



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2425\_2: Ejecutar las técnicas de gimnasia acrobática 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 “UC2425\_2: Ejecutar las técnicas de Gimnasia Acrobática 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: Ejecutar, global o parcialmente, técnicas corporales, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Mostrar el control postural al gimnasta a través de las posiciones de brazos, tronco y piernas, identificando los errores para aplicar tareas específicas de corrección.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Elaborar el trabajo físico discriminando las cualidades físicas a desarrollar, con atención selectiva de la fuerza y la flexibilidad, para ejecutar las dificultades técnicas del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Desarrollar los elementos individuales y los de pareja/grupo, combinándose o no entre ellos, ejecutándose con corrección técnica y fluidez para enlazar con los demás elementos de la rutina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Mostrar la coordinación de los movimientos corporales y la expresión facial acompañándose con los acentos y frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Realizar gestos técnicos de elementos dinámicos, con y sin soporte musical, apoyándose en explicaciones para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Desarrollar los elementos dinámicos colectivos como ágil o portor, impulsando este último al primero de forma que le permita ejecutar los grados de giro durante el vuelo, manteniendo figuras tales como agrupada, carpada o planchada, para optimizar el resultado final.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Mostrar los elementos dinámicos colectivos del grupo capturas desde portor o desde el suelo, de forma aislada o encadenada, con control y precisión, realizando el ágil los grados de giro durante el vuelo y recepción por el portor, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, para demostrar potencia y máxima amplitud de movimientos en la ejecución técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Desarrollar los elementos colectivos del grupo dinámicos puros, de forma precisa y controlada, desde el suelo con apoyo o impulsión del portor, con o sin agarre, consiguiendo los grados de giro durante el vuelo y recepción a pies juntos en el suelo, con o sin asistencia del portor, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, demostrando potencia y máxima amplitud de movimientos para optimizar la corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Realizar los elementos colectivos del grupo desmontes, desde el portor y con agarre del ágil, con precisión y control, consiguiendo los grados de giro durante el vuelo, con rotaciones sobre uno o dos ejes, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, demostrando potencia y máxima amplitud de movimientos, recepcionados con o sin asistencia del portor a pies juntos en el suelo para optimizar la corrección técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Abordar los elementos dinámicos individuales de forma aislada o encadenada, manteniendo posiciones corporales tales como planchado, agrupado o carpado, con fase de vuelo y recepción a pies juntos, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, para demostrar potencia y máxima amplitud de movimientos en la ejecución técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Realizar gestos técnicos de elementos de equilibrio, con y sin soporte musical, apoyándose en explicaciones, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, basándose en la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Confeccionar los ejercicios dotándolos de fuerza, flexibilidad agilidad y equilibrio y amplitud de movimientos, manteniendo una adecuada alineación corporal y postura con forma reconocible, para lograr máxima precisión mostrando un óptimo estado de forma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Desarrollar los equilibrios colectivos como ágil o portor, con precisión y control, elevando este último al primero mediante un impulso que le permita adquirir la inercia necesaria o permitiendo la trepa del primero, para optimizar la posición final.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Generar los ejercicios de pareja o grupo de equilibrio manteniendo la posición corporal elegida durante tres segundos, al menos con un gimnasta en contacto con el suelo y en permanente contacto físico entre todos ellos, primando la originalidad en el montaje y desmontaje del mismo, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Mostrar los ejercicios individuales de equilibrio manteniendo la posición corporal elegida durante dos segundos, con el apoyo en el suelo de superficies corporales tales como manos, un pie, pecho, cabeza y brazos, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Desarrollar los ejercicios individuales de flexibilidad en el suelo mostrando amplitud en las articulaciones coxo-femorales, vertebrales y escapulohumerales, con estética y plasticidad, para conseguir alineación corporal y postura con forma reconocible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Mostrar los ejercicios individuales de agilidad en el suelo de forma dinámica y continua, manteniendo la alineación corporal y postura con forma reconocible, con estética y plasticidad, para finalizar en una posición estable y equilibrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Coreografiar técnicas coordinadas de gimnasia en una composición de iniciación en Gimnasia Acrobática con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica FIG para obtener armonía en el ejercicio.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Coreografiar los movimientos de la rutina, acompasándose el gimnasta al ritmo, acentos y frase musical, para expresar la música con su lenguaje corporal y facial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Confeccionar la rutina de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, los elementos individuales y colectivos, transiciones y elementos de enlace de forma equilibrada, adaptando la música al carácter del ejercicio para conseguir una rutina original cuyos componentes coreográficos y musicales la doten de una identidad particular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Desarrollar la rutina con soporte musical en su totalidad, adaptando cualquier estilo al ejercicio, con originalidad, con movimientos diversos, variados y fluidos para lograr sensación de ser una sola pieza sin cortes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Elaborar la composición de la rutina cumpliendo las exigencias de tiempo, espacio y contenido, evitando sobrepasar el máximo tiempo permitido, desplazándose por la totalidad del practicable e incluyendo los elementos de dificultad y componentes artísticos para optimizar el ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>