



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2035\_2: Ejecutar técnicas específicas de tenis, en situaciones cerradas y abiertas 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 “UC2035\_2: Ejecutar técnicas específicas de tenis, en situaciones cerradas y abiertas 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: | 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.

| <b>1: Ejecutar las técnicas específicas de los golpes básicos del tenis en una situación cerrada y sin oposición, para afianzar los patrones básicos de la iniciación deportiva en tenis y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.</b>              | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 1.1: Ejecutar los diferentes golpes básicos de fondo y de red a partir de las empuñaduras este (de derecha y de revés) y respetando las variantes para aplicarlas a las diferentes situaciones de la competición.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2: Ejecutar los cambios de empuñadura de volea de derecha a volea de revés respetando las fases de preparación, armado, avance e impacto y terminación para conseguir eficiencia en el golpeo.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3: Realizar la acción de servicio con la elevación sincronizada de ambos brazos, respetando las fases del golpeo y diferenciando técnicamente el primero del segundo para evitar fases de parada en el gesto.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4: Realizar los diferentes golpes básicos de fondo y de red ejecutando las fases de golpeo de posición de preparados, armado, avance e impacto y terminación para conseguir eficiencia en el golpeo.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.5: Realizar los desplazamientos durante la fase de aproximación a la pelota y posterior recolocación tras el impacto, ajustando el número de pasos y juego de pies, de forma coordinada, para lograr la eficiencia y posterior preparación tras el golpeo. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>2: Ejecutar las técnicas específicas de los golpes básicos del tenis en una situación abierta y con oposición con solvencia y eficacia, para conseguir los objetivos tácticos propios de la iniciación deportiva.</b>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 2.1: Realizar las acciones técnicas en anticipación al servicio, resto, fondo, red y red-fondo, para asegurar el punto o desbordar al oponente.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2: Realizar los golpes de resto, de derecha y de revés a una y a dos manos aproximando la raqueta hacia la pelota y ajustando las fases de golpeo a la velocidad de la misma para adecuarlos a los modelos técnicos de referencia.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3: Realizar el golpe de servicio se realiza conforme a los modelos técnicos de referencia, con el objetivo de tomar la iniciativa en el primer servicio ejecutándolo con potencia, y que el oponente no pueda atacar en el segundo que con efecto, para conseguir el objetivo táctico previsto. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4: Realizar los golpes de fondo conforme a las acciones del oponente con el propósito de atacar, defender o mantener una posición neutra, de manera eficaz para conseguir el objetivo táctico previsto.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.5: Realizar los golpes de red próximos a ésta avanzando hacia la pelota durante el golpeo, conforme a los modelos técnicos de referencia, para obtener ventaja táctica en el juego.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>3: Ejecutar las técnicas específicas de lanzamiento o administración de pelota en tenis mediante diferentes sistemas, con eficacia y seguridad, para facilitar su progresión y la consecución de éxito en el juego.</b>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 3.1: Realizar el lanzamiento o administración de la pelota manteniendo el control de la misma teniendo en cuenta los parámetros de altura, velocidad, dirección, profundidad requeridos y favoreciendo que el deportista golpee en la posición deseada para facilitar su progresión por el éxito en el impacto a la pelota. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2: Realizar el lanzamiento o administración de pelota con la mano, con la raqueta, con bote y sin bote de forma fluida y eficaz teniendo en cuenta los parámetros de altura, velocidad, dirección, profundidad requeridos y atendiendo a criterios de higiene postural para asegurar el dominio técnico requerido.        | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>3: Ejecutar las técnicas específicas de lanzamiento o administración de pelota en tenis mediante diferentes sistemas, con eficacia y seguridad, para facilitar su progresión y la consecución de éxito en el juego.</b> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 3.3: Realizar los lanzamientos de pelota con criterios de variabilidad técnica, para generar diferentes situaciones tácticas.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4: Realizar el lanzamiento o administración de la pelota desde diferentes zonas de la pista para conseguir que el deportista resuelva mediante devoluciones las distintas situaciones provocadas.                        | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>4: Reproducir las acciones técnico-tácticas específicas de la competición con solvencia y eficacia, para su aplicación posterior en la iniciación deportiva en tenis.</b>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 4.1: Realizar las técnicas de golpeo y los tipos de lanzamiento o administración de la pelota, en la pista de mini-tenis adecuando los parámetros de la trayectoria de la misma a las dimensiones del espacio para conseguir la adaptación progresiva del deportista a las situaciones reales de juego. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2: Realizar el intercambio de golpes en oposición manteniendo el control de la trayectoria de la pelota y la posición del deportista en la pista para conseguir situaciones tácticas ventajosas.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3: Realizar la ejecución de las acciones técnico-tácticas de competición en situación real de juego demostrando capacidad de adaptación a las técnicas y acciones tácticas del oponente, a las trayectorias de la pelota y al espacio para conseguir la ventaja sobre el oponente.                    | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |