



GUÍA DE EVIDENCIAS DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2757_2: Ejecutar técnicas de defensa personal”

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN DEFENSA PERSONAL

Código: SEA827_3

NIVEL: 3

1. ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA.

Dado que la evaluación de la competencia profesional se basa en la recopilación de pruebas o evidencias de competencia generadas por cada persona candidata, el referente a considerar para la valoración de estas evidencias de competencia (siempre que éstas no se obtengan por observación del desempeño en el puesto de trabajo) es el indicado en los apartados 1.1 y 1.2 de esta GEC, referente que explicita la competencia recogida en las realizaciones profesionales y criterios de realización de la UC2757_2: Ejecutar técnicas de defensa personal.

1.1. Especificaciones de evaluación relacionadas con las dimensiones de la competencia profesional.

Las especificaciones recogidas en la GEC deben ser tenidas en cuenta por el asesor o asesora para el contraste y mejora del historial formativo de la persona candidata (especificaciones sobre el saber) e historial profesional (especificaciones sobre el saber hacer y saber estar).

Lo explicitado por la persona candidata durante el asesoramiento deberá ser contrastado por el evaluador o evaluadora, empleando para ello el referente de evaluación (UC y los criterios fijados en la correspondiente GEC) y el método que la Comisión de Evaluación determine. Estos métodos pueden ser, entre otros, la observación de la persona candidata en el puesto de trabajo, entrevistas profesionales, pruebas objetivas u otros. En el punto 2.1 de esta Guía se hace referencia a los mismos.

Este apartado comprende las especificaciones del “saber” y el “saber hacer”, que configuran las “competencias técnicas”, así como el “saber estar”, que comprende las “competencias sociales”.

a) Especificaciones relacionadas con el “saber hacer”.

La persona candidata demostrará el dominio práctico relacionado con las actividades profesionales que intervienen en Ejecutar técnicas de defensa personal, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades profesionales expresadas en las realizaciones profesionales de la unidad de competencia, y a dos dígitos las reflejadas en los criterios de realización.

1. Ejecutar las posiciones de guardia, las armas naturales, puntos vulnerables, desplazamientos y caídas, manejando criterios biomecánico-funcionales para garantizar una ejecución de las técnicas.

- 1.1 Las posiciones de guardia se ejecutan, generando una rápida respuesta, adaptándose a la situación según el nivel de peligro.
- 1.2 Las armas naturales (partes del cuerpo que pueden emplearse para producir daño sobre otras personas, siendo mayoritariamente manos abiertas o a puño cerrado, antebrazos, codos, rodillas, pies) se manejan, analizando sus efectos en sí mismo y en el adversario, considerando la necesidad de prevenir lesiones propias y daños excesivos en el agresor, considerando la necesidad de prevenir lesiones propias y daños excesivos en el este.
- 1.3 Los puntos vulnerables se muestran sobre la anatomía del cuerpo humano, relacionándolos con los efectos producidos al presionarlos o golpearlos.
- 1.4 Los desplazamientos se ejecutan en todas direcciones con equilibrio y seguridad, adaptándose a la situación.
- 1.5 Las caídas se ejecutan desde las posiciones más fáciles y aumentando su dificultad, en todas direcciones (adelante, hacia atrás, de lado, rodando).

2. Ejecutar técnicas de defensa personal de golpeo y bloqueo, control articular, derribo, combate en suelo y suelta de agarres, con eficacia y autocontrol, para neutralizar cualquier agresión.

- 2.1 Los golpes se ejecutan con fuerza y equilibrio, alineando los segmentos corporales, concentrando la fuerza más allá del objetivo y recogiendo la extremidad que golpea con rapidez.
- 2.2 Los bloqueos se ejecutan, desviando la trayectoria del ataque o neutralizándolo y protegiendo los puntos vulnerables.
- 2.3 Los controles articulares se efectúan, siguiendo patrones biomecánicos, consiguiendo la torsión máxima de diferentes partes del cuerpo del agresor (muñecas, codos, hombros, rodillas, entre otros) produciendo la intensidad suficiente hasta conseguir neutralizar o desistir a la persona que haya realizado la agresión.
- 2.4 Los derribos se ejecutan con decisión, aprovechando la inercia del agresor y provocando el desequilibrio con movimientos de pares de fuerzas (tirón de hombro y patada al pie), controlando la caída del adversario.
- 2.5 El combate de suelo se ejecuta, adaptándose a la situación buscando en todo momento ponerse en pie, con movimientos rápidos, evitando que los agarres se fijen o se debiliten.
- 2.6 Las sueltas de agarres se ejecutan, siguiendo la dirección de menor fuerza del agresor, usando las palancas naturales del cuerpo y con movimientos de acción-reacción para sumar fuerzas.

3. Ejecutar encadenamientos y secuencias de técnicas específicas de defensa personal (bloqueo contra puño, golpe con la palma de la mano, control articular al codo, inmovilización en el suelo, entre otras) hasta la resolución determinada con fluidez y

eficacia, para aplicarlas con seguridad en situaciones reales de enfrentamiento.

- 3.1 Las secuencias técnicas de defensa personal se encadenan con ritmo, equilibrio y fluidez, generando potencia en su ejecución.
- 3.2 Las técnicas que componen la secuencia se seleccionan en base al ataque recibido.
- 3.3 Los efectos de los golpes en el agresor se valoran, haciendo el seguimiento de su impacto readaptando la intervención en función de su reacción.
- 3.4 Los encadenamientos se ejecutan a diferentes intensidades, dependiendo de la amenaza, graduando la contundencia.
- 3.5 Las secuencias se finalizan en control o evasión, analizando el escenario particular y decidiendo en función de las circunstancias.

4. Manejar elementos defensivos ante ataques con cualquier tipo de arma, con precisión, seguridad y acorde al marco legal respecto al uso de armas, para disponer de recursos en situaciones de enfrentamiento.

- 4.1 El empuñamiento de las armas se ejecuta de manera firme, pero sin rigidez evitando su arrebatación, en posición adelantado o atrasado en función de si el agresor está también armado o no.
- 4.2 Los cortes y estocadas se ejecutan con velocidad, guardando la distancia necesaria para evitar ser alcanzado.
- 4.3 Los bloqueos ante ataques con arma de filo se ejecutan de manera explosiva adaptándose a la situación.
- 4.4 Los movimientos con arma de impacto como golpes y bloqueos se ejecutan en todas direcciones con fluidez y potencia, protegiendo puntos vulnerables.
- 4.5 La defensa ante ataque con arma de impacto se ejecuta con explosividad, entrando en la guardia del agresor y anulando su ventaja.
- 4.6 Cualquier objeto se clasifica en función de sus características (tamaño, peso y forma, fundamentalmente), considerándolo como un arma circunstancial, potenciando las técnicas de defensa personal.
- 4.7 La defensa ante cualquier arma se ejecuta en función del tipo y distancia, evitando los ataques poco realistas y las defensas complejas.

b) Especificaciones relacionadas con el “saber”.

La persona candidata, en su caso, deberá demostrar que posee los conocimientos técnicos (conceptos y procedimientos) que dan soporte a las actividades profesionales implicadas en las realizaciones profesionales de la **UC2757_2: Ejecutar técnicas de defensa personal**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

1. Aplicación de habilidades de defensa personal

- Normas de seguridad para el aprendizaje y ejecución.
- Posiciones de guardia.
- Armas naturales.
- Puntos vulnerables.
- Desplazamientos.
- Caídas.
- Formas de soltar agarres.
- Anatomía, Fisiología y Biomecánica orientadas a evitar o minimizar riesgos en la aplicación de las técnicas de defensa personal.
- Control y aplicación de la energía.

2. Técnicas de defensa personal

- Golpeo.
- Defensa o bloqueos.
- Controles.
- Derribos.
- Combate de suelo.
- Estrangulaciones.

3. Defensa ante ataques

- Defensa ante ataques de tren superior.
- Defensa contra estrangulaciones frecuentes.
- Defensa contra agarres frecuentes.
- Defensa contra abrazos.
- Defensa en suelo desde distintas posiciones.

4. Las armas en la defensa personal

- Defensa contra palo.
- Defensa contra cuchillo.
- Defensa contra pistola y otras armas de fuego.
- Defensa contra armas de circunstancias.
- Combate con palo.
- Combate con cuchillo.
- Combate con armas de circunstancias.

c) Especificaciones relacionadas con el “saber estar”.

La persona candidata debe demostrar la posesión de actitudes de comportamiento en el trabajo y formas de actuar e interactuar, según las siguientes especificaciones:

- Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.
- Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.
- Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

- Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.
- Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.
- Aplicar de forma efectiva el principio de igualdad de trato y no discriminación entre mujeres y hombres.

1.2. Situaciones profesionales de evaluación y criterios de evaluación.

La situación profesional de evaluación define el contexto profesional en el que se tiene que desarrollar la misma. Esta situación permite al evaluador o evaluadora obtener evidencias de competencia de la persona candidata que incluyen, básicamente, todo el contexto profesional de la Unidad de Competencia implicada.

Así mismo, la situación profesional de evaluación se sustenta en actividades profesionales que permiten inferir competencia profesional respecto a la práctica totalidad de realizaciones profesionales de la Unidad de Competencia.

Por último, indicar que la situación profesional de evaluación define un contexto abierto y flexible, que puede ser completado por las CC.AA., cuando éstas decidan aplicar una prueba profesional a las personas candidatas.

En el caso de la “UC2757_2: Ejecutar técnicas de defensa personal”, se tiene una situación profesional de evaluación y se concreta en los siguientes términos:

1.2.1. Situación profesional de evaluación.

a) Descripción de la situación profesional de evaluación.

En esta situación profesional, la persona candidata demostrará la competencia requerida para ejecutar técnicas de defensa personal. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

- 1.** Llevar a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas.
- 2.** Emplear elementos defensivos ante ataques.

Condiciones adicionales:

- Se dispondrá de equipamientos, productos específicos y ayudas técnicas requeridas por la situación profesional de evaluación.
- Se comprobará la capacidad del candidato o candidata en respuesta a contingencias.
- Se asignará un tiempo total para que el candidato o la candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.

b) Criterios de evaluación asociados a la situación de evaluación.

Cada criterio de evaluación está formado por un criterio de mérito significativo, así como por los indicadores y escalas de desempeño competente asociados a cada uno de dichos criterios.

En la situación profesional de evaluación, los criterios de evaluación se especifican en el cuadro siguiente:

<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores de desempeño competente</i>
<i>Rigor para llevar a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Ejecución en las posiciones de guardia, adaptándose al nivel de peligro.- Manejo de las armas naturales (partes del cuerpo).- Desplazamiento a todas direcciones con equilibrio y seguridad.- Realización de caídas, aumentando su dificultad progresivamente.- Realización de golpes con fuerza y equilibrio.- Realización de bloqueos, controles articulares realizando movimientos biomecánicos.- Realización de derribos, aprovechando la inercia del agresor.- Ejecución de combate en el suelo y sueltas de agarre.- Encadenamiento de las secuencias técnicas de defensa personal.- Valoración de los efectos de los golpes en el agresor.- Finalización de las secuencias en control o evasión. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A.</i></p>

<i>Eficacia en el empleo de elementos defensivos ante ataques.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Realización del empuñamiento de las armas.- Ejecución de los cortes y estocadas con velocidad.- Realización de los bloqueos ante ataque con armas de filo.- Ejecución de los movimientos con arma de impactos como golpes y bloqueos.- Ejecución de la defensa ante ataque con arma de impacto.- Clasificación de cualquier objeto en función de sus características.- Ejecución de la defensa, ante cualquier arma. <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala B.</i></p>
<i>Cumplimiento del tiempo asignado, considerando el que emplearía un o una profesional competente.</i>	
<i>El desempeño competente requiere el cumplimiento, en todos los criterios de mérito, de la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales, protección medioambiental</i>	

Escala A

4	<p><i>Para llevar a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas, ejecuta las posiciones de guardia, adaptándose al nivel de peligro. Maneja las armas naturales (como por ejemplo, las partes del cuerpo), y así producir daño sobre otras personas. Realiza desplazamientos a todas las direcciones con equilibrio y seguridad. Realiza caídas, aumentando su dificultad progresivamente y en todas direcciones. Realiza golpes con fuerza y equilibrio y bloqueos con controles articulares realizando movimientos biomecánicos. Ejecuta el combate en suelo y sueltas de agarre, siguiendo la dirección de menor fuerza del agresor. Finaliza las secuencias en control o evasión.</i></p>
3	<p><i>Para llevar a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas, ejecuta las posiciones de guardia, adaptándose al nivel de peligro. Maneja las armas naturales (como por ejemplo, las partes del cuerpo), y así producir daño sobre otras personas. Realiza desplazamientos a todas las direcciones con equilibrio y seguridad. Realiza caídas, aumentando su dificultad progresivamente y en todas direcciones. Realiza golpes con fuerza y equilibrio y bloqueos con controles articulares realizando movimientos biomecánicos. Ejecuta el combate en suelo y sueltas de agarre, siguiendo la dirección de menor fuerza del agresor. Finaliza las secuencias en control o evasión, pero comete ligeras irregularidades que no alteran el resultado final.</i></p>
2	<p><i>Para llevar a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas, ejecuta las posiciones de guardia, adaptándose al nivel de peligro. Maneja las armas naturales (como por ejemplo, las partes del cuerpo</i></p>

	<i>), y así producir daño sobre otras personas. Realiza desplazamientos a todas las direcciones con equilibrio y seguridad. Realiza caídas, aumentando su dificultad progresivamente y en todas direcciones. Realiza golpes con fuerza y equilibrio y bloqueos con controles articulares realizando movimientos biomecánicos. Ejecuta el combate en suelo y sueltas de agarre, siguiendo la dirección de menor fuerza del agresor. Finaliza las secuencias en control o evasión, pero comete amplias irregularidades que alteran el resultado final.</i>
1	<i>No lleva a cabo las posiciones de guardia, técnicas de defensa personal, de golpeo y bloqueo al igual que encadenamientos y secuencias técnicas específicas.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

Escala B

4	<i>Para emplear elementos defensivos ante ataques, realiza el empuñamiento de las armas. Ejecuta los cortes y estocadas con velocidad Realiza los bloqueos ante ataque con armas de filo. Ejecuta los movimiento con armas de impactos, como golpes y bloqueos. Ejecuta la defensa ante ataque con arma de impacto. Clasifica cualquier objeto en función de sus características. Ejecuta la defensa, ante cualquier arma.</i>
2	<i>Para emplear elementos defensivos ante ataques, realiza el empuñamiento de las armas. Ejecuta los cortes y estocadas con velocidad Realiza los bloqueos ante ataque con armas de filo. Ejecuta los movimiento con armas de impactos, como golpes y bloqueos. Ejecuta la defensa ante ataque con arma de impacto. Clasifica cualquier objeto en función de sus características. Ejecuta la defensa, ante cualquier arma, aunque comete amplias irregularidades que alteran el resultado final.</i>
1	<i>Para emplear elementos defensivos ante ataques, realiza el empuñamiento de las armas. Ejecuta los cortes y estocadas con velocidad Realiza los bloqueos ante ataque con armas de filo. Ejecuta los movimiento con armas de impactos, como golpes y bloqueos. Ejecuta la defensa ante ataque con arma de impacto. Clasifica cualquier objeto en función de sus características. Ejecuta la defensa, ante cualquier arma, aunque comete ligeras irregularidades que no alteran el resultado final.</i>
1	<i>No emplea elementos defensivos ante ataques.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

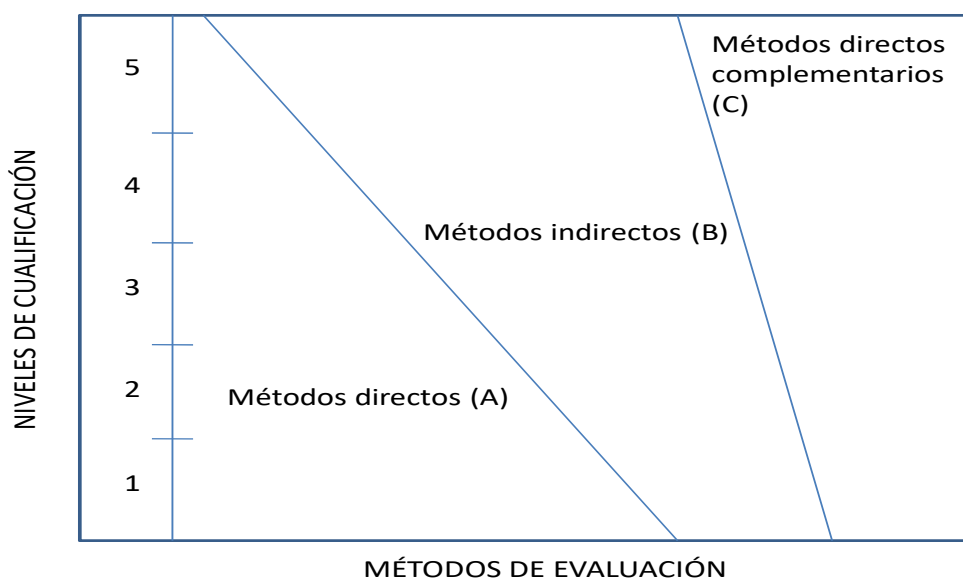
2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS.

La selección de métodos de evaluación que deben realizar las Comisiones de Evaluación será específica para cada persona candidata, y dependerá fundamentalmente de tres factores: nivel de cualificación de la unidad de competencia, características personales de la persona candidata y evidencias de competencia indirectas aportadas por la misma.

2.1. Métodos de evaluación y criterios generales de elección.

Los métodos que pueden ser empleados en la evaluación de la competencia profesional adquirida por las personas a través de la experiencia laboral, y vías no formales de formación son los que a continuación se relacionan:

- a) **Métodos indirectos:** Consisten en la valoración del historial profesional y formativo de la persona candidata; así como en la valoración de muestras sobre productos de su trabajo o de proyectos realizados. Proporcionan evidencias de competencia inferidas de actividades realizadas en el pasado.
- b) **Métodos directos:** Proporcionan evidencias de competencia en el mismo momento de realizar la evaluación. Los métodos directos susceptibles de ser utilizados son los siguientes:
 - Observación en el puesto de trabajo (A).
 - Observación de una situación de trabajo simulada (A).
 - Pruebas de competencia profesional basadas en las situaciones profesionales de evaluación (C).
 - Pruebas de habilidades (C).
 - Ejecución de un proyecto (C).
 - Entrevista profesional estructurada (C).
 - Preguntas orales (C).
 - Pruebas objetivas (C).



Fuente: Leonard Mertens (elaboración propia)

Como puede observarse en la figura anterior, en un proceso de evaluación que debe ser integrado (“holístico”), uno de los criterios de elección depende del nivel de cualificación de la UC. Como puede observarse, a menor nivel, deben priorizarse los métodos de observación en una situación de trabajo real o simulada, mientras que, a niveles superiores, debe priorizarse la utilización de métodos indirectos acompañados de entrevista profesional estructurada.

La consideración de las características personales de la persona candidata, debe basarse en el principio de equidad. Así, por este principio, debe priorizarse la selección de aquellos métodos de carácter complementario que faciliten la generación de evidencias válidas. En este orden de ideas, nunca debe aplicarse una prueba de conocimientos de carácter escrito a una persona candidata a la que se le aprecien dificultades de expresión escrita, ya sea por razones basadas en el desarrollo de las competencias básicas o factores de integración cultural, entre otras. Una conversación profesional que genere confianza sería el método adecuado.

Por último, indicar que las evidencias de competencia indirectas debidamente contrastadas y valoradas, pueden incidir decisivamente, en cada caso particular, en la elección de otros métodos de evaluación para obtener evidencias de competencia complementarias.

2.2. Orientaciones para las Comisiones de Evaluación y Evaluadores.

- a) Cuando la persona candidata justifique sólo formación formal y no tenga experiencia en el proceso de Ejecutar técnicas de defensa personal, se le someterá, al menos, a una prueba profesional de evaluación y a una entrevista profesional estructurada sobre la dimensión relacionada con el "saber" y "saber estar" de la competencia profesional.
- b) En la fase de evaluación siempre se deben contrastar las evidencias indirectas de competencia presentadas por la persona candidata. Deberá tomarse como referente la UC, el contexto que incluye la situación profesional de evaluación, y las especificaciones de los "saberes" incluidos en las dimensiones de la competencia. Se recomienda utilizar una entrevista profesional estructurada.
- c) Si se evalúa a la persona candidata a través de la observación en el puesto de trabajo, se recomienda tomar como referente los logros expresados en las realizaciones profesionales considerando el contexto expresado en la situación profesional de evaluación.
- d) Si se aplica una prueba práctica, se recomienda establecer un tiempo para su realización, considerando el que emplearía un o una profesional competente, para que el evaluado trabaje en condiciones de estrés profesional.
- e) Por la importancia del "saber estar" recogido en la letra c) del apartado 1.1 de esta Guía, en la fase de evaluación se debe comprobar la competencia de la persona candidata en esta dimensión particular, en los aspectos considerados.
- f) Esta Unidad de Competencia es de nivel "2" y sus competencias tienen componentes psicomotores, cognitivos y actitudinales. Por sus características, y dado que, en este caso, tiene mayor relevancia el componente de destrezas psicomotrices, en función del método de evaluación utilizado, se recomienda que en la comprobación de lo explicitado por la persona candidata se complemente con una prueba práctica que tenga como referente las actividades de la situación profesional de evaluación. Esta prueba se planteará sobre un contexto definido que permita evidenciar las citadas competencias, minimizando los recursos y el tiempo necesario para su realización, e implique el cumplimiento de las normas de seguridad, prevención de riesgos laborales y medioambientales requeridas.

- g) Si se utiliza la entrevista profesional para comprobar lo explicitado por la persona candidata se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

Se estructurará la entrevista a partir del análisis previo de toda la documentación presentada por la persona candidata, así como de la información obtenida en la fase de asesoramiento y/o en otras fases de la evaluación.

La entrevista se concretará en una lista de cuestiones claras, que generen respuestas concretas, sobre aspectos que han de ser explorados a lo largo de la misma, teniendo en cuenta el referente de evaluación y el perfil de la persona candidata. Se debe evitar la improvisación.

El evaluador o evaluadora debe formular solamente una pregunta a la vez dando el tiempo suficiente de respuesta, poniendo la máxima atención y neutralidad en el contenido de las mismas, sin enjuiciarlas en ningún momento. Se deben evitar las interrupciones y dejar que la persona candidata se comunique con confianza, respetando su propio ritmo y solventando sus posibles dificultades de expresión.

Para el desarrollo de la entrevista se recomienda disponer de un lugar que respete la privacidad. Se recomienda que la entrevista sea grabada mediante un sistema de audio vídeo previa autorización de la persona implicada, cumpliéndose la ley de protección de datos.