada un del llistat de l'apartat 4.1.

Així mateix, indiqui al quadre corresponent si les tasques es fan diàriament, periòdicament o bé de manera ocasional i el % de temps que hi dedica (4)

activitats o funcions prioritza des (5)	tasques	periodicitat		
		d	p	o
A.-	1.-			
	2.-			
	3.-			
	4.-			
B.-	1.-			
	2.-			
	3.-			
	4.-			
C.-	1.-			
	2.-			
	3.-			
	4.-			
D.-	1.-			
	2.-			
	3.-			
	4.-			
periodicitat: d = diària - p = periòdica - o = ocasional				

(3) s'ha de numerar segons el número d'ordre del full resum

(4) la suma dels % de tots els temps indicats s'hauran d'aproximar a 100

(5) En cas de considerar més de 4 funcions principals en el seu lloc de treball insereixi un full amb un quadre similar



4.4 Professiograma d'autoavaluació

- 0- no desenvolupo els continguts corresponents
- 1- els continguts estan poc desenvolupada
- 2- els continguts estan a un nivell mínim de domini
- 3- els continguts estan a un bon nivell de domini
- 4- els continguts estan a un nivell molt elevat de domini

OBJECTIUS FORMATIUS BLOC COMÚ

Conèixer els elements bàsics de l'anatomia humana, especialment de l'aparell locomotor i el sistema cardio-vascular

Conèixer la terminologia bàsica de les ciències biològiques en l'àmbit esportiu.

Comprendre el funcionament de l'organisme i la seva adaptació a l'exercici.

Conèixer els elements bàsics de la Psicologia del desenvolupament, especialment, de l'evolució dels interessos, personalitat, psicomotricitat, intel·ligència, etc., dels nens i adolescents.

Conèixer els factors que milloren el procés d'adquisició de les habilitats esportives.

Conèixer el paper que juga el tècnic esportiu en l'adquisició de les destreses i habilitats esportives.

Conèixer els mètodes i sistemes d'ensenyament de les habilitats esportives.

Conèixer els elements bàsics de l'entrenament.

Conèixer les bases de la teoria de l'entrenament.

Conèixer les qualitats físiques bàsiques en relació amb el rendiment esportiu.

Conèixer els mètodes bàsics per al desenvolupament de les qualitats físiques.

Saber identificar un nucli bàsic d'exercicis amb les qualitats que desenvolupen.

Conèixer l'estructura i organització de l'esport espanyol.

Conèixer l'estructura i l'organització de l'esport català.

0	1	2	3	4	CONTINGUTS
					Elements bàsics d'anatomia humana, amb especial atenció al aparell locomotor i cardio-respiratori.
					Elements bàsics de fisiologia, amb referència especial a l'exercici físic.
					Introducció a la Psicologia evolutiva i la seva relació amb la iniciació i l'ensenyança esportiva.
					Conceptes bàsics sobre l'organització i el funcionament dels grups esportius.
					Aprenentatge de l'acte motor.
					Avaluació de l'ensenyament- aprenentatge de l'activitat física.
					L'entrenament. Consideracions bàsiques.
					Objectius i mitjans d'entrenament. Consideracions generals.
					L'escalfament. Funcions. Metodologia.
					Sistemes bàsics per al desenvolupament de les qualitats físiques.
					Organització esportiva de l'estat i de les comunitats autònomes.
					Competències de les administracions públiques en l'àmbit esportiu.
					Competències de les federacions esportives i els clubs esportius.



OBJECTIUS FORMATIUS DEL BLOC ESPECÍFIC DE TENNIS

ÀREA DE TÈCNICA TÀCTICA I REGLAMENT DEL TENNIS

FONAMENT DE LA TÈCNICA: Donar al futur educador els coneixements per saber guiar als seus alumnes dins de les base tècniques respectant els principis de la individualitat. Cal conèixer la influència de les capacitats condicionals i les qualitats perceptiu - motrius en l'aprenentatge dels diferents cops.

0	1	2	3	4	CONTINGUTS
					Conèixer les qualitats bàsiques i complementàries en l'aplicació dels gestos del tennis.
					Saber moure's de forma bàsica dins de la pista i segons la situació per als diferents cops.
					Aprendre el tipus d'empunyadures per saber orientar als seus alumnes
					Donar coneixements bàsics dels gest dels cops i posteriorment de les possibles variants.

FONAMENT DE LA TÀCTICA: Iniciar als futurs entrenadors en els conceptes tàctics des del punt de vista teòric i pràctic. Establint, doncs la importància dels aspectes tàctics respecte altres esports, valorant el seu paper en la iniciació i perfeccionament i finalment observant i experimentant possibles jugades per aquestes edats.

0	1	2	3	4	
					Conèixer la zona de joc i les diferents parts de la pista
					Saber quines són les posicions més habituals dels jugadors
					Analitzar les diferents combinacions de cops fonamentals que es poden dur a terme en el joc a nivell d'iniciació
					Desenvolupar les situacions tàctiques bàsiques
					Analitzar els factors que influeixen en les situacions tàctiques

REGLAMENT: Ensenyar els coneixements mínims necessaris de les Regles i Reglaments que s'apliquen a les diferents proves. Conèixer l'existència i les peculiaritats específiques de cada prova.

En primer lloc hi ha les Regles del Tennis, les quals són bàsiques a l'hora de començar a competir. Trobem també diversa normativa tècnica sobre totes les competicions en general i específicament el Circuit Juvenil de la FCT, primera prova de caràcter seriós on els nens comencen a competir en el marc d'un circuit. Saber realitzar un torneig.

0	1	2	3	4	
					Dotar a l'alumne dels coneixements bàsics dels diferents Reglaments que s'apliquen a les competicions de tennis que es



					desenvolupen a Catalunya
					Transmetre-ho als seus futurs alumnes per tal de que el jugador que comença a competir conegui de manera clara les Regles i Reglaments que s'apliquen a cadascun dels diferents torneigs per tal que en pugui treure el màxim de profit en cada circumstància concreta
					Conèixer el reglament dels campionats on segurament el tècnic haurà de desenvolupar una tasca de seguiment o capitania amb els seus alumnes
<p>MATERIAL I EQUIPAMENTS: Aconseguir que el tècnic d'esport sigui conscient de la necessitat de conèixer les diferents variants existents, sobretot en quant a les instal·lacions i a les característiques dels materials, per poder tenir-ne cura i assessorar el millor possible als propis alumnes. Tanmateix ha de tenir un coneixement bàsic dels procediments a seguir en la planificació, programació i gestió dels equipaments esportius, a fi de permetre una millora de la seva utilització i contribuirà a augmentar el rendiment dels esportistes</p>					
0	1	2	3	4	
					Conèixer les determinacions de la Llei de l'Esport pel que fa al desplegament i la redacció del pla Director d'Instal·lacions i Equipaments esportius de Catalunya (PIEC)
					Descriure la finalitat principal de la planificació i diferenciar-ne els diversos mètodes.
					Donar conceptes bàsics que ajudin a definir un programa i les condicions òptimes a complir una instal·lació esportiva.
					Distingir les diferents superfícies de joc i les seves característiques definitòries.
					Conèixer els elements complementaris de la pista i la normativa que els hi fa referència.
					Saber aconsellar un tipus de raqueta i pilota segons les seves característiques físiques i material, en relació al perfil del jugador.
					Tenir criteri per valorar una vestimenta i calçat específic per l'esport del tennis.
<p>TERMINOLOGIA: Aprofundir en el domini de la llengua catalana pel que fa l'ús de la terminologia i el registre tècnic dels esports en les seves disciplines i modalitats, i donar a conèixer els conceptes teòrics bàsics sobre terminologia, els materials de recerca i la manera d'utilitzar-los, i per últim quins són els òrgans de coordinació en matèria lingüística i de terminologia</p>					
0	1	2	3	4	
					Donar eines per que els tècnics tinguin criteris per nomenar designacions noves
					Conèixer el material de consulta bàsic i específic que està



					disponible en català
					Dominar tant el lèxic general com el lèxic específic del tennis
					Conèixer la fraseologia més usual
<p>PERFECCIONAMENT: Valorar d'una manera el més objectiva possible el nivell tècnic dels futurs tècnics de tennis. Cal assegurar-se de la seva capacitat per fer demostracions de qualsevol cop, així com de la efectivitat i control d'aquests colpejos.</p>					
0	1	2	3	4	
					Efectuar colpejos de tots els cops, demanant diferents direccions i profunditats
					Valorar tant el control com el nivell tècnic de correcció en l'execució dels cops
					Verificar la facilitat per dirigir pilotes a qualsevol indret de la pista contraria
<p>ÀREA DE DIDÀCTICA DEL TENNIS</p>					
<p>METODOLOGIA I DIDÀCTICA APLICADA: S'intenta mostrar al futur professional com ha d'ensenyar el tennis als seus alumnes, especialment pel que fa al nivell d'iniciació. Això comporta plantejar les diferents metodologies existents, explicar les opcions que té per ensenyar el joc de forma general i els cops de manera més concreta, identificar i saber corregir els errors d'execució.</p> <p>Aplicar bé les eines bàsiques per la definició i desenvolupament d'una sessió d'iniciació al tennis, valorant la capacitat d'adaptació en la posada en pràctica de la programació i la correcció de la tècnica.</p>					
0	1	2	3	4	
					Conèixer els conceptes metodològics teòrics
					Formar-se una opinió envers el tipus de metodologia més idònia per al nivell d'iniciació, tant en nens com en adults.
					Realitzar una proposta concreta de metodologia per aquest nivell
					Portar una sessió
					Conèixer els diferents mitjans, recursos i ajuts per l'ensenyança del tennis.
					Conèixer els defectes d'execució tècnica, saber identificar-los, les seves causes i saber aplicar mètodes i mitjans per corregir-los.
					Conèixer els criteris i els mètodes per avaluar la progressió de l'aprenentatge de la tècnica.



ÀREA DE SEGURETAT E HIGIENE DEL TENNIS

HIGIENE I PRIMERS AUXILIS: Adquirir el vocabulari i els principis elementals d'higiene i primers auxilis, i conèixer les normes bàsiques d'actuació en les situacions més freqüents i en aquelles no tan habituals, la gravetat de les quals requereix d'una actuació immediata. Iniciar en el coneixement i prevenció de les lesions més habituals en la pràctica del tennis, així com la influència dels materials en les mateixes.

0	1	2	3	4	
					Assolir coneixements sobre hàbits higienico-dietètics per tal de saber donar consells correctes
					Conèixer els accidents o situacions que requereixen una actuació urgent
					Avaluar la necessitat d'actuació immediata o derivació segons cada cas
					Conèixer i preveure les lesions més freqüents
					Conèixer la influència dels materials i equipaments esportius en la generació de lesions.
					Donar coneixements bàsics del sistema circulatori per tal d'entendre el concepte d'hemorràgia i poder actuar de manera correcta en cas de que es produeixi
					Estudi de les patologies més freqüents que el tècnic es pot trobar com a trastorn agut dins de la pràctica esportiva
					Introducció a la Reanimació Cardiopulmonar Bàsica, i les diferents tècniques d'aplicació segons la situació que es pugui produir.

ÀREA DE DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL

DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL: Conèixer l'entorn institucional, socioeconòmic i legal de la modalitat esportiva. Tenir present la legislació laboral i els requeriments per tal d'exercir a Catalunya. Tanmateix creiem indispensable un repàs de la història de l'esport, i fer una reflexió sobre el tennis adaptat.

0	1	2	3	4	
					Conèixer les generalitats del tennis, des dels seus orígens i fins avui dia
					Repàs de la formació esportiva i els requeriments per tal d'exercir la professió
					Introduir el règim de responsabilitats en el desenvolupament de la nostra feina
					Conèixer les competències, funcions, tasques i responsabilitats de l'entrenador de primer nivell
					Descriure els continguts bàsics del tennis en cadira de rodes



5. Informació de l'empresa (6)

5.1. Certificat de l'empresa

Empresa, amb NIF,
 domiciliada a, adreça

En/na, amb DNI,
 com ade l'esmentada empresa,

CERTIFICA

Que En/na, amb DNI,
 treballa / ha treballat a l'empresa.....
 des del dia de de fins al dia, comptabilitzant un
 total d'hores de: , ocupant els següents llocs de treball:

.....

Així mateix, fa constar que les dades que conté el Dossier de Competències del treballador/a indicada, pel que respecte al període de temps esmentat, s'ajusten a la realitat.

I perquè així consti, signo aquest certificat a,
 a de de

segell de l'empresa,

signatura del/de la representant
 de l'empresa,



(6) Es pot recollir tants documents informatius com empreses treballades

6. Informació relativa a la trajectòria formativa

6.1. Formació amb titulació reglada

Organisme certificador: Departament d'Educació o altres institucions educatives

.....

data	formació	(1)	centre	durada	(2)	(3)

(1) - presencial (P), a distància (D), obtenció directa de títol (ODT)

(2) - qualificació global

(3) - títol complet (TC), curs complet (CC), crèdit complet (CRC)



6.2. Formació amb certificació o diploma

Organismes certificadors:

.....

data	formació	centre	durada	continguts	(1)

(1) - qualificació global/certificat d'aprofitament (CA)



6.3. Idiomes

AMB ACREDITACIÓ

Organismes certificadors:

.....

data	idioma	nivell	nombre hores	centre

SENSE ACREDITACIÓ (7)

idioma	llegir	comprendre	parlar	escriure

7 (Valoració: de 1, poc domini, fins a 5, molt domini)



6.4. Altres certificacions relatives a processos formatius

Proves d'accés a determinades formacions: proves d'accés a cicles formatius, proves d'accés a formacions esportives en període transitori, proves per a l'obtenció de determinats estudis: proves lliures de títols, permisos, llicències, etc.

denominació	acreditació obtinguda	data	observacions



--	--	--	--

7. Documentació annexa

- a. Llibres de qualificacions
- b. Titulacions
- c. Certificacions
- d. Contractes/convenis
- e. Llicències i permisos
- f. Altres documents acreditatius