



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2235\_2: Ejecutar técnicas específicas de karate en situaciones individuales y de interacción con cooperación y oposición, 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 “UC2235\_2: Ejecutar técnicas específicas de karate en situaciones individuales y de interacción con cooperación y oposición, 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: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:



## 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.

<b>1: Respetar los aspectos históricos, filosóficos y culturales derivados del origen del karate, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica dentro de su contexto, para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al mismo.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las comprobaciones del uniforme o karategi antes de las ejecuciones prácticas verificando su buen estado de uso y respetando la imagen tradicional del arte marcial y país de origen, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realizar los saludos hacia el frente shomen-ni-rei, hacia el maestro sensei-ni-rei y el saludo mutuo otagai-ni-rei como manifestación de respeto, para preservar los valores filosóficos y tradicionales del arte marcial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Demostrar el respeto por el adversario siguiendo el principio de no agresión, manteniendo una actitud positiva y de juego limpio, para preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del karate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar la colocación en la sala o dojo atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior, para mantener la tradición y preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del karate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Ejecutar las técnicas específicas de karate, henka waza, conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar las posiciones dachi waza conjuntamente con las técnicas de golpeo y defensa para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Ejecutar las técnicas específicas de golpeo de brazo directas tsuki waza e indirectas uchi waza en diferentes orientaciones espaciales y posiciones dachi waza, dirigidas a las distintas zonas de golpeo jodan, chudan y gedan para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ejecutar las técnicas específicas de pierna keri waza en diferentes orientaciones espaciales y posiciones dachi waza, dirigidas a las distintas zonas de golpeo jodan, chudan y gedan para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Ejecutar las técnicas específicas de defensa uke waza en diferentes orientaciones espaciales y posiciones dachi waza, para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Ejecutar las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque renzoku waza en diferentes orientaciones espaciales y posiciones dachi waza, para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos katas o formas de karate propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar el kata siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de karate, comprender sus fundamentos y conservar sus principios con las particularidades inherentes a cada estilo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar la ejecución del kata teniendo en cuenta las líneas de ejecución embusen del kata, la técnica del estilo kihon, el uso de la fuerza kime, la velocidad de la ejecución de las técnicas, el ritmo de ejecución del kata, la transición fluida de los desplazamientos, la estabilidad y el asentamiento de las posiciones dachi, la mirada chakugan, la respiración asociada a la acción, el kiai como liberación de la energía interior ki, la sensación final zanshin para ajustarse al modelo de ejecución técnica de cada estilo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos katas o formas de karate propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.3: Realizar los movimientos del kata teniendo en cuenta la aplicación de técnicas bunkai para demostrar la efectividad de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate kumite, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de karate en una situación de interacción con el oponente.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar el combate fundamental kihon kumite con un adversario uke para aplicar la técnica fundamental kihon a una situación de interacción predeterminada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ejecutar el combate libre jyu kumite dentro de los márgenes de seguridad para la aplicación de las técnicas de karate a una situación de oposición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Llevar a cabo el combate de competición shiai kumite según el reglamento, para la utilización de las técnicas de karate en una situación de combate deportivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Realizar las técnicas de golpeo con el brazo o la pierna, la guardia, los desplazamientos, las paradas, los desequilibrios y los derribos en situación cerrada de colaboración y en situación abierta de oposición con el adversario para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Realizar las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación y distancia o esquiva, así como la segunda intención, con criterio táctico para conseguir la efectividad de los gestos técnicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Realizar la utilización oportuna y la adaptación de las acciones a las características propias y del adversario, el tiempo de combate, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador teniendo en cuenta el reglamento para el mejor aprovechamiento de las cualidades del karateca en el combate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Financiado por  
la Unión Europea

<b>5: Ejecutar las técnicas específicas de karate aplicadas a la defensa personal o goshin ante un adversario, conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física de uke para repeler una agresión.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Seleccionar las técnicas específicas de karate aplicadas a la defensa personal o goshin, siguiendo el principio de respeto al adversario, para repeler o impedir la agresión con el menor daño posible al mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Realizar las técnicas de respuesta ante golpes de brazo, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpes, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Realizar las técnicas de respuesta ante golpes de pierna, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpes, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Realizar las técnicas de respuesta ante agarres, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpes, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>