



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2693_3: Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo”

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 “UC2693_3: Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo”.

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:

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.

4: Ejecutar el repertorio de ejercicios del método pilates, adaptándolo al uso de implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros) para generar modificaciones y variaciones de los ejercicios del método.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Analizar las características del implemento seleccionado, identificando sus posibilidades y funcionalidad en relación a la ejecución de los ejercicios.	☐	☐	☐	☐
4.2: Ejecutar los ejercicios con implementos con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	☐	☐	☐	☐
4.3: Ejecutar los ejercicios con implementos orientados a la estabilización, aprovechando las posibilidades que ofrece el material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.	☐	☐	☐	☐
4.4: Ejecutar los ejercicios con implementos orientados a generar una resistencia aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.	☐	☐	☐	☐
4.5: Ejecutar los ejercicios con implementos orientados a la movilización funcional aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Spine Corrector (corrector de columna), valiéndose de los diferentes apoyos del cuerpo sobre el aparato, para trabajar la estabilidad y movilidad de la columna vertebral.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar el repertorio de ejercicios para Spine Corrector con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro durante la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	☐	☐	☐	☐
3.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren superior, favoreciendo la diversidad del movimiento en todos los planos y ejes.	☐	☐	☐	☐
3.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren inferior, favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica y disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Magic Circle (aro mágico), activando el centro y línea media para trabajar la alineación corporal y el equilibrio.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar el repertorio de ejercicios para Magic Circle con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	☐	☐	☐	☐
2.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades superiores con estabilización de la cintura escapular y activación de la línea media del cuerpo.	☐	☐	☐	☐
2.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades inferiores con estabilización de la cintura lumbo-pélvica, activación de línea media del cuerpo y suelo pélvico favoreciendo el desarrollo del equilibrio.	☐	☐	☐	☐

	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			

1: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para suelo (Mat) valiéndose de los puntos de apoyo del cuerpo sobre el mismo, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.	1	2	3	4
1.1: Ejecutar el repertorio de ejercicios con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en su ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	☐	☐	☐	☐
1.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tronco (saw, double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros) a través de la elongación axial y descomprimiendo los espacios intervertebrales.	☐	☐	☐	☐
1.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades superiores (double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros), favoreciendo la estabilización de la cintura escapular, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.	☐	☐	☐	☐
1.4: Ejecutar el repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades inferiores (hundred, one leg circle y side kick, entre otros), favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.	☐	☐	☐	☐