



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN TAEKWONDO

Código: AFD665\_2

NIVEL: 2

### 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:



### 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 taekwondo 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 del uniforme o dobok 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: Saludar desde la posición de firmes chariot, manifestando 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"/>
APS1.3: Colocar los cinturones en la sala, atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior y manteniendo la tradición y los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP2:</b> <i>Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Efectuar las posiciones sogui, partiendo del giro del pie de apoyo y volviendo a la posición de base, para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Efectuar las técnicas específicas de patada frontal o ap chagui, lateral o yop chagui, circular o dollio chagui y hacia atrás o tuit chagui, siguiendo 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"/>



<b>APP2: Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.3: Efectuar las técnicas específicas de pierna bal kisul (giros o mondollios, saltos o tuois y encadenamientos o yosok dongkiak), siguiendo los modelos técnicos para afianzar los patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Efectuar las técnicas específicas con mano abierta o chiqui, pinchado o chirigui y puño o chumok, partiendo del giro de la cadera y del pie de apoyo y volviendo 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"/>
APS2.5: Efectuar las técnicas de movimientos especiales pum, desarrollándose con fuerza, foco, implicación de la cadera, par de fuerzas y giro de muñecas, para conseguir su domino técnico y afianzar los patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.6: Efectuar las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque, utilizando diferentes orientaciones espaciales y posiciones sogui, para afianzar patrones motrices de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos pumses o formas de taekwondo propias 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
APS3.1: Efectuar los pumses, siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de taekwondo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Efectuar el pumse, siguiendo la secuencia establecida y terminando en la misma posición en la que se comenzó para incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de las diferentes técnicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Efectuar 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"/>



<b>APP3:</b> Ejecutar las secuencias específicas de movimientos pumses o formas de taekwondo propias 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
APS3.4: Efectuar el encadenamiento técnico de las formas o pumses del taekwondo, partiendo 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"/>

<b>APP4:</b> Ejecutar las acciones técnico-tácticas integradas de combate Kyorugui, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, en una situación de interacción con el oponente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Comprobar 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"/>
APS4.2: Efectuar el combate kyorugui, aplicando las técnicas de taekwondo a una situación de oposición dentro de los márgenes de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Utilizar las técnicas de taekwondo en situación de combate deportivo, cumpliendo el reglamento y garantizando la seguridad y el disfrute de los combatientes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Efectuar 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"/>
APS4.5: Efectuar las técnicas de golpeo con el brazo o la pierna, la guardia, los desplazamientos, las paradas, los desequilibrios y los derribos, aplicándolas en situación cerrada de colaboración y en situación abierta de oposición con el adversario, consiguiendo 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"/>



<b>APP4:</b> Ejecutar las acciones técnico-tácticas integradas de combate Kyorugui, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, en una situación de interacción con el oponente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.6: Efectuar las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación, distancia o esquivas y segunda intención, realizándolas con criterio táctico para conseguir la efectividad de los gestos técnicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.7: Adaptar las acciones a las características propias y del adversario, al tiempo de combate kyorugui, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador, teniendo en cuenta el reglamento para aprovechar mejor las cualidades del taekwondista en el combate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP5:</b> 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
APS5.1: 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Efectuar las técnicas específicas aplicadas a la defensa personal, utilizando con determinación y eficacia barridos, luxaciones o proyecciones, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Repeler una agresión contra un ataque janbon kyorugui, aplicando las técnicas específicas de defensa con determinación y eficacia, garantizando la integridad física de los ejecutantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Repeler una agresión contra tres ataques sebon kyorugui, aplicando las técnicas específicas de defensa con determinación y eficacia, garantizando la integridad física de los ejecutantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>