



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2428_2: Ejecutar las técnicas de gimnasia aeróbica propias de la iniciación deportiva”

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 “UC2428_2: Ejecutar las técnicas de Gimnasia Aeróbica propias de la iniciación deportiva”.

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.

1: Hacer demostraciones, adaptadas a las propias limitaciones físicas, de técnicas corporales para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Gimnasia Aeróbica, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Mostrar el control postural al gimnasta a través de las posiciones de brazos y piernas, con corrección técnica, identificando los errores para aplicar tareas específicas para su modificación.	☐	☐	☐	☐
1.2: Desarrollar el trabajo de barra de ballet en el suelo, con una o dos manos en la barra, con movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos, optimizando la corrección postural para conseguir la coordinación de movimientos asincopados de todos los segmentos corporales.	☐	☐	☐	☐
1.3: Desarrollar los pasos tales como marcha, jogging, skip, elevación de rodilla, kick, jumping jack y lunge, con movimientos precisos de piernas del gimnasta coordinándolos con diferentes posiciones y velocidades de brazos, con calidad, precisión y fluidez, procurando la alineación del eje cabeza hombro y tronco, para optimizar la ejecución técnica.	☐	☐	☐	☐
1.4: Elaborar los elementos acrobáticos, tales como ruedas laterales, palomas, rondadas, flic-flac, sin combinarse entre ellos, sin hiperextensión de columna, hacia adelante y hacia atrás, ejecutándose con corrección técnica de forma continuada, para combinarse con los demás elementos de la rutina.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de gimnasia con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de step, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Mostrar el control postural en step al gimnasta durante la ejecución técnica, identificando los errores habituales en las posiciones de brazos y piernas, para aplicar tareas específicas de corrección.	☐	☐	☐	☐
2.2: Mostrar los pasos de step tales como marcha, elevación de rodilla, patada, paso toque, con giro entre otros, con movimientos precisos de piernas, coordinándolos con diferentes posiciones de brazos, con calidad, precisión y fluidez, procurando la alineación del eje cabeza hombro tronco para optimizar la ejecución técnica.	☐	☐	☐	☐
2.3: Elaborar las elevaciones o lifts en step con uno o más bases (portor) y uno o más ágiles (soportado), sin propulsión, a diferentes niveles en relación con el eje del hombro del portor, de forma dinámica y estática, con o sin cambio de figura, con fuerza y flexibilidad, mostrando fluidez y balance de los gimnastas para realizar el elemento con forma reconocible.	☐	☐	☐	☐
2.4: Desarrollar la rutina de step en grupo, con carácter unitario, cambiando las formaciones con o sin implemento, con sincronización simultánea o en canon, con movimientos fluidos y de calidad, para convertirla en una representación artística de alto impacto.	☐	☐	☐	☐

3: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de gimnasia por una o varias personas con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de dificultades y lifts, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Elaborar las planchas o pushes up con fuerza dinámica, potencia, flexibilidad y amplitud de movimientos, manteniendo adecuada alineación corporal y postura con forma reconocible, para lograr máxima precisión mostrando un óptimo estado de forma.	☐	☐	☐	☐
3.2: Mostrar los apoyos o supports con las manos en el suelo, sin tocar el mismo con pies ni cadera, en la posición corporal elegida y mantenida durante dos	☐	☐	☐	☐

3: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de gimnasia por una o varias personas con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de dificultades y lifts, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
segundos, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.				
3.3: Generar los saltos o jumps y leaps desde uno o dos pies, manteniendo alineación corporal y demostrando potencia y máxima amplitud de movimiento, con forma reconocible en la fase aérea y recepción vertical simultánea o alternativa de pies, para ejecutar el elemento con corrección técnica.	☐	☐	☐	☐
3.4: Confeccionar las dificultades de giros manteniendo alineación corporal, con rotaciones completas sobre la almohadilla del pie, sin que el talón toque el suelo, para optimizar la ejecución técnica.	☐	☐	☐	☐
3.5: Elaborar las dificultades de flexibilidad y equilibrio manteniendo alineación corporal, con piernas estiradas y alineadas, mostrando 180° de apertura, para realizar el elemento con forma reconocible.	☐	☐	☐	☐
3.6: Abordar las elevaciones o lifts con uno o más bases (portor) y uno o más ágiles (soportado), a diferentes niveles en relación con el eje del hombro del portor, de forma dinámica y estática, con o sin cambio de figura, con fuerza, flexibilidad y mostrando fluidez y balance de los gimnastas para ejecutar el elemento con forma reconocible.	☐	☐	☐	☐

4: Coreografiar técnicas coordinadas de gimnasia en una composición de iniciación en Gimnasia Aeróbica, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Confeccionar la rutina de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, los pasos básicos, transiciones y elementos de enlace de forma equilibrada, adaptando la música al carácter de la disciplina para conseguir una rutina compleja y original cuyos componentes coreográficos y musicales la conviertan en memorable.	☐	☐	☐	☐
4.2: Elaborar la composición de la rutina cumpliendo las exigencias de tiempo, espacio y contenido, sin superar el máximo tiempo permitido, desplazándose	☐	☐	☐	☐

4: Coreografiar técnicas coordinadas de gimnasia en una composición de iniciación en Gimnasia Aeróbica, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
por la totalidad del practicable e incluyendo los elementos de dificultad y componentes artísticos, para conseguir perfección estética en el ejercicio.				
4.3: Componer la rutina con soporte musical en su totalidad, adaptando cualquier estilo a la disciplina, con música dinámica, no monótona, variada, original, con un ritmo contable, encajando la rutina con el inicio y final de cada frase musical, para lograr sensación de ser una sola pieza sin cortes.	☐	☐	☐	☐
4.4: Coreografiar los movimientos de la rutina, acompasándose en el ritmo, acentos y frase musical, para expresar la música con sus movimientos y su lenguaje corporal.	☐	☐	☐	☐