



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA EN JUDO Y DEFENSA PERSONAL**

**Código: AFD508\_2**

**NIVEL: 2**

### 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:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. 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.

<b>APP1:</b> <i>Identificar las características de los alumnos/usuarios y los recursos de intervención, analizando la documentación disponible y efectuando pruebas de nivel.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Obtener información de las características, necesidades y expectativas de cada alumno consultando la documentación relativa al reconocimiento deportivo de cada uno de ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Determinar las desviaciones y diferencias significativas que existen entre las características de los alumnos/usuarios, en relación con lo expresado en la documentación relativa al reconocimiento deportivo de cada uno de ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Determinar el nivel técnico de los alumnos/usuarios de forma individual al inicio y de forma periódica, realizando alguna prueba de nivel y considerando también las experiencias motrices como factores de transferencia en su ritmo de aprendizaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Establecer como punto de referencia y de forma conjunta y coherente unos objetivos reales y motivadores poniendo en conocimiento del alumno/usuario el resultado del análisis técnico inicial y periódico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP2: Concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal adaptándolas a las características y expectativas de los alumnos/usuarios.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Analizar la programación de referencia de iniciación deportiva en judo diferenciando los elementos básicos que la componen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Especificar las sesiones secuenciadas de aprendizaje conforme a las directrices de la programación de referencia explicitando de forma detallada los elementos básicos que la componen en función de los objetivos marcados en la programación de referencia de iniciación deportiva en judo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Establecer la forma de prevenir los riesgos potenciales de los ejercicios, materiales e instalaciones determinando normas de actuación preventiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Concretar herramientas de control y evaluación del grado de satisfacción y rendimiento en función de los objetivos marcados en la programación de referencia de iniciación deportiva en judo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Elegir el estilo de intervención teniendo en cuenta los objetivos, características y expectativas de los alumnos/usuarios cumpliendo con los objetivos propuestos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.6: Registrar las sesiones secuenciadas de aprendizaje en el modelo de documento y soporte físico permitiendo 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"/>

<b>APP3: Dirigir sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, dinamizando y aplicando las estrategias metodológicas contempladas en la programación.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Efectuar la recepción y despedida de los participantes en cada sesión de forma activa y estimuladora hacia la práctica del judo mostrando una actitud positiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP3: Dirigir sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, dinamizando y aplicando las estrategias metodológicas contempladas en la programación.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.2: Comprobar al inicio de la sesión la indumentaria y el material personal para el desarrollo de las actividades asegurándonos de que está en buenas condiciones para la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Proporcionar las explicaciones y ayudas dando información de cómo resolver las deficiencias detectadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Explicar previamente el contenido de las sesiones a los alumnos/usuarios informándoles y transmitiéndoles instrucciones sobre los elementos principales de la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.5: Ubicarse durante el desarrollo de las actividades permitiendo el desarrollo y control de la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.6: 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.7: Demostrar la realización de los gestos técnicos, ejercicios y utilización de los materiales, para asegurar la comprensión del alumno/usuario relacionando la actitud y estilo de ejecución con la ética y los fundamentos del judo tradicional, precisando los detalles y anticipando los posibles errores de ejecución y relacionándolos con las normas del reglamento y arbitraje cuando la tipología de las técnicas y/o actividades así lo precisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.8: Efectuar las tareas de dirección de las sesiones respetando la distribución temporal y secuenciación de ejecución de las acciones programadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.9: Dinamizar las sesiones aplicando recursos y actividades alternativas solucionando contingencias y situaciones imprevistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.10: 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"/>



<b>APP3:</b> <i>Dirigir sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en judo y defensa personal, dinamizando y aplicando las estrategias metodológicas contempladas en la programación.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.11: Impartir los conocimientos del reglamento y arbitraje de forma clara y sencilla adaptándolos 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"/>
APS3.12: Supervisar los recursos materiales para realizar las actividades de una sesión de trabajo de iniciación deportiva en judo, comprobando que están en las condiciones de uso previstas garantizando el uso del material en condiciones de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.13: Organizar los recursos materiales para realizar las actividades de una sesión de trabajo de iniciación deportiva en judo, comprobando su disponibilidad antes del comienzo de cada sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.14: Almacenar los recursos materiales para realizar las actividades de una sesión de trabajo de iniciación deportiva en judo, en los lugares indicados, asegurando su conservación y seguridad, manteniendo el inventario actualizado y proponiendo las reposiciones convenientes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP4:</b> <i>Preparar a los alumnos/usuarios para la obtención del cinturón verde de judo, según el programa establecido.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Transmitir los gestos técnicos de ataque y defensa y las alternativas tácticas del judo pie hasta el grado de cinturón verde aplicando los principios "Jita-Kyoei" y "Seiryoku-Zenyo" de manera clara y precisa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Demostrar los gestos técnicos de ataque y defensa y las alternativas tácticas del judo pie hasta el grado de cinturón verde aplicando los principios "Jita-Kyoei" y "Seiryoku-Zenyo" de manera clara y precisa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Demostrar los gestos técnicos de ataque y defensa y las alternativas tácticas del judo suelo hasta el grado de cinturón verde aplicando los principios "Jita-Kyoei" y "Seiryoku-Zenyo" de manera clara y precisa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Transmitir los gestos técnicos de ataque y defensa y las alternativas tácticas del judo suelo hasta el grado de cinturón verde explicando cada uno de los gestos técnicos de manera clara y precisa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP4:</b> Preparar a los alumnos/usuarios para la obtención del cinturón verde de judo, según el programa establecido.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.5: Informar sobre la evolución del aprendizaje de los alumnos/usuarios de manera continua durante las sesiones de preparación corrigiendo los errores de ejecución y reforzando los movimientos bien hechos de manera empática, rigurosa y precisa para retroalimentar su aprendizaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP5:</b> Efectuar las técnicas de judo aplicadas 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
APS5.1: Utilizar los desplazamientos con dominio consiguiendo 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"/>
APS5.2: Utilizar las técnicas de judo en la defensa personal proyectando tras el control y agarre a un agresor potencial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Utilizar las técnicas de luxación y estrangulación en la defensa personal controlando o reduciendo a un agresor potencial y manteniendo las situaciones de máximo contacto, tanto en pie como en suelo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Utilizar los golpes vitales "atemis" a puntos y zonas vitales de un agresor potencial repeliendo 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"/>
APS5.5: Ejecutar las defensas desde la posición de pie o desde el suelo contra golpes de puño, pie o con implementos recibidos desde distintas orientaciones espaciales anulando y posteriormente proyectando o reduciendo al agresor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.6: Entrenar los gestos técnicos de ataque y defensa y sus posibles combinaciones para su aplicación conforme a criterios de oportunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.7: Automatizar los gestos técnicos de ataque y defensa 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"/>



<b>APP6:</b> Valorar las actividades de judo y defensa personal programadas, conforme a las directrices expresadas en la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.1: Aplicar las técnicas e instrumentos de valoración conforme a las directrices expresadas en la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.2: 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"/>
APS6.3: Comprobar la satisfacción de los alumnos/usuarios realizando 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"/>
APS6.4: Tratar sistemáticamente la información obtenida facilitando el análisis comparativo entre los objetivos alcanzados con los previstos inicialmente según la programación de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>