



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC1656_2: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal”

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC1656_2: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

| | |
|--|--------|
| Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF: | Firma: |
| Nombre y apellidos del asesor/a: NIF: | Firma: |

INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

| 1: Identificar las características de los alumnos/usuarios y los recursos de intervención, para concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, de forma adaptada al individuo, al grupo y a los medios disponibles. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1: Consultar la documentación relativa al reconocimiento deportivo de cada alumno/usuario, identificando sus características, necesidades y expectativas en relación a la actividad, para verificar y/o detectar, en su caso, las desviaciones y diferencias significativas que puedan existir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2: Determinar el nivel técnico de los alumnos/usuarios de forma individual al inicio y de forma periódica a lo largo del proceso de iniciación deportiva en judo, considerando también las experiencias motrices como factores de transferencia en su ritmo de aprendizaje, para incluirle en el grupo de trabajo que mejor se adapte a sus posibilidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3: Poner en conocimiento del alumno/usuario el resultado del análisis técnico inicial y periódico del mismo y se explicarlo para establecer como punto de referencia y de forma conjunta y coherente unos objetivos reales y motivadores. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 2: Concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal adaptándolas a las características y expectativas de los alumnos/usuarios y observando las medidas de prevención de riesgos, para llevar a cabo el desarrollo operativo de la programación general de referencia. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.1: Interpretar y analizar la programación de referencia para su perfecta comprensión, discriminando: - Objetivos. - Contenidos (distribución, secuenciación de los contenidos técnicos, progresiones, paso de grados, actividades, técnicas). - Orientaciones metodológicas. - Orientaciones de control del aprendizaje y evaluación de los contenidos técnicos para el paso de grados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2: Concretar las sesiones secuenciadas de aprendizaje conforme a las directrices de la programación de referencia para adaptarlas a las características del grupo, explicitando de forma detallada: - Objetivos de la sesión. - Metodología. - Estructura de la sesión (calentamiento, núcleo, vuelta a la calma). - Selección y distribución de ejercicios, actividades, ejecución de técnicas, secuencias de movimientos, combate en pie y en suelo. - Carga de trabajo. - Medios y recursos materiales de apoyo. - Aspectos de riesgo potencial dentro de la configuración de los ejercicios por la práctica y ejecución, materiales utilizados e instalación, así como los errores y la forma de prevenirlos. - Procedimientos de control y evaluación del grado de satisfacción y rendimiento del alumno/usuario y del rendimiento de la actuación del técnico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3: Elegir el estilo de intervención teniendo en cuenta los objetivos, características y expectativas de los alumnos/usuarios para cumplir con los objetivos propuestos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4: Concretar el registro de las sesiones secuenciadas de aprendizaje, en el modelo de documento y soporte físico, para permitir su consulta y uso antes y durante la dirección y dinamización de las mismas por el técnico correspondiente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.5: Estimar la valoración de los riesgos laborales según el protocolo y guía para la acción preventiva de la entidad, identificándolos e informando de los resultados para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 3: Dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, aplicando las estrategias metodológicas programadas para lograr los objetivos operativos y observando las medidas de prevención de riesgos. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.1: Realizar la recepción y despedida de los participantes en cada sesión, de forma activa y estimuladora hacia la práctica del judo, comprobando al inicio de la sesión la indumentaria y el material personal para el desarrollo de las actividades y proporcionando las explicaciones y ayudas para resolver las deficiencias detectadas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2: Explicar el contenido de las sesiones previamente a los alumnos/usuarios, informándoles y transmitiéndoles instrucciones sobre: - Utilización del material y equipos. - Tareas a realizar y su finalidad. - Aspectos y detalles para mantener la seguridad en todo momento. - Contenidos éticos del judo (saludo, respeto, ayuda mutua, actitud y conducta, entre otros). - Principios: "Jita-Kyoei", (ayuda y prosperidad mutua) y "Seiryoku-Zenyo" (óptima utilización de la energía) que ha de regir el desarrollo de todas las acciones y/o actividades que se realizarán en el judo pie y judo suelo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3: La ubicación del técnico durante el desarrollo de las actividades le permite un desarrollo metodológico y control para: - Comprender sus indicaciones. - Mantener la seguridad de la actividad, anticipándose a las posibles contingencias y poniendo especial atención a los síntomas de fatiga que puedan presentarse entre los componentes del grupo. - Intervenir eficazmente. - Captar el interés hacia las actividades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4: Demostrar y explicar la realización de los gestos técnicos, ejercicios y utilización de los materiales, para asegurar la comprensión del alumno/usuario: - Utilizando la terminología propia conforme al origen oriental del judo. - Relacionando la actitud y estilo de ejecución con la ética y los fundamentos del judo tradicional. - Precizando los detalles y anticipando los posibles errores de ejecución. - Relacionándolos con las normas del reglamento y arbitraje cuando la tipología de las técnicas y/o actividades así lo precisen. - Anticipándose a las posibles situaciones de riesgo. - Asegurándose de que las indicaciones son comprendidas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5: Realizar la dirección y dinamización de las sesiones respetando la distribución temporal y secuenciación de ejecución de las acciones programadas, aplicando recursos y actividades alternativas para solucionar contingencias y situaciones imprevistas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.6: Controlar la dinámica relacional en el desarrollo de la actividad, promoviendo la cordialidad y desinhibición en el grupo para corregir las conductas inapropiadas que puedan presentarse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 3: Dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, aplicando las estrategias metodológicas programadas para lograr los objetivos operativos y observando las medidas de prevención de riesgos. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.7: Impartir los conocimientos del reglamento y arbitraje de forma clara y sencilla durante el desarrollo de las actividades, para adaptarlos a las características de los participantes y a la propia estructura de la sesión. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.8: Supervisar los recursos materiales antes de las sesiones y se controlan durante la actividad para garantizar su uso en condiciones de seguridad, recogiendo y almacenándolos al terminar la sesión, aplicando el tratamiento conforme a las necesidades de los mismos, manteniendo el inventario actualizado y proponiendo las reposiciones convenientes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.9: Estimar la valoración de los riesgos laborales según el protocolo y guía para la acción preventiva de la entidad, identificándolos e informando de los resultados para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 4: Preparar a los alumnos/usuarios para la obtención del cinturón verde de judo, según el programa establecido. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.1: Transmitir y demostrar los gestos técnicos de ataque y defensa y las alternativas tácticas del judo pie hasta el grado de cinturón verde, (oportunidades y desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, conexiones pie/suelo, esquivas y contraataques) dentro del programa de referencia de iniciación deportiva, en base a los principios: "Jita-Kyoei", (ayuda y prosperidad mutua) y "Seiryoku-Zenyo" (utilización de la energía) de manera clara y precisa, para su asimilación por parte del alumno/usuario. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2: Transmitir y demostrar los gestos técnicos de ataque, defensa y las alternativas tácticas del judo suelo hasta el grado de cinturón verde, (movimientos del cuerpo en ataque y defensa, situaciones y oportunidades de las técnicas de inmovilización, principios y formas de salidas de las inmovilizaciones, combinaciones y encadenamientos de las técnicas del judo suelo) dentro del programa de referencia de iniciación deportiva, en base a los principios "Jita-Kyoei", (ayuda y prosperidad mutua) y "Seiryoku-Zenyo" (utilización de la energía) de manera clara y precisa, para su asimilación por parte del alumno/usuario. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3: Comunicar la información sobre la evolución del aprendizaje de los alumnos/usuarios a éstos de manera continua durante las sesiones de | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 4: Preparar a los alumnos/usuarios para la obtención del cinturón verde de judo, según el programa establecido. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| preparación corrigiendo los errores de ejecución y reforzando los movimientos bien hechos de manera empática, rigurosa y precisa para retroalimentar su aprendizaje. | | | | |

| 5: Aplicar las técnicas de judo a la defensa personal a partir de posiciones naturales, con el dominio suficiente para neutralizar, reducir o proyectar a un adversario "Uke" a partir de la simulación de las situaciones de agresión. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.1: Aplicar los desplazamientos con dominio, para conseguir la posición fundamental acorde con las posibles orientaciones espaciales de los ataques de un agresor potencial. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.2: Aplicar las técnicas de judo pie, siguiendo los modelos establecidos, a la defensa personal para proyectar tras el control y agarre a un agresor potencial. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.3: Aplicar las técnicas luxación y estrangulación a la defensa personal para controlar o reducir a un agresor potencial, manteniendo las situaciones de máximo contacto, tanto en pie como en suelo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.4: Utilizar los golpes vitales "Atemis" a puntos y zonas vitales de un agresor potencial, según los modelos establecidos, para repeler el ataque desde una distancia de seguridad antes de tomar contacto con el mismo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.5: Ejecutar las defensas desde la posición de pie o desde el suelo contra golpes de puño, pie o con implementos (palos y armas blancas, entre otros) recibidos desde distintas orientaciones espaciales (de frente, de lado o por detrás), según los modelos de referencia, para anular y posteriormente proyectar o reducir al agresor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.6: Entrenar y automatizar los gestos técnicos de ataque y defensa y sus posibles combinaciones para su aplicación inteligente conforme a criterios de oportunidad, adaptándose a agresiones simuladas con el dominio y maestría que permitan neutralizar y/o repeler el ataque de un agresor en una situación real. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 6: Valorar las actividades de judo y defensa personal programadas, conforme a las directrices expresadas en la programación de referencia y observando las medidas de prevención de riesgos, para registrar las incidencias y dificultades del proceso y aplicar medidas correctoras. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.1: Aplicar las técnicas e instrumentos de valoración conforme a las directrices expresadas en la programación para registrar las incidencias y dificultades derivadas de su aplicación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.2: Identificar los errores de ejecución técnica y táctica de los deportistas en la etapa de iniciación deportiva, proponiendo pautas en relación a medios y tareas para su corrección. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3: Comprobar la satisfacción de los alumnos/usuarios, para realizar ajustes periódicos propios de la iniciación deportiva, en las actividades, tareas utilizadas y estilos de intervención, dependiendo de la retroalimentación (feedback) que perciba de los resultados de los practicantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4: Aplicar a la información obtenida el tratamiento sistemático, objetivo de cálculo y registro para facilitar el análisis comparativo entre los objetivos alcanzados con los previstos inicialmente según la programación de referencia como medio de retroalimentación del proceso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5: Estimar la valoración de los riesgos laborales según el protocolo y guía para la acción preventiva de la entidad, identificándolos e informando de los resultados al técnico responsable para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.6: Comunicar los datos obtenidos al técnico responsable en la fecha, modelo y soporte previstos en la programación para su análisis y toma de decisiones. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |