



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2757_2: Ejecutar técnicas de 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 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 “ECP2757_2: Ejecutar técnicas de 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:	Firma:
NIF:	
Nombre y apellidos del asesor/a:	Firma:
NIF:	

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: Ejecutar las posiciones de guardia, las armas naturales, puntos vulnerables, desplazamientos y caídas, manejando criterios biomecánico-funcionales para garantizar una ejecución de las técnicas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Ejecutar las posiciones de guardia, generando una rápida respuesta, adaptándose a la situación según el nivel de peligro.	☐	☐	☐	☐
1.2: Manejar 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), 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: Mostrar los puntos vulnerables sobre la anatomía del cuerpo humano, relacionándolos con los efectos producidos al presionarlos o golpearlos.	☐	☐	☐	☐
1.4: Ejecutar los desplazamientos en todas direcciones con equilibrio y seguridad, adaptándose a la situación.	☐	☐	☐	☐
1.5: Ejecutar las caídas 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar los golpes 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: Ejecutar los bloqueos, desviando la trayectoria del ataque o neutralizándolo y protegiendo los puntos vulnerables.	☐	☐	☐	☐
2.3: Efectuar los controles articulares, 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: Ejecutar los derribos 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: Ejecutar el combate de suelo, 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: Ejecutar las sueltas de agarres, 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Encadenar las secuencias técnicas de defensa personal con ritmo, equilibrio y fluidez, generando potencia en su ejecución.	☐	☐	☐	☐
3.2: Seleccionar las técnicas que componen la secuencia en base al ataque recibido.	☐	☐	☐	☐



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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.3: Valorar los efectos de los golpes en el agresor, haciendo el seguimiento de su impacto readaptando la intervención en función de su reacción.	☐	☐	☐	☐
3.4: Ejecutar los encadenamientos se ejecutan a diferentes intensidades, dependiendo de la amenaza, graduando la contundencia.	☐	☐	☐	☐
3.5: Finalizar las secuencias 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar el empuñamiento de las armas 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: Ejecutar los cortes y estocadas con velocidad, guardando la distancia necesaria para evitar ser alcanzado.	☐	☐	☐	☐
4.3: Ejecutar los bloqueos ante ataques con arma de filo de manera explosiva adaptándose a la situación.	☐	☐	☐	☐
4.4: Ejecutar los movimientos con arma de impacto como golpes y bloqueos en todas direcciones con fluidez y potencia, protegiendo puntos vulnerables.	☐	☐	☐	☐
4.5: Ejecutar la defensa ante ataque con arma de impacto con explosividad, entrando en la guardia del agresor y anulando su ventaja.	☐	☐	☐	☐
4.6: Clasificar cualquier objeto en función de sus características (tamaño, peso y forma, fundamentalmente), considerándolo como un arma circunstancial, potenciando las técnicas de defensa personal.	☐	☐	☐	☐



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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.7: Ejecutar la defensa ante cualquier arma en función del tipo y distancia, evitando los ataques poco realistas y las defensas complejas.	☐	☐	☐	☐