



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN KARATE

Código: AFD663_2

NIVEL: 2

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:

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.

APP1: <i>Ejecutar las acciones y técnicas de karate 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 karategi 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 al frente shomen-ni-rei, hacia el maestro sensei-ni-rei y al compañero otagai-ni-rei, para preservar los valores filosóficos y tradicionales del arte marcial y manifestar respeto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Colocar los cinturones en la sala o dojo, atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior y manteniendo la tradición y los aspectos históricos, filosóficos y culturales del karate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP2: <i>Ejecutar las técnicas específicas de karate, henka waza, conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Efectuar las posiciones dachi waza, combinando con técnicas de golpeo y defensa, 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 golpeo de brazo directas tsuki waza e indirectas uchi waza, utilizando diferentes posiciones dachi waza y orientaciones espaciales, y dirigiendo a las distintas zonas de golpeo jodan, chudan y gedan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP2: Ejecutar las técnicas específicas de karate, henka waza, conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.3: Efectuar las técnicas específicas de pierna keri waza, utilizando diferentes posiciones dachi waza y orientaciones espaciales, y dirigiendo a las distintas zonas de golpeo jodan, chudan y gedan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Efectuar las técnicas específicas de defensa uke waza, utilizando diferentes posiciones dachi waza y orientaciones espaciales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Efectuar las técnicas combinadas de defensa y contrataque renzoku waza, utilizando diferentes posiciones dachi waza y orientaciones espaciales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP3: Ejecutar las secuencias específicas de movimientos katas o formas de karate 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
APS3.1: Efectuar el kata siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de karate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Efectuar el kata teniendo en cuenta el embusen, el kihon, el kime, la velocidad de las técnicas, el ritmo del kata, la transición fluida de los desplazamientos, la estabilidad de las posiciones dachi, la mirada chakugan, la respiración, el kiai como liberación del ki, el zanshim, para ajustarse al modelo de ejecución técnica de cada estilo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Efectuar los movimientos del kata, aplicando técnicas bunkai demostrando la efectividad de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP4: Ejecutar las acciones técnico-tácticas integradas de combate kumite, 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: Efectuar la técnica fundamental kihon en una acción de interacción predeterminada, realizando el combate fundamental kihon kumite con un adversario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Efectuar las técnicas de karate en una situación de oposición combatiendo dentro de los márgenes de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Utilizar las técnicas de karate en situación de combate deportivo llevando a cabo el combate de competición shiai kumite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: 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"/>
APS4.5: 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"/>
APS4.6: Utilizar de forma oportuna y adaptar las acciones a las características propias y del adversario, al tiempo de combate, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador teniendo en cuenta el reglamento para aprovechar mejor las cualidades del karateca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP5: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP5: <i>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.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.2: Efectuar las técnicas de respuesta ante golpes de brazo utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones para repeler una agresión, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Efectuar las técnicas de respuesta ante golpes de pierna utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones para repeler una agresión, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Efectuar las técnicas de respuesta ante agarres utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones para repeler una agresión, conforme a modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>