



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC1759_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas aplicadas a la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas con eficacia y seguridad”

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 “UC1759_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas aplicadas a la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas con eficacia y seguridad”.

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.

1: Ejecutar las acciones de respiración, flotación, y propulsión en el medio acuático en condiciones de seguridad, para afianzar los patrones básicos de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las acciones respiratorias, dominando todas las posibilidades, para utilizar la que se adapte en cada caso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realización del gesto respiratorio de forma pausada y profunda para diferenciar el movimiento inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se realiza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Ejecutar los dos tipos de respiración, continua y explosiva, de forma estática y dinámica en coordinación con movimientos básicos de propulsión, utilizando el ritmo respiratorio en distintas condiciones de trabajo para aplicarlas según se precise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Utilizar las posiciones de flotación en el medio acuático, alternándolas de forma fluida, para dominar la capacidad de flotación y orientación en el entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Realizar el inicio de la propulsión global asociada a los desplazamientos a partir del trabajo de brazos y piernas como factores propulsores, en las posiciones ventral, dorsal y lateral, coordinando los segmentos corporales de forma alternativa y simultánea, incidiendo en la propulsión global, parcial y su coordinación con la respiración, para conseguir los objetivos de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las habilidades y destrezas básicas de saltos, entradas al agua, giros, lanzamientos y recepciones de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas, con solvencia y seguridad para afianzar los patrones básicos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar las técnicas de salto y entradas al agua utilizando como criterios de variedad la batida, el control del cuerpo en el aire y la superficie de contacto del cuerpo con el agua, para verificar la adaptación a los diferentes tipos de entradas al agua en la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Realizar el grupo de habilidades básicas relacionado con los giros sobre los tres ejes con seguridad y solvencia como paso previo para realizar los gestos técnicos específicos de la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Asociar la ejecución de los giros completos con las posiciones del cuerpo en el agua, coordinando los giros 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"/>
2.4: Realizar la recogida de la cuerda de rescate desde el borde del vaso, previa al lanzamiento, con eficacia y destreza para mejorar la disposición del lanzamiento posterior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Realizar el lanzamiento y la recepción de la cuerda de rescate verificando la distancia, la altura y la precisión, para adaptar la técnica a la situación de la prueba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Realizar el desplazamiento por el agua, después de recibir la cuerda de rescate, utilizando las piernas como refuerzo en el arrastre para mejorar la velocidad de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Realizar la técnica de arrastre desde el borde del vaso con la cuerda de rescate con la acción coordinada de brazos y piernas para acercar al compañero con presteza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Realizar las apneas y los remolques del compañero y/o maniquí dentro del agua sin material auxiliar, siguiendo los protocolos de seguridad establecidos para afianzar la ejecución de las técnicas de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar el inicio del buceo con la acción coordinada de brazos y piernas de forma simultánea, para conseguir los objetivos planteados en la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar las apneas consecutivas en desplazamiento con la acción coordinada de todo el cuerpo, para conseguir los objetivos planteados durante la actividad en el recorrido subacuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Desarrollar los remolques del compañero y/o maniquí en condiciones de seguridad a través de la acción coordinada de brazos, piernas y respiración en posición dorsal, ventral y lateral, para conseguir eficacia durante el desplazamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Realizar el control, recogida y remolque del compañero y/o maniquí siguiendo los protocolos de seguridad establecidos durante todo el recorrido en el medio acuático para adaptarlo a las condiciones reales de la competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Reproducir las acciones acuáticas de saltos, entradas al agua, giros y desplazamientos con utilización de material auxiliar para su aplicación posterior en el desarrollo de las pruebas de la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar las acciones básicas de saltos y entradas al agua con el material auxiliar (aletas, tubo, entre otros) de competición atendiendo a los protocolos de seguridad establecidos para verificar la adaptación a la modalidad deportiva de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Realizar los giros en el agua utilizando el material auxiliar ya sea en superficie, a dos aguas o en profundidad para acercarse al modelo técnico de la competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Realizar el desplazamiento con ayuda del material auxiliar coordinando la acción de brazos, piernas, tronco y respiración consiguiendo una posición hidrodinámica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Reproducir las acciones acuáticas de saltos, entradas al agua, giros y desplazamientos con utilización de material auxiliar para su aplicación posterior en el desarrollo de las pruebas de la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.4: Realizar las combinaciones de los desplazamientos en función de la posición del cuerpo en el agua, del material auxiliar utilizado y de la posición del compañero y/o maniquí, para adaptarla a las condiciones de la competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Realizar la utilización del material auxiliar siguiendo los protocolos de seguridad establecidos en la programación de referencia para garantizar la integridad física de los deportistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Reproducir acciones integradas, remolque del compañero y/o maniquí, rescate, carrera fuera del agua, de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas con la utilización del material auxiliar, para su aplicación en el desarrollo de las pruebas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Realizar las apneas adaptándose a la utilización del material auxiliar para conseguir la eficacia y seguridad en el desarrollo de la competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Realizar las apneas consecutivas en desplazamiento con la acción coordinada de todo el cuerpo utilizando las aletas, para conseguir los objetivos planteados durante la actividad en el recorrido subacuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Ejecutar los remolques del compañero y/o maniquí con material auxiliar en las posiciones dorsal, ventral y lateral, adaptándose a las características y edad de los deportistas para mejorar la destreza propulsiva en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Realizar el control, recogida y remolque del compañero y/o del maniquí, con material auxiliar, de forma precisa y coordinándolo con la acción de brazos, piernas y respiración para garantizar su seguridad durante todo el recorrido en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Realizar la posición del cuerpo sobre la tabla y las remadas alternativas y simultáneas en el agua manteniendo el equilibrio para mejorar el desplazamiento en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Ejecutar la carrera fuera del agua en diferentes posiciones para asegurar la adaptación a la ejecución de la prueba de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Financiado por
la Unión Europea

5: Reproducir acciones integradas, remolque del compañero y/o maniquí, rescate, carrera fuera del agua, de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas con la utilización del material auxiliar, para su aplicación en el desarrollo de las pruebas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.7: Ejecutar las salidas en las pruebas de sprint, relevo sprint y banderas en diferentes posiciones para asegurar su adaptación a la ejecución de las pruebas de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.8: Ejecutar la carrera de relevos alternando los tipos de entrega del testigo en las modalidades reglamentarias para garantizar la seguridad de la entrega en la prueba de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>