



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES
“ECP1655_2: Ejecutar técnicas de judo e interactuar con un
adversario "uke" en situaciones de cooperación y oposición de
combate y defensa personal, demostrando una maestría
equivalente al cinturón negro primer dan”

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 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, ORIENTÁNDOLE en qué medida posee la competencia profesional del “ECP1655_2: Ejecutar técnicas de judo e interactuar con un adversario "Uke" en situaciones de cooperación y oposición de combate y defensa personal, demostrando una maestría equivalente al cinturón negro primer Dan”.

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:	Firma:
NIF:	
Nombre y apellidos del asesor/a:	Firma:
NIF:	



UNIÓN EUROPEA
NextGenerationEU

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: Respetar los aspectos filosóficos y culturales derivados del origen del judo, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica que haya de realizarse dentro de su contexto para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al judo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Ajustar el denominado "judog" compuesto por una chaqueta, un pantalón y un cinturón que ciñe la chaqueta a la cintura, sin ningún otro elemento que pueda resultar peligroso durante la práctica del judo a la imagen tradicional oriental para la práctica del judo.	☐	☐	☐	☐
1.2: Realizar el saludo "Rei" desde las posiciones de pie "Ritsu rei" y de rodillas "Za rei" como manifestación de respeto hacia el compañero o hacia el maestro-entrenador "Sensei", para continuar con los valores y fórmulas de cortesía del país de origen.	☐	☐	☐	☐
1.3: Demostrar el respeto por el compañero siguiendo el principio de no agresión, reconociendo el rol que el compañero juega en el propio progreso personal, para mantener una actitud positiva y de juego limpio.	☐	☐	☐	☐
1.4: Aplicar los fundamentos del judo, el agarre "Kumikata", la postura "Shisei", el desplazamiento "Shintai", a todas las manifestaciones del mismo, conservando la dimensión filosófica del judo tradicional, para continuar los valores que le confieren su propia identidad y origen.	☐	☐	☐	☐
1.5: Aplicar las bases del judo suelo conforme a los modelos de referencia, en los tres ámbitos de ejecución, inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones para mejorar el gesto técnico.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar la técnica de caídas ("Ukemi") sin adversario "Uke" a partir de la posición fundamental conforme a modelos técnicos de referencia, para afianzar patrones motrices de respuesta en las situaciones de proyección con adversario "Uke", garantizando su integridad física en la toma de contacto con el suelo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Iniciar las acciones técnicas de caídas a partir de la posición fundamental y/o desplazamiento previo para reproducir una situación desde la que podría verse proyectado o desequilibrado el ejecutante en distintas orientaciones espaciales.	☐	☐	☐	☐
2.2: Realizar las caídas hacia atrás, "Ushiro ukemi" rodando hacia atrás y golpeando con las manos sobre el tatami en el momento de toma de contacto con el mismo, para anular de esta manera el impacto que sobre la espalda pueda producirse.	☐	☐	☐	☐
2.3: Realizar las caídas laterales "Yoko ukemi", rodando lateralmente y golpeando con la mano del lado correspondiente sobre el tatami en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte lateral del cuerpo pueda producirse.	☐	☐	☐	☐
2.4: Realizar las caídas de frente "Mae ukemi" cayendo frontalmente sobre la superficie de impacto golpeando con las manos y los antebrazos el tatami, en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte anterior del cuerpo pueda producirse.	☐	☐	☐	☐
2.5: Realizar las caídas hacia delante, "Zempo kaiten ukemi" rodando hacia delante sobre el brazo libre y la espalda, golpeando el tatami con la mano del lado correspondiente en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte dorso-lateral del cuerpo pueda producirse.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar las acciones técnicas del judo pie a partir de la posición, agarre y control para proyectar al compañero/adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Aplicar la secuencia técnica de desequilibrio "Kuzushi", preparación "Tsukuri" y proyección "Kake", por el ejecutante que proyecta "Tori", para la	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar las acciones técnicas del judo pie a partir de la posición, agarre y control para proyectar al compañero/adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
ejecución de las técnicas del judo pie y el control sobre la caída del adversario "Uke", garantizando la integridad física del mismo.				
3.2: Realizar las acciones técnicas de mano "Te-Waza": ("Tai-otoshi", "Seoi-nage", "Kata-guruma"), a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de los brazos como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	☐	☐	☐	☐
3.3: Realizar las acciones técnicas de pierna "Ashi-Waza": ("De-ashi-harai", "Hiza-guruma", "Okuri-ashi-harai", "Sasae-tsuri-komi-ashi", "Uchi-mata", "O-soto-gari", "O-uchi-gari"), a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de las piernas como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	☐	☐	☐	☐
3.4: Realizar las acciones técnicas de cadera "Koshi-Waza": ("Uki-goshi", "O-goshi", "Harai-goshi", "Tsuri-komi-goshi"), a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de la cadera como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	☐	☐	☐	☐

4: Ejecutar las acciones técnicas del judo suelo para inmovilizar, estrangular o luxar a un adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física de "Uke".	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar el encadenamiento del judo pie con el judo suelo conforme a la secuencia táctica natural que marca la transición entre las acciones técnicas del judo en pie y la necesidad de continuar la confrontación después de la proyección completa o incompleta de "Uke", iniciando un trabajo de judo suelo con la finalidad de inmovilizar o provocar el abandono del adversario "Uke" a través de las técnicas de luxación o estrangulación.	☐	☐	☐	☐
4.2: Realizar las técnicas de inmovilización "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kami-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame"), conforme a	☐	☐	☐	☐

4: Ejecutar las acciones técnicas del judo suelo para inmovilizar, estrangular o luxar a un adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física de "Uke".	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
modelos técnicos de referencia, para mantener inmovilizado al adversario "Uke", durante un tiempo determinado, coincidente o no con el que estipule el reglamento para considerar que el adversario "Uke" se encuentra completamente neutralizado.				
4.3: Realizar las técnicas de salida de las inmovilizaciones "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kami-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame"), conforme a modelos técnicos de referencia, para escapar del adversario "Uke", durante un tiempo determinado.	☐	☐	☐	☐
4.4: Realizar las técnicas de estrangulación "Shime-waza" ("Kata-juji-jime", "Gyaku-juji-jime", "Nami-juji-jime", "Hadaka-jime") conforme a modelos técnicos de referencia, ejerciendo una presión sobre las carótidas o la tráquea para provocar el abandono del adversario "Uke", sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física del mismo.	☐	☐	☐	☐
4.5: Realizar las técnicas de luxación "Kansetsu-waza" ("Ude-garami", "Ude-hishigi-juji-gatame"), conforme a modelos técnicos de referencia para ejercer una hiperextensión o torsión en el codo provocando el abandono del adversario "Uke", sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física del mismo.	☐	☐	☐	☐

5: Dominar y reproducir métodos de entrenamiento propios del judo para afianzar patrones motrices de ejecución técnica aplicando los principios que le son inherentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Realizar el estudio técnico sin compañero, "Tandoku-renshu" imaginando la posición del adversario "Uke", para conseguir afianzar la imagen mental del movimiento.	☐	☐	☐	☐
5.2: Aplicar el estudio de la técnica con un compañero "Sotai-renshu", en posición estática y dinámica, con máxima concentración para conseguir el dominio técnico.	☐	☐	☐	☐
5.3: Realizar el estudio técnico en desplazamiento "Yaku-soku-geiko", para el perfeccionamiento técnico y la adaptación al entrenamiento de judo.	☐	☐	☐	☐

5: Dominar y reproducir métodos de entrenamiento propios del judo para afianzar patrones motrices de ejecución técnica aplicando los principios que le son inherentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.4: Realizar el entrenamiento por repeticiones "Uchikomi", para afianzar el dominio de encadenamientos técnicos, creando automatismos de anticipación y respuesta de aplicación a situaciones reales de combate.	☐	☐	☐	☐
5.5: Realizar el "Nage komi", entrenamiento proyectando sistemáticamente a uno o varios compañeros de la forma más rápida posible, para reproducir el reflejo más exacto de la técnica de acuerdo con aplicación en competición.	☐	☐	☐	☐
5.6: Realizar las acciones técnicas de ataque y defensa "Kakari geiko" de forma real para que "Uke" el compañero aplique la defensa a cada uno de los ataques de "Tori".	☐	☐	☐	☐

6: Hacer "Randori", en base al reglamento y ejecutando con criterio de oportunidad, las acciones en función de las características del adversario "Uke" y de los principios tácticos del judo como medio de entrenamiento para la competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Realizar la anticipación, ataques, contraataques y capacidad de reacción ante los ataques del adversario "Uke" en el "Randori" para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de cada una de las acciones técnicas.	☐	☐	☐	☐
6.2: Aplicar el reglamento en el desarrollo del "Randori", demostrando su aceptación y conocimiento para conseguir ventajas en función del parámetro de las reglas.	☐	☐	☐	☐
6.3: Realizar el estudio y análisis de las características del adversario "Uke" en el desarrollo del "Randori", para la aplicación de los principios técnicos-tácticos y conseguir una ventaja técnica.	☐	☐	☐	☐
6.4: Realizar el "Randori" a tiempo real de combate y con una intensidad elevada, con una amplia acción técnico-táctica y con un nivel de ejecución capaz de generar el nivel de incertidumbre para la consecución del objetivo, proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al adversario "Uke".	☐	☐	☐	☐

6: Hacer "Randori", en base al reglamento y ejecutando con criterio de oportunidad, las acciones en función de las características del adversario "Uke" y de los principios tácticos del judo como medio de entrenamiento para la competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.5: Realizar el "Shiai" combate de judo rebasando la idea y el espíritu propio del "Randori", para acercarse lo más posible a las exigencias propias de la competición.	☐	☐	☐	☐

7: Ejecutar las acciones técnicas del "Nage-No-Kata" conforme a modelos de secuenciación técnica establecidos por tradición, para preservar la esencia de las técnicas que se utilizan, evitando el riesgo de su desaparición por las modificaciones de aplicación que exige el judo moderno de competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Practicar el "Nage-No-Kata", como "Kata" de las técnicas de proyección, como método de perfeccionamiento de las técnicas, para comprender sus fundamentos y conservar sus principios de forma uniforme en el ámbito mundial del judo.	☐	☐	☐	☐
7.2: Ubicar el "Tori" sobre el tatami, para el inicio del "Kata", será a la derecha del tribunal "Shome", situándose "Uke" a la izquierda del "Shomen", y con una distancia entre ambos de cinco metros y medio para poder realizar desplazamientos e iniciar el "Kata" en base al modelo de referencia.	☐	☐	☐	☐
7.3: Realizar el ceremonial del "Nage-No-Kata", desde la posición de pie al "Shomen" y a continuación entre ambos judokas desde la posición de rodillas "Zarei", para preservar la estructura, filosofía y ceremonial del país de origen.	☐	☐	☐	☐
7.4: Realizar el grupo de técnicas de mano "Te-Waza" del "Nage-No-Kata", ("Uki-otoshi", "Seoi-nage", "Kata-guruma"), para conseguir la proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de los brazos como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	☐	☐	☐	☐
7.5: Realizar el grupo de técnicas de cadera "Koshi-Waza" del "Nage-No-Kata", ("Uki-goshi", "Harai-goshi", "Tsuru-komi-goshi"), para conseguir la proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de la cadera como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	☐	☐	☐	☐
7.6: Realizar el grupo de técnicas de pierna, "Ashi-Waza" del "Nage-No-Kata" ("Okuri-ashi-harai", "Sasae-tsuru-komi-ashi", "Uchi-mata"), para conseguir la	☐	☐	☐	☐

7: Ejecutar las acciones técnicas del "Nage-No-Kata" conforme a modelos de secuenciación técnica establecidos por tradición, para preservar la esencia de las técnicas que se utilizan, evitando el riesgo de su desaparición por las modificaciones de aplicación que exige el judo moderno de competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de las piernas como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.				