



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA “UC1663\_3: Ejecutar habilidades motrices básicas en el medio acuático”

#### 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 “UC1663\_3: Ejecutar habilidades motrices básicas en el medio acuático”.

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: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con los desplazamientos y los saltos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las técnicas de desplazamiento en posición vertical en el medio acuático, coordinando los movimientos del tren superior e inferior para conseguir un traslado del cuerpo equilibrado y rápido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realizar las técnicas de desplazamiento en posición horizontal en el medio acuático, utilizando los brazos y las piernas tanto para la propulsión como para mantener el cuerpo en equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Realizar las técnicas de salto, utilizando como criterios de variedad el tipo de superficie de la batida, la superficie de contacto del cuerpo con el agua y el control del cuerpo en el aire, como patrón básico para habilidades complejas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Asociar la ejecución de los de saltos dentro del agua a la posición inicial del cuerpo, al desplazamiento y a la caída, para adaptarla a todo tipo de realizaciones más complejas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Realizar las técnicas de entradas y zambullidas en el agua de forma eficaz, manteniendo la orientación en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Realizar el inicio de la propulsión global a partir del trabajo de brazos y piernas como factores propulsores, en las posiciones ventral, dorsal, lateral y vertical, coordinando los segmentos de forma alternativa y simultánea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>1: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con los desplazamientos y los saltos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.7: Realizar las combinaciones de desplazamientos con ocupación del espacio acuático y cambios de dirección para asegurar la correcta ejecución, en función de: - Las condiciones de velocidad. - La posición del cuerpo en el agua. - El tipo de espacio a ocupar y profundidad del mismo. - Los cambios de dirección y sentido. - Estructuras rítmicas y tempos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con la flotación, la respiración y la inmersión en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Utilizar las posiciones de flotación en el medio acuático con o sin compañero, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de equilibrio y orientación en el entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Utilizar las posiciones de flotación en el medio acuático con o sin material auxiliar, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de equilibrio y orientación en el entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Utilizar las vías respiratorias de forma profunda para diferenciar el gesto inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se realiza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Realizar las acciones respiratorias, dominando todas las posibilidades y alternativas, para evitar posibles imprevistos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Ejecutar los dos tipos de respiración continua y explosiva de forma estática y en coordinación con movimientos básicos, trabajando el ritmo respiratorio en distintas condiciones de trabajo, para mejorar el dominio del medio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Requerir la inmersión cuando, se realiza con la profundidad que permite acceder al suelo de la instalación acuática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Realizar las combinaciones de desplazamientos y su coordinación con la respiración en función de las condiciones de: - Las condiciones de velocidad, tanto gestual como de desplazamiento. - La posición del cuerpo en el agua. - El tipo de espacio a ocupar. - El ritmo musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con los giros sobre los tres ejes en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar los giros en los tres ejes en flotación dentro del medio acuático, manteniendo la posición, la orientación y permitiendo la observación del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar los giros en los tres ejes en desplazamiento dentro del medio acuático, manteniendo la orientación y permitiendo la observación del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Realizar el grupo de habilidades relacionado con los giros sobre los tres ejes con seguridad y solvencia como paso previo para realizar habilidades más complejas y dominar el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Asociar la ejecución de los giros con las posiciones del cuerpo en el agua, coordinándolos con los desplazamientos de forma fluida en toda la secuencia, para conseguir los objetivos de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Realizar las combinaciones de desplazamientos y giros y su coordinación con la respiración en función de: - Las condiciones de velocidad. - La posición del cuerpo en el agua y tipo de espacio a ocupar. - Distintas estructuras rítmicas y tempos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con la manipulación, recepción y lanzamiento de objetos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar las manipulaciones de objetos en el agua en función de la profundidad de vaso, la posición del cuerpo y del tipo de objeto, manteniendo el equilibrio la orientación y la observación del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Realizar los lanzamientos de objetos móviles en función de la profundidad del vaso, la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Ejecutar habilidades motrices básicas relacionadas con la manipulación, recepción y lanzamiento de objetos en el medio acuático para poder utilizarlas con seguridad en la dinamización de actividades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.3: Realizar las recepciones de objetos móviles en función de la profundidad del vaso, la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Realizar las combinaciones de desplazamientos y lanzamiento y/o recepción en función de: - Los factores cuantitativos y cualitativos del espacio. - El tipo de desplazamiento y móvil utilizado. - El tipo de estructura rítmica marcada. - utilizando uno o los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones más complejas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Realizar las combinaciones de desplazamientos, giros, lanzamientos y/o recepciones en función de: - Los factores cuantitativos y cualitativos del espacio. - El tipo de desplazamiento, de giro y móvil utilizado. - Distintas estructuras rítmicas y tempos utilizando un brazo y los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones más complejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>