



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA
MODALIDAD DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO EN INSTALACIONES
ACUÁTICAS**

Código: AFD538_2

NIVEL: 2

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC1759_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas aplicadas
a la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y
socorrismo en instalaciones acuáticas 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 “UC1759_2: Ejecutar habilidades y destrezas básicas aplicadas a la iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas 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.

<i>1: Ejecutar las acciones de respiración, flotación, y propulsión en el medio acuático en condiciones de seguridad y afianzando los patrones básicos de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Efectuar las acciones respiratorias dominando todas las posibilidades y utilizando la que se adapte en cada caso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Efectuar el gesto respiratorio de forma pausada y profunda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Efectuar los dos tipos de respiración, continua y explosiva, de forma estática y dinámica en coordinación con movimientos básicos de propulsión, utilizando el ritmo respiratorio en distintas condiciones de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Utilizar las posiciones de flotación en el medio acuático alternándolas de forma fluida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Iniciar la propulsión global asociada a los desplazamientos a partir del trabajo de brazos y piernas como factores propulsores en las posiciones ventral, dorsal y lateral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Coordinar los segmentos corporales de forma alternativa y simultánea incidiendo en la propulsión global y parcial y su coordinación con la respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Ejecutar las habilidades y destrezas básicas de saltos, entradas al agua, giros, lanzamientos y recepciones de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas, con solvencia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Dominar las técnicas de salto y entradas al agua utilizando como criterios de variedad la batida, el control del cuerpo en el aire y la superficie de contacto del cuerpo con el agua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Efectuar con seguridad y solvencia las habilidades básicas relacionadas con los giros sobre los tres ejes sin perder en ningún momento la referencia espacial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Asociar la ejecución de los giros completos con las posiciones del cuerpo en el agua coordinando los giros con los desplazamientos de forma fluida en toda la secuencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Recoger la cuerda de rescate desde el borde del vaso, previa al lanzamiento, con eficacia y destreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Lanzar la cuerda de rescate, verificando la distancia, la altura y la precisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Recepcionar la cuerda de rescate asegurando la máxima eficacia en las acciones posteriores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Desplazarse por el agua después de recibir la cuerda de rescate utilizando las piernas como refuerzo en el arrastre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Efectuar la técnica de arrastre desde el borde del vaso con la cuerda de rescate coordinando la acción de brazos y piernas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Efectuar las apneas y los remolques del compañero y/o maniquí dentro del agua sin material auxiliar, siguiendo los protocolos de seguridad establecidos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Iniciar el buceo con la acción coordinada de brazos y piernas de forma simultánea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Ejecutar las apneas consecutivas en desplazamiento, con la acción coordinada de todo el cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Desarrollar los remolques del compañero y/o maniquí en condiciones de seguridad a través de la acción coordinada de brazos, piernas y respiración en posición dorsal, ventral y lateral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar el control, recogida y remolque del compañero y/o maniquí siguiendo los protocolos de seguridad establecidos durante todo el recorrido en el medio acuático.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Reproducir las acciones acuáticas de saltos, entradas al agua, giros y desplazamientos con utilización de material auxiliar siguiendo los protocolos de seguridad y/o el modelo técnico de competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar las acciones básicas de saltos y entradas al agua con el material auxiliar de competición, atendiendo a los protocolos de seguridad establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Girar en el agua utilizando el material auxiliar ya sea en superficie, a dos aguas o en profundidad, acercándose al modelo técnico de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Desplazarse con ayuda del material auxiliar coordinando la acción de brazos, piernas, tronco y respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Combinar los desplazamientos en función de la posición del cuerpo, del material auxiliar utilizado y de la posición del compañero y/o maniquí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Utilizar el material auxiliar siguiendo los protocolos de seguridad establecidos en la programación de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: Reproducir acciones integradas, remolque del compañero y/o maniquí, rescate, carrera fuera del agua, de iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas con la utilización del material auxiliar acercándose al modelo técnico de competición.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Efectuar apneas adaptándose a la utilización del material auxiliar y consiguiendo eficacia y seguridad en el desarrollo de las competiciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Ejecutar apneas consecutivas en desplazamiento con la acción coordinada de todo el cuerpo utilizando las aletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Ejecutar los remolques del compañero y/o maniquí con material auxiliar en las posiciones dorsal, ventral y lateral, adaptándose a las características y edad de los deportistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Efectuar las acciones de control, recogida y remolque del compañero y/o maniquí con material auxiliar de forma precisa y coordinándolo con la acción de brazos, piernas y respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Controlar la posición del cuerpo sobre la tabla manteniendo el equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Controlar las remadas alternativas y simultáneas en el agua manteniendo el equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7: Ejecutar la carrera fuera del agua en diferentes posiciones asegurando la adaptación a la realización de las pruebas de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.8: Salir en las pruebas de sprint, relevo sprint y banderas en diferentes posiciones, asegurando la adaptación a la realización de las pruebas de competición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.9: Ejecutar la carrera de relevos alternando los tipos de entrega del testigo en las modalidades reglamentarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>