



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA**

**Código: AFD511\_3**

**NIVEL: 3**

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC1663\_3: Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de  
fitness acuático”**

#### 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 “UC1663\_3: Diseñar y ejecutar habilidades y secuencias de fitness acuático”.

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.

<i>1: Interpretar composiciones coreográficas ejecutando eficazmente los movimientos, pasos básicos y avanzados de fitness acuático.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Seleccionar instalaciones, material e indumentaria de acuerdo con las condiciones del medio acuático y a las características específicas de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Ejecutar desplazamientos fluida y eficazmente, adaptando la técnica de respiración al esfuerzo requerido y al tipo de material auxiliar utilizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Demostrar dominio, sentido del ritmo y expresividad en la ejecución de la técnica, comprobando la versatilidad y adecuación de los desplazamientos, las variaciones de orientación, los cambios de ritmo y las posibilidades de aplicación de las distintas profundidades e intensidades de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Mantener la relación segmentario–corporal, tanto en flotación como en apoyo evitando la aparición de patologías por el efecto acumulativo de la repetición de gestos viciados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Adaptar los movimientos de distintas tendencias a la estructura, metodología y técnica de ejecución característicos del fitness acuático de un modo armonioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Reproducir las secuencias y coreografías adecuando la ejecución al espacio acuático, ritmo, estilo, tiempos, frases y series musicales que la componen, y asimilando la lógica del encadenamiento de los movimientos que las componen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>1: Interpretar composiciones coreográficas ejecutando eficazmente los movimientos, pasos básicos y avanzados de fitness acuático.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.7: Reproducir las coreografías previamente aprendidas de manera autónoma después de entrenarlas un número de veces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Adaptar el programa de itinerarios antes y durante de la actividad, adecuando el desarrollo del mismo a las necesidades, intereses, y capacidades del grupo y de sus componentes.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Combinar elementos de distinta complejidad de manera creativa y original, dominando la estructura, metodología y técnica de ejecución del fitness acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Distribuir los encadenamientos de los movimientos utilizados en el diseño coreográfico aplicando la progresión de los elementos y movimientos propios del fitness acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Determinar las orientaciones de aplicación de las composiciones coreográficas, indicando el tipo de aguas en las que se aplica, las cargas de entrenamiento que alcanza, las estrategias didáctico-metodológicas utilizadas, las músicas idóneas para cada actividad y los recursos expresivos a utilizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Demostrar el dominio de las técnicas específicas de representación gráfica y escrita propias del fitness acuático, plasmándolas en el modelo y soporte más adecuados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Demostrar sensibilidad artística y dominio interpretativo, discriminando el ritmo, el compás, el estilo y la cuenta de los elementos estructurales de su secuencia en función de la interpretación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Seleccionar la música en función de las necesidades coreográficas ajustándola a la cadencia rítmica según la finalidad de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Clasificar la música en función de las necesidades coreográficas ajustándola a la cadencia rítmica según la finalidad de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Adecuar las secuencias y composiciones coreográficas a los objetivos de acondicionamiento físico segmentando los golpes musicales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<i>2: Adaptar el programa de itinerarios antes y durante de la actividad, adecuando el desarrollo del mismo a las necesidades, intereses, y capacidades del grupo y de sus componentes.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.9: Discriminar las composiciones musicales en función de la intencionalidad de las composiciones coreográficas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>