



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2241_2: Ejecutar técnicas específicas de taekwondo 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 “UC2241_2: Ejecutar técnicas específicas de taekwondo 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:



Financiado por
la Unión Europea

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 históricos, filosóficos y culturales derivados del origen del taekwondo, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica dentro de su contexto, para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al mismo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las comprobaciones del uniforme o dobok 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 el saludo kionne desde la posición de firmes chariot como manifestación de respeto a la sala, al adversario y al maestro, 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 taekwondo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar la colocación en la sala atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior, para mantener la tradición y preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar las posiciones sogui a partir del giro del pie de apoyo y volver a la posición de base para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Realizar las técnicas específicas de patada frontal o ap chagui, lateral o yop chagui, circular o dollio chagui y hacia atrás o tuit chagui, conforme a los modelos técnicos de referencia, para volver a la posición de base con seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Realizar las técnicas específicas de pierna bal kisul (giros o mondollios, saltos o tuois y encadenamientos o yosok dongkiak) conforme a los modelos técnicos para afianzar los patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Realizar las técnicas específicas con mano abierta o chiqui, pinchado o chirigui y puño o chumok, a partir del giro de la cadera y del pie de apoyo y volver a la posición de base con seguridad, para afianzar los patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Realizar las técnicas de movimientos especiales pum con fuerza, foco, implicación de la cadera, par de fuerzas y giro de muñecas, para conseguir su dominio técnico y afianzar los patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Ejecutar las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque en diferentes orientaciones espaciales y posiciones sogui, para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos pumses o formas de taekwondo propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar los pumses siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de taekwondo, comprender sus fundamentos y conservar sus principios con las particularidades inherentes a cada estilo y conforme reglamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar la ejecución del pumse siguiendo la secuencia establecida y terminando en la misma posición en la que se comenzó para incrementar el	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos pumses o formas de taekwondo propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de las diferentes técnicas.				
3.3: Ejecutar el ritmo del pumse adecuando la pausa y la energía conforme a los patrones técnicos de referencia para demostrar la efectividad del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Realizar el encadenamiento técnico de las formas o pumses del taekwondo a partir de una posición preparatoria previamente establecida volviendo al final del mismo a la posición inicialmente establecida, para lograr efectividad, plasticidad y equilibrio en las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate Kyorugui sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de taekwondo en una situación de interacción con el oponente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar las comprobaciones de las protecciones individuales, antes del combate verificando su buen estado de uso, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ejecutar el combate kyorugui dentro de los márgenes de seguridad para la aplicación de las técnicas de taekwondo 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 kyorugui según el reglamento, para la utilización de las técnicas de taekwondo en una situación de combate deportivo y garantizar la seguridad y el disfrute de los combatientes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Realizar el combate kyorugui con una intensidad elevada aplicando una amplia gama de acciones técnico-tácticas y con un nivel de ejecución capaz de generar un nivel de incertidumbre para lograr marcar puntos al adversario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: 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: Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate Kyorugui sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de taekwondo en una situación de interacción con el oponente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.6: Realizar las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación y distancia o esquivas, 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"/>
4.7: Realizar teniendo en cuenta la utilización oportuna y la adaptación de las acciones a las características propias y del adversario, el tiempo de combate kyorugui, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador el reglamento para el mejor aprovechamiento de las cualidades del taekwondista en el combate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal o hoo sin sool ante un adversario, conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física, para repeler una agresión.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Seleccionar las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal o hoo sin sool, 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: Ejecutar las técnicas específicas aplicadas a la defensa personal (barridos, luxaciones o proyecciones) con determinación y eficacia, conforme a los modelos técnicos de referencia, para afianzar los patrones motrices.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Realizar las técnicas específicas de defensa contra un ataque janbon kyorugui con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Realizar las técnicas específicas de defensa contra tres ataques sebon kyorugui con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>