



## 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

**“UC1655\_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 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 “UC1655\_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:	



### 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>Ejecutar las acciones y técnicas de judo respetando los aspectos históricos, filosóficos y culturales derivados de su origen.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Verificar el buen estado de uso y limpieza del judogi antes de la práctica asegurando una práctica sin riesgos, para evitar lesiones y respetar la imagen tradicional del arte marcial y país de origen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Efectuar "Rei" desde las posiciones de pie "Ritsu rei" y de rodillas "Za rei" hacia el compañero y hacia el maestro-entrenador "Sensei", para continuar con los valores y fórmulas de cortesía del país de origen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Utilizar todas las manifestaciones de los fundamentos del judo: el agarre "Kumikata", la postura "Shisei", el desplazamiento "Shintai", para conservar la dimensión filosófica del judo tradicional, y los valores que le confieren su propia identidad y origen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Utilizar las bases de Judo suelo conforme a los modelos de referencia en los tres ámbitos de ejecución: inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones para mejorar el gesto técnico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP2:</b> Ejecutar la técnica de caídas (“Ukemis”) sin adversario “Uke” a partir de la posición fundamental conforme a modelos técnicos de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Efectuar las acciones técnicas de caídas en distintas orientaciones espaciales reproduciendo situaciones iniciadas a partir de la posición fundamental y/o en desplazamiento, desde las que el ejecutante podría verse proyectado o desequilibrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Efectuar la técnica de caída 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Efectuar las técnicas de 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Efectuar la técnica de 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Efectuar las técnicas de 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP3:</b> 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
APS3.1: Efectuar las técnicas de proyección de judo pie, por “Tori” secuenciándolas en las fases de desequilibrio “Kuzushi”, preparación “Tsukuri” y proyección “Kake”, controlando la caída del adversario “Uke”, para garantizar la integridad física del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Efectuar las acciones técnicas de mano “Te-Waza”: (“Tai-otoshi”, “Seoi-nage”, “Kata-guruma”) partiendo de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario “Uke” y en distintas orientaciones espaciales, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP3:</b> 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
APS3.3: Efectuar 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") partiendo de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke" y en distintas orientaciones espaciales, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Efectuar las acciones técnicas de cadera "Koshi-Waza": ("Uki-goshi", "O-goshi", "Harai-goshi", "Tsuru-komi-goshi") partiendo de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke" y en distintas orientaciones espaciales, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP4:</b> 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
APS4.1: Efectuar encadenamientos de judo pie - judo suelo después de la proyección completa o incompleta de "Uke", iniciándose 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Efectuar las técnicas de inmovilización "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kami-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame"), manteniendo 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Efectuar las técnicas de salida de las inmovilizaciones "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kami-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame") escapando del adversario, durante un tiempo determinado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Efectuar las técnicas de estrangulación "Shime-waza" ("Kata-juji-jime", "Gyaku-juji-jime", "Nami-juji-jime", "Hadaka-jime") 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP4:</b> 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
APS4.5: Efectuar las técnicas de luxación “Kansetsu-waza” (“Ude-garami”, “Ude-hishigi-juji-gatame”) ejerciendo 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP5:</b> 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
APS5.1: Efectuar el estudio técnico sin compañero, “Tandoku-renshu” imaginando la posición del adversario “Uke”, para conseguir afianzar la imagen mental del movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Efectuar el estudio de la técnica con un compañero “Sotai-renshu” aplicándose con máxima concentración en posición estática y dinámica, para conseguir el dominio técnico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Efectuar el estudio técnico en desplazamiento “Yaku-soku-geiko” afianzando el perfeccionamiento técnico y la adaptación al entrenamiento de judo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Efectuar la práctica de entrenamiento por repeticiones “Uchikomi” afianzando el dominio de encadenamientos técnicos, y creando automatismos de anticipación y respuesta de aplicación a situaciones reales de combate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.5: Efectuar la práctica de entrenamiento “Nage komi” proyectando sistemáticamente a uno o varios compañeros de la forma más rápida posible, reproduciendo el reflejo más exacto de la técnica de acuerdo con aplicación en competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.6: Efectuar acciones técnicas de ataque y defensa “Kakari geiko” ejecutándose de forma real para que “Uke” el compañero aplique la defensa a cada uno de los ataques de “Tori”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP6:</b> Ejecutar las acciones en función de las características del adversario “Uke” y de los principios tácticos del judo como medio de entrenamiento para la competición haciendo “Randori”.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.1: Efectuar las acciones técnicas aplicando anticipación, ataques, contraataques y capacidad de reacción ante los ataques del adversario en el desarrollo del “Randori” para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.2: Aplicar el reglamento en el desarrollo del “Randori” demostrando su aceptación y conocimiento para conseguir ventajas en función del parámetro de las reglas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.3: Analizar las características del adversario “Uke” en el desarrollo del “Randori”, aplicándose los principios técnicos-tácticos para conseguir una ventaja técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.4: Efectuar la práctica de “Randori” en tiempo real de combate y con una intensidad elevada y mostrando repertorio de acciones técnico-tácticas, con un nivel de ejecución capaz de generar el nivel de incertidumbre para lograr proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al adversario “Uke”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.5: Efectuar la práctica de “Shiai” combate de judo, acercándose lo más posible a las exigencias propias de la competición rebasando la idea y el espíritu propio del “Randori”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP7:</b> Ejecutar las acciones técnicas del “Nage-No-Kata” conforme a modelos de secuenciación técnica establecidos por tradición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS7.1: Efectuar “Nage-No-Kata”, como “Kata” de las técnicas de proyección, practicándose como método de perfeccionamiento de las técnicas, para comprender sus fundamentos y conservando sus principios de forma uniforme en el ámbito mundial del judo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.2: Efectuar el inicio del Kata “Nage-No-Kata” conforme al modelo de referencia iniciándose con ubicación de “Tori” sobre el tatami, a la derecha del tribunal “Shomen”, situándose “Uke” a la izquierda del “Shomen”, y con una distancia entre ambos de cinco metros y medio para poder realizar desplazamientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP7: Ejecutar las acciones técnicas del “Nage-No-Kata” conforme a modelos de secuenciación técnica establecidos por tradición.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS7.3: Efectuar el ceremonial del “Nage-No-Kata” partiendo 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.4: Efectuar el grupo de técnicas de mano “Te-Waza” del “Nage-No-Kata”, (“Uki-otoshi”, “Seoi-nage”, “Kata-guruma”) proyectando al adversario “Uke”, utilizando la acción de los brazos como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.5: Efectuar el grupo de técnicas de cadera “Koshi-Waza” del “Nage-No-Kata”, (“Uki-goshi”, “Harai-goshi”, “Tsuru-komi-goshi”) proyectando al adversario “Uke”, utilizando la acción de la cadera como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.6: Efectuar el grupo de técnicas de pierna, “Ashi-Waza” del “Nage-No-Kata” (“Okuri-ashi-harai”, “Sasae-tsuru-komi-ashi”, “Uchi-mata”) proyectando al adversario “Uke”, utilizando la acción de las piernas como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>