



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN NATACIÓN Y
SUS ESPECIALIDADES.**

Código: AFD506_2

NIVEL: 2

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC1648_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas
relacionadas con las especialidades de natación con eficacia y
seguridad”.**

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 “UC1648_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas relacionadas con las especialidades de natación con eficacia y seguridad”.

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:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. 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.

APP1: <i>Ejecutar giros, lanzamientos, recepciones, saltos y encadenamientos simples de movimientos, demostrando el dominio de las habilidades acuáticas en condiciones de seguridad en las actividades de iniciación a las especialidades de saltos, waterpolo y sincronizada.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Efectuar acciones respiratorias en todas sus posibilidades y alternativas utilizando las vías respiratorias de forma profunda diferenciando el gesto inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se realiza, evitando posibles imprevistos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Efectuar desplazamientos en las especialidades de waterpolo y natación sincronizada a partir del trabajo de brazos y piernas como factores propulsores, en las posiciones ventral, dorsal, lateral y vertical, coordinando los segmentos de forma alternativa y simultánea, incidiendo en la propulsión global y parcial, así como la coordinación con la respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Efectuar la respiración continua y explosiva de forma estática, en coordinación con movimientos básicos y en diversidad de condiciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Efectuar giros en las especialidades de waterpolo y natación sincronizada sobre los tres ejes con seguridad y solvencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.5: Efectuar los giros en la especialidad de natación sincronizada de forma coordinada con los desplazamientos y con las posiciones del cuerpo en el agua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.6: Efectuar las técnicas de salto con control del cuerpo, variando el tipo de superficie de la batida y la superficie de contacto del cuerpo con el agua, y asociando la posición inicial del cuerpo a los tipos de salida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP1: <i>Ejecutar giros, lanzamientos, recepciones, saltos y encadenamientos simples de movimientos, demostrando el dominio de las habilidades acuáticas en condiciones de seguridad en las actividades de iniciación a las especialidades de saltos, waterpolo y sincronizada.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.7: Efectuar lanzamientos de móviles en la especialidad de waterpolo especificando distancia, altura y nivel de precisión.				
APS1.8: Efectuar recepciones de móviles en la especialidad de waterpolo.				
APS1.9: Efectuar combinaciones de desplazamiento y lanzamiento en la especialidad de waterpolo de acuerdo a las características del espacio, al tipo de desplazamiento y al móvil empleado.				
APS1.10: Efectuar combinaciones de desplazamiento y recepciones de móviles en la especialidad de waterpolo de móviles de acuerdo a las características del espacio, al tipo de desplazamiento y el móvil empleado.				
APS1.11: Efectuar las secuencias prediseñadas con un control preciso del cuerpo, conforme al ritmo y a los gestos establecidos.				
APS1.12: Efectuar encadenamientos simples de movimientos de acuerdo con el modelo técnico de ejecución.				