



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC0269\_2: Ejecutar técnicas específicas 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 “UC0269\_2: Ejecutar técnicas específicas 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.

<b>1: Ejecutar las habilidades y destrezas básicas acuáticas para dominar las conductas motrices en el medio y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Utilizar las técnicas de zambullida de forma eficaz, alcanzando un avance significativo y manteniendo la orientación en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realizar la inmersión cuando lo requiere, con la profundidad que permite acceder al suelo de cualquier instalación acuática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Utilizar las técnicas de flotación en el medio acuático, alternándolas de forma fluida, permitiendo la observación y orientación en el entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar los giros en los tres ejes dentro del medio acuático manteniendo la flotación, la orientación y permitiendo la observación del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Ejecutar las técnicas específicas de los estilos de nado adaptándose a las condiciones del medio y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Seleccionar el material e indumentaria en función de las condiciones del medio acuático, de temperatura, instalación y condiciones de las aguas, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Ejecutar las técnicas específicas de los estilos de nado adaptándose a las condiciones del medio y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.2: Realizar los estilos y desplazamientos en el medio acuático (crol, espalda, braza y sus técnicas específicas), ajustándose a los modelos para conseguir fluidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ejecutar las técnicas específicas de estilo crol, espalda y braza, con el material auxiliar como aletas y palas, entre otros, adaptándolas durante el desplazamiento en el medio acuático, para conseguir fluidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Realizar las técnicas de respiración, adaptándolas al estilo de nado, material auxiliar y condiciones del medio acuático, para conseguir fluidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Ejecutar desplazamientos en el medio acuático adaptándose a las condiciones del medio, materiales auxiliares y situaciones de apnea, y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar los desplazamientos en el medio acuático según el estilo crol, espalda y braza, ajustándose a los modelos técnicos de referencia, para conseguir fluidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Adaptar la técnica de respiración a la forma de desplazamiento empleado, al material auxiliar como aletas, palas, entre otros y esfuerzo físico solicitado, para conseguir fluidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Realizar el desplazamiento a media distancia en estilo libre, con una velocidad constante en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos, ajustándolo a las condiciones del medio, para conseguir fluidez y eficacia realizando 200 metros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar el desplazamiento en larga distancia con y sin vestimenta no específica acuática y material auxiliar, manteniendo la velocidad, orientación y eficacia, ajustándose a los modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>3: Ejecutar desplazamientos en el medio acuático adaptándose a las condiciones del medio, materiales auxiliares y situaciones de apnea, y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.5: Ejecutar el desplazamiento en larga distancia en situaciones de apnea prolongada, manteniendo la velocidad, resistencia y orientación, ajustándose a los modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>