



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2431\_2: Ejecutar las técnicas de gimnasia artística femenina (gaf) 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 “UC2431\_2: Ejecutar las técnicas de Gimnasia Artística Femenina (GAF) 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: 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: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Salto, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Supervisar el ejercicio de salto para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Supervisar la carrera de aproximación al aparato para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características de la gimnasta, alcanzando la máxima velocidad en la llegada al potro y optimizando el talonamiento, para conseguir la máxima potencia en el antesalto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Supervisar el antesalto para que se evidencie al final de la carrera de aproximación, transformando ésta en un salto largo y bajo, de forma equilibrada y decidida, para conseguir inercia y aumentar la potencia de entrada al aparato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Supervisar los elementos gimnásticos de iniciación en GAF, tales como salto interior pisando (con piernas dobladas o estiradas), paloma (a caer de espaldas o de pie) y rondada, en la gimnasta para que se verifiquen con o sin rotación transversal, apoyando las manos en el centro del potro, realizando vuelos y repulsión de forma precisa y controlada, para obtener máxima altura y ejecutar el ejercicio con fluidez y equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Supervisar el ejercicio para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta, con apoyo simultáneo de pies, ligera flexión de piernas y la espalda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>1: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Salto, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
recta, permaneciendo en posición vertical y erguida tras el vuelo, para demostrar estabilidad y equilibrio postural.				

<b>2: Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAF, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Paralelas asimétricas, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Desarrollar la composición del ejercicio cumpliendo las exigencias de espacio ocupado (una o las dos bandas) y de requisitos técnicos, para adecuarla a la variedad y dificultad de los elementos a incluir en la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Elaborar el cuerpo del ejercicio, compuesto por diferentes elementos gimnásticos tales como posiciones estáticas, vueltas adelante y atrás, impulsos atrás, cambios de banda, vuelos y grandes vuelos, encadenado de manera suave y fluida, sin paradas, sin contacto de los pies con el suelo, manteniendo ritmo continuo y con posición corporal para optimizar la corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Supervisar la entrada a las Paralelas Asimétricas para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo una actitud postural firme y concentrada, efectuando un primer elemento gimnástico, con o sin trampolín de ayuda, que permita a la gimnasta agarrar con las manos la banda inferior o superior del aparato, abandonando los pies el contacto con el suelo, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Supervisar el ejercicio de Paralelas Asimétricas para que se realice de manera dinámica y fluida, enlazando con suavidad los diferentes elementos, sin paradas ni interrupciones, para demostrar seguridad sobre el aparato y corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Supervisar el ejercicio de Paralelas Asimétricas para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta, tras el último elemento de salida, realizado desde la banda inferior o superior, de manera controlada, con ligera flexión de piernas, espalda recta y brazos rectos a la altura de los hombros,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAF, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Paralelas asimétricas, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
permaneciendo en esta posición durante unos segundos para conseguir la estabilidad de la gimnasta.				

<b>3: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Barra de Equilibrio, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la FIG.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar la composición del ejercicio cumpliendo las exigencias de tiempo para no superar el máximo permitido, utilizando cambios de nivel (contacto con pies y manos, sentada, tumbada, de rodillas, de pie), cambios de dirección (desplazamientos laterales, adelante y atrás encima de la barra) y cambios de ritmo (ejercicios rápidos y lentos) para mostrar elementos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos enlazados y de manera fluida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar la composición del ejercicio para mantener el equilibrio de los elementos de dificultad con los componentes artísticos, para mostrar cohesión y continuidad en el ejercicio mediante movimientos y transiciones creativos u originales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Supervisar la entrada al aparato de Barra de Equilibrio para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada ejecutando un primer elemento gimnástico, con o sin trampolín de ayuda, que permita a la gimnasta subir a ésta por un extremo o por cualquier punto de su longitud, para realizar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Supervisar el ejercicio de Barra de Equilibrio para que se realice por la gimnasta de manera dinámica, encadenando las exigencias de una manera fluida, sin interrupciones ni paradas no necesarias, mostrando ritmo y equilibrio entre los elementos de dificultad y artísticos, para demostrar seguridad sobre el aparato, estilo personal y corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Supervisar el ejercicio de Barra de Equilibrio para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta tras el elemento de salida, de manera controlada,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Barra de Equilibrio, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la FIG.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
con ligera flexión de piernas, espalda y brazos rectos a la altura de los hombros, permaneciendo en esta posición durante unos segundos para conseguir la estabilidad de la gimnasta.				

<b>4: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar la composición del ejercicio cumpliendo las exigencias de tiempo y espacio, para no superar el máximo permitido y desplazarse por la totalidad de la pista de suelo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Realizar la composición del ejercicio con el objetivo de crear y presentar una composición artística y gimnástica única y bien equilibrada combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Realizar la estructura del ejercicio incluyendo una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos, cambios de nivel (arriba y abajo), cambios de dirección (adelante, atrás, lateral y curvas) y movimientos, enlaces y transiciones a las líneas acrobáticas creativos u originales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Realizar la entrada al tapiz de Suelo para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Supervisar el ejercicio para que se realice por la gimnasta de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, para conseguir una presentación artística, que muestre fluidez coreográfica, expresividad, musicalidad y corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.6: Supervisar el ejercicio de Suelo para que se finalice a través de un elemento coreográfico estático coincidiendo con el final de la música, manteniendo esa posición durante unos segundos, para conseguir la estabilidad de la gimnasta.				