PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES "ECP1648_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 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional del "ECP1648_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:

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: Ejecutar las acciones de respiración, flotación, y propulsión en las especialidades de waterpolo, natación sincronizada y saltos en condiciones de seguridad, para garantizar la permanencia en el agua.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las acciones respiratorias, dominando todas las posibilidades y alternativas, para evitar posibles imprevistos.	☐	☐	☐	☐
1.2: Realizar la utilización de las vías respiratorias de forma profunda para diferenciar el gesto inspiratorio del espiratorio y la vía con la que se ejecuta.	☐	☐	☐	☐
1.3: Ejecutar los dos tipos de respiración continua y explosiva de forma estática y en coordinación con movimientos básicos, trabajando el ritmo respiratorio en distintas condiciones de trabajo, para mejorar su destreza de nado.	☐	☐	☐	☐
1.4: Utilizar las posiciones de flotación en el medio acuático, alternándolas de forma fluida, para observar la capacidad de flotación y orientación en el entorno.	☐	☐	☐	☐
1.5: Realizar el inicio de la propulsión global asociada a los desplazamientos 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, para conseguir los objetivos de la actividad.	☐	☐	☐	☐

2: Manejar las habilidades acuáticas de giros y saltos con seguridad y solvencia para afianzar los patrones básicos de las especialidades de saltos, waterpolo y sincronizada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar el grupo de habilidades relacionado con los giros sobre los tres ejes con seguridad y solvencia como paso previo para realizar los gestos técnicos de las especialidades de natación.	☐	☐	☐	☐
2.2: Realizar las técnicas de salto utilizando como criterios de variedad el tipo de superficie de la batida, la superficie de contacto del cuerpo con el agua y el control del cuerpo en el aire, para verificar la adaptación futura a la modalidad de saltos.	☐	☐	☐	☐
2.3: Asociar la ejecución de los giros con las posiciones del cuerpo en el agua, coordinando los giros con los desplazamientos de forma fluida en toda la secuencia, para conseguir los objetivos de la actividad.	☐	☐	☐	☐
2.4: Asociar la ejecución de los de saltos a la posición inicial del cuerpo para adaptarla a los tipos de salida en la especialidad de saltos.	☐	☐	☐	☐

3: Manejar las habilidades de dominio espacial acuático, lanzamientos y recepciones con fluidez para afianzar los patrones básicos de la especialidad de waterpolo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar los lanzamientos y las recepciones de móviles especificando la distancia, la altura y el nivel de precisión requerido, para adaptar la técnica de ejecución a cada situación.	☐	☐	☐	☐
3.2: Realizar las combinaciones de desplazamientos con ocupación del espacio acuático en función de las condiciones de velocidad, posición del cuerpo en el agua, coordinación y respiración, tipo de espacio a ocupar y número de compañeros, así como los cambios de dirección y sentido para asegurar la correcta ejecución de la actividad.	☐	☐	☐	☐
3.3: Realizar las combinaciones de desplazamientos y lanzamiento y/o recepción en función de los factores cuantitativos y cualitativos del espacio, tipo de desplazamiento y móvil utilizado, utilizando un brazo y los dos brazos para asegurar la coordinación de habilidades en situaciones de juego en waterpolo.	☐	☐	☐	☐

4: Reproducir pequeñas secuencias de movimientos dentro y fuera del agua de forma práctica para su aplicación posterior en la natación sincronizada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Adoptar las posiciones básicas en el agua con un control preciso del cuerpo para su aplicación posterior en la natación sincronizada.	☐	☐	☐	☐
4.2: Interpretar las secuencias, asimilando la lógica del encadenamiento de los movimientos que las componen para realizar el ejercicio según el modelo técnico de ejecución.	☐	☐	☐	☐
4.3: Reproducir las secuencias prediseñadas adaptando la ejecución al ritmo y a los gestos establecidos para garantizar la precisión del ejercicio.	☐	☐	☐	☐
4.4: La memoria cinestésica reproduce las sucesiones o encadenamientos que conforman una secuencia de movimientos para conseguir la reproducción del modelo técnico de ejecución.	☐	☐	☐	☐