



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2434_2: Diseñar la ejecución de técnicas de gimnasia artística masculina (gam)”

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 “UC2434_2: Diseñar la ejecución de técnicas de Gimnasia Artística Masculina (GAM)”.

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: Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar la entrada al aparato de Suelo 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: Mostrar el ejercicio de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, para conseguir una presentación artística, que demuestre corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Efectuar la composición del ejercicio cumpliendo las exigencias de tiempo y espacio, para no superar el máximo permitido en el practicable y desplazarse por la totalidad de este.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Elaborar los elementos no acrobáticos tales como desplazamientos saltos y recepciones, equilibrios estáticos, giros sobre sí mismo y movimientos de la columna entre otros, de forma encadenada o independiente, con flexibilidad, equilibrio y control postural, para conseguir fluidez y dar continuidad al ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Diseñar los elementos acrobáticos adelante o atrás, tales como volteos, equilibrios invertidos, inversiones laterales y básculas (palomas), de forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
encadenada o independiente, con potencia, equilibrio y control postural, para conseguir fluidez y dar continuidad al ejercicio.				
1.6: Finalizar el ejercicio después del último elemento, permaneciendo en posición de pie firmes con brazos arriba, mostrando estabilidad y equilibrio postural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Potro con Arcos, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar la entrada al aparato Potro con Arcos 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"/>
2.2: Desarrollar los balanceos con apoyo de manos, con o sin cruce de piernas (tijeras) por encima del aparato y sin contactar con él mismo en ninguna ocasión, de manera coordinada, consiguiendo momento de inercia para dar continuidad y fluidez al ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Confeccionar los molinos con apoyo de manos, describiendo el tren inferior una trayectoria circular sobre el aparato de Potro con Arcos, con piernas juntas o separadas, de manera coordinada, sin contactar con él mismo en ninguna ocasión, consiguiendo momento de inercia para dar continuidad y fluidez al ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Plantear los desplazamientos combinando molinos y balanceos, con agilidad, coordinación y elegancia, con apoyo de manos sobre las diferentes superficies de contacto del aparato (cuello, arcos, silla y grupa), generando impulso para dar fluidez y continuidad al ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Potro con Arcos, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Generar la salida desde el apoyo de manos en cualquier superficie del aparato de Potro con Arcos (cuello, arcos, silla y grupa), imprimiendo un impulso explosivo que permita al gimnasta separarse del aparato con un vuelo, para la recepción de la salida del ejercicio en la colchoneta en posición vertical y equilibrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar técnicas coordinadas de GAM para apoyar explicaciones sobre lo que debe ser el proceso de iniciación deportiva en el aparato de Anillas, para ser ejecutado con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar la entrada al aparato con la ayuda de otra persona para colgarse de las Anillas, con el permiso inicial del responsable, manteniendo una postura en suspensión estable, firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Confeccionar los elementos dinámicos en suspensión o elementos de impulso tales como balanceos, dislocaciones adelante y atrás, dominaciones al apoyo entre otros, con agarre de presa dorsal, de forma coordinada, produciendo balanceos u oscilaciones con el cuerpo que generen impulso para realizar otros elementos del ejercicio, con dinamismo y sin paradas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Diseñar los elementos de fuerza y mantenimiento, tales como ángulos, apoyos invertidos, carpas, velas y planchas entre otros, en apoyo o en suspensión, con control postural, evitando la oscilación de las Anillas, para cumplir con las exigencias del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Acometer la salida de Anillas desde el agarre de manos, de manera coordinada, tomando impulso previo que permita al gimnasta soltar anillas y realizar un vuelo para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Ejecutar sin comprometer la propia seguridad, técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Salto, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Iniciar el ejercicio del aparato de Salto 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"/>
4.2: Plantear la carrera de aproximación al aparato, con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta, alcanzando la máxima velocidad en la llegada al aparato y optimizando el talonar, para conseguir la máxima potencia en el ante-salto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Evidenciar el ante-salto 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"/>
4.4: Verificar los elementos gimnásticos de iniciación en GAM, tales como salto interior pisando (con piernas dobladas o estiradas), paloma (a caer de espaldas o de pie) y rondada, con o sin rotación transversal, apoyando las manos en el centro del aparato, 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"/>
4.5: Ejecutar la recepción del ejercicio sobre la colchoneta, con apoyo simultáneo de pies, ligera flexión de piernas y la espalda recta, permaneciendo en posición vertical y erguida tras el vuelo, para demostrar estabilidad y equilibrio postural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Paralelas, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Realizar la entrada al aparato de Paralelas con el permiso inicial del responsable, con ayuda o no de trampolín, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Paralelas, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.2: Desarrollar los elementos en apoyo tales como balanceo, vertical, ángulo entre otros, agarrando las bandas con las manos, con o sin contacto del tren inferior con las Paralelas, con fuerza y equilibrio, para mantener posición estable y definida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Desarrollar los elementos desde braquial tales como dominación y balanceo entre otros, apoyando los brazos en las paralelas, con o sin contacto del tren inferior con las mismas, de manera coordinada, generando momento de inercia que permita la transición a otros elementos del ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Diseñar los elementos de impulso por suspensión mediante agarres y sueltas de presa simultáneos y sucesivos, sin contacto del tren inferior con las mismas, con balanceos u oscilaciones del cuerpo, para desplazarse por las diferentes superficies de contacto de las Paralelas con agilidad, coordinación y elegancia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Efectuar la salida en Paralelas desde el apoyo de manos o la suspensión, de manera coordinada, realizando un impulso previo que permita al gimnasta soltar las bandas y realizar un vuelo con o sin giro en el eje transversal o longitudinal, para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Diseñar la ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Barra Fija, con seguridad para el gimnasta según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Realizar la entrada al aparato con la ayuda de otra persona para colgarse de la barra, con el permiso inicial del responsable, manteniendo una postura en suspensión estable, firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Desarrollar los desplazamientos por la barra con diferentes tipos de presas tales como palmar, dorsal, mixta entre otras, combinándolas entre sí de manera coordinada y dinámica, optimizando los agarres para evitar sueltas no deseadas y caídas durante el ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Diseñar la ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Barra Fija, con seguridad para el gimnasta según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.3: Diseñar los elementos en suspensión con agarre de manos de diferentes presas, realizando balanceos u oscilaciones con el cuerpo que generen impulso para realizar otros elementos del ejercicio, con fluidez continuidad y dinamismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4: Verificar los elementos en apoyo (o elementos cerca de la barra) tales como despegues y vueltas de tripa entre otros, alternando las presas de agarre, generando un impulso de enlace con otros elementos, para dar continuidad y dinamismo al ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5: Efectuar la salida en Barra Fija desde el agarre de manos en suspensión, de manera coordinada, mediante un elemento gimnástico que permita al gimnasta soltar la barra y realizar un vuelo para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>