



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2437_2: Ejecutar las técnicas de gimnasia rítmica 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 “UC2437_2: Ejecutar las técnicas de Gimnasia Rítmica 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.

1: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre cómo deberían ser las técnicas corporales sin aparato y con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Gimnasia Rítmica, con seguridad para la gimnasta, aplicando la Normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) y de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Desarrollar los elementos de dificultad del grupo saltos con un paso preparatorio, procurando impulso previo o batida con uno o dos pies para conseguir altura óptima, forma definida y fijada durante el vuelo y una recepción amortiguada y controlada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realizar los elementos de dificultad del grupo equilibrios sobre el pie plano, sobre el metatarso (relevé) o sobre otras superficies de apoyo corporal, para lograr forma definida y fijada, parándose en la posición y/o con suavidad para conseguir fluidez en el movimiento de una posición a otra si son equilibrios dinámicos o con cambios de nivel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Ejecutar los elementos de dificultad del grupo rotaciones sobre el pie plano, sobre el metatarso (relevé) o sobre otras superficies de apoyo corporal, rotando como mínimo 360°, para lograr una forma definida y fijada durante toda la rotación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Supervisar los elementos pre-acrobáticos, tales como ruedas laterales, volteretas e inversiones, para que se realicen con la técnica y seguridad, hacia delante y hacia atrás sin fijar la posición y sin vuelo, de forma aislada para combinarse también con los elementos dinámicos de rotación en los ejercicios de aparatos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre cómo deberían ser las técnicas corporales sin aparato y con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Gimnasia Rítmica, con seguridad para la gimnasta, aplicando la Normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) y de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.5: Elaborar los elementos corporales con combinación de ritmo, fuerza, belleza y elegancia de movimientos, participando todos los segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, manos, brazos, piernas,) para crear movimientos plásticos y flexibles acordes con el acompañamiento musical, que transmitan el carácter, comuniquen sentimientos, realcen los acentos, demuestren sutileza y finura, así como amplitud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Cuerda, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de Cuerda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Realizar los pasos a través de la Cuerda (abierta o doblada en dos o más) aislados y en serie (mínimo de 3), girando la Cuerda hacia adelante o atrás, o lateralmente, incluso con doble rotación, evitando que ésta roce con el suelo o cuerpo de la gimnasta, para optimizar su ejecución técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Efectuar las sueltas y recepciones de los cabos de la Cuerda con ambas manos, realizando lanzamientos, escapadas o espirales, con precisión y coordinación, para evitar caídas de la Cuerda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Realizar las rotaciones y enrollamientos con la Cuerda extendida, abierta, sujeta por el medio o por un extremo, doblada en 2,3 ó 4 partes y/o alrededor de una parte del cuerpo, con fluidez y sin paradas, optimizando su ejecución para lograr una forma definida en el plano de movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Cuerda, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Diseñar y ejecutar los movimientos del cuerpo y los de la Cuerda acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de cuerda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Hacer demostraciones globales o parciales de las técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Aro, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de Aro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar los pasos a través del Aro con dos grandes segmentos corporales, como mínimo, efectuando trayectorias de fuera a dentro o viceversa, optimizando la corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Efectuar los rodamientos del Aro utilizando como mínimo dos grandes segmentos corporales, y/o sobre el suelo, consiguiendo corrección técnica para evitar sobresaltos del aparato durante el movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar las rotaciones del Aro con una o ambas manos o diferentes partes del cuerpo consiguiendo corrección técnica para evitar caídas no deseadas del aparato que alteren la continuidad y la plasticidad del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Diseñar y ejecutar los movimientos del cuerpo y los del Aro acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de Aro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Ejecutar sin comprometer la propia seguridad, técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Pelota, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de Pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Realizar los rebotes de Pelota describiendo trayectorias con diferentes amplitudes, por debajo o por encima de la rodilla o desde una parte del cuerpo, con ritmo y coordinación, para optimizar su ejecución técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Desarrollar los rodamientos de Pelota sobre un mínimo de dos segmentos corporales, con amplitud y elegancia, evitando sobresaltos en la trayectoria del movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Ejecutar los movimientos en ocho realizando movimientos circulares de brazos, en diferentes planos y niveles, con o sin cambio de mano, para optimizar su ejecución técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Realizar las recepciones de Pelota a una mano desde lanzamientos previos con diferentes amplitudes, variando los planos y formas de lanzar, amortiguando la recepción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Ejecutar los movimientos del cuerpo y los de la Pelota compasándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de Pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que deberían ser las técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Mazas, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Ejecutar las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, con la técnica correspondiente, acompañados tanto de los grupos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que deberían ser las técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Mazas, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
fundamentales como de los y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de la Mazas.				
5.2: Efectuar los molinos de Mazas con coordinación y fluidez, realizando un mínimo de cuatro pequeños círculos con las mazas de forma sucesiva, y alternando cada vez cruces y descruces de las muñecas/manos, evitando oscilaciones de las mazas fuera del plano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Realizar los movimientos asimétricos de las Mazas describiendo trayectorias independientes cada una, con forma, amplitud, plano de trabajo o dirección diferentes, tal y como requiere la técnica del aparato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Efectuar los pequeños lanzamientos de Mazas de forma simultánea o sucesiva, con rotación y precisión, evitando caídas en la recuperación/recepción de los aparatos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Realizar los manejos variados de Mazas, tales como pequeños círculos, rotaciones libres, toques y rodamientos, con precisión y ritmo, aportando elegancia y estilo técnico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Ejecutar los movimientos del cuerpo y los de las Mazas acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de Mazas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Cinta, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Ejecutar las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace con la correspondiente técnica, acompañados de los grupos tanto fundamentales como no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de Cinta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de Gimnasia Rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Cinta, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.2: Realizar los pasos a través del dibujo de la Cinta con destreza y agilidad, mostrando un dibujo uniforme sin contacto corporal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Efectuar las espirales y serpentinas con la Cinta describiendo trayectorias de 4-5 bucles/ondulaciones en el aire o en el suelo, sin enredos, con movimientos precisos y sencillos de muñeca, optimizando la corrección técnica, para evitar roces entre la Cinta y el cuerpo de la gimnasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4: Realizar las escapadas de la Cinta rotando la varilla durante su vuelo a pequeña o mediana altura, con movimientos cortos y precisos de muñeca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5: Realizar los "Boomerang" lanzando la varilla por el aire o por el suelo con el extremo del tejido de la cinta sujeto con la mano o manos u otra parte corporal, para hacer retroceder la varilla en el suelo, con o sin rebote de ésta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.6: Diseñar los movimientos del cuerpo y los de la Cinta y se ejecutan acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de Cinta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>