



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2440\_2: Ejecutar las técnicas de gimnasia trampolín 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 “UC2440\_2: Ejecutar las técnicas de Gimnasia Trampolín 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 en Minitramp, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Supervisar la entrada al ejercicio de Minitramp para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar 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 Minitramp para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta, optimizando el talonamiento, para conseguir la máxima potencia en la batida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Supervisar la batida para que se muestre en el gimnasta de forma equilibrada y decidida, impulsando desde el suelo con una pierna, para aumentar la potencia de entrada al elemento y optimizar el vuelo al Minitramp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Supervisar los elementos gimnásticos obligatorios y/o libres, para que el gimnasta los realice con o sin rotación transversal y/o longitudinal, botando en el centro de la lona, de forma precisa y controlada, para obtener máxima altura y realizar el ejercicio con fluidez y equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Supervisar el ejercicio en Minitramp para que el gimnasta recepcione sobre la colchoneta, con apoyo simultáneo de pies, 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"/>

<b>2: 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 en Tumbling, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Supervisar la entrada al ejercicio de Tumbling para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Supervisar la carrera previa en Tumbling para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta y del primer elemento a realizar, para llegar al antesalto con máxima velocidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Realizar el antesalto que al final de la carrera previa, se supervisa para su ejecución de forma equilibrada y decidida, para aumentar la potencia de entrada y conseguir inercia en la encadenación de la secuencia gimnástica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Supervisar el pase para que se ejecute de forma continuada y veloz, encadenando los elementos gimnásticos obligatorios y libres, sin pausas ni pasos intermedios, con fluidez en el movimiento y equilibrio en el control postural, para optimizar el resultado de la secuencia gimnástica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Supervisar la recepción, después del último elemento, para que el gimnasta finalice en posición vertical y erguida tras el último vuelo, para conseguir un equilibrio estable.	<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 en Doble Minitramp, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Supervisar la entrada al aparato para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio de Doble Minitramp con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Supervisar la carrera de aproximación al Doble Minitramp para que sea realizada con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta	<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 en Doble Minitramp, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
y del primer elemento a realizar, optimizando el talonamiento para conseguir la máxima potencia en la batida.				
3.3: Supervisar la batida para su ejecución de forma equilibrada y decidida, impulsando desde el suelo con una pierna, para aumentar la potencia de entrada al primer elemento y optimizar el vuelo hasta el Doble Minitramp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Supervisar el pase para que se desarrolle de forma continuada y precisa, encadenando dos elementos gimnásticos, con o sin rotación en el eje transversal y/o longitudinal, sin pausas ni botes intermedios, con fluidez en el movimiento y equilibrio en el control postural, para optimizar el resultado de la secuencia gimnástica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Supervisar el ejercicio en Doble Minitramp para una perfecta recepción sobre el centro de la colchoneta, después del último elemento, permaneciendo en posición vertical y erguida tras el vuelo, para conseguir estabilidad y equilibrio.	<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 para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Trampolín, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Supervisar la entrada al Trampolín para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio con precisión y confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Supervisar los botes previos al comienzo del ejercicio para ejecutarlos con coordinación, equilibrio y potencia, para ganar altura progresivamente, permitiendo al gimnasta realizar el bote de colocación de forma segura y eficaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Supervisar el bote de colocación para ejecutarlo de forma previa al inicio del encadenamiento de los elementos gimnásticos, con seguridad y equilibrio, concluyendo la fase previa para alcanzar altura, de forma que permita al gimnasta comenzar el ejercicio, optimizando las condiciones de éxito.	<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 para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Trampolín, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.4: Supervisar el ejercicio para una ejecución de forma continuada y precisa, encadenando los diez elementos gimnásticos, con o sin rotación en el eje transversal y/o longitudinal, sin pausas ni botes intermedios, para obtener fluidez en los movimientos y equilibrio en las evoluciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Supervisar la recepción sobre el propio trampolín al finalizar el ejercicio para permanecer en posición vertical y erguida en el centro de la lona, demostrando equilibrio y estabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>