NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR

EVALUACIÓN

CUADERNO OFICIAL DE EVALUACIÓN

MÓDULO 3
TÉCNICAS FUNDAMENTALES

EVALUACIÓN TEÓRICA, PRÁCTICA Y PROFESIONAL
MÉTODO NATURSAIS®

NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____ FECHA: _____

INSTRUCTOR/A: _____ CALIFICACIÓN: _____ / 10

INSTRUCCIONES GENERALES

Lee atentamente cada pregunta y responde con claridad.
Esta evaluación tiene como objetivo comprobar la comprensión de los contenidos del Módulo 3: **Técnicas Fundamentales.**
Puntuación total: 10 puntos.

DURACIÓN RECOMENDADA

45 minutos.

1. PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE — / 3 PUNTOS

Marca la opción correcta.

1. ¿Cuál es uno de los principales objetivos de las técnicas fundamentales? (0,75 p.)
a) Generar fatiga muscular
b) Producir relajación y bienestar
c) Aumentar la tensión corporal
d) Realizar movimientos rápidos y bruscos

2. ¿Qué característica debe tener una técnica profesional? (0,75 p.)
a) Desordenada y fuerte
b) Intensa y superficial
c) Fluida, controlada y adaptada a la persona
d) Repetitiva y automatizada

3. ¿Qué factor influye directamente en el ritmo de una técnica? (0,75 p.)
a) La música del ambiente
b) La respiración del profesional
c) El reloj o el tiempo fijo
d) La temperatura de la sala

4. ¿Cuál de estas técnicas se realiza con movimientos circulares? (0,75 p.)
a) Amasamiento
b) Rozamiento
c) Percusión
d) Fricción

2. PREGUNTAS DE DESARROLLO CORTO — / 2 PUNTOS

Responde de forma breve y clara.

5. Explica qué es el amasamiento y cuál es su beneficio principal. (1 p.)

6. Describe cómo debe ser la presión adecuada en una técnica de masaje y por qué es importante adaptarla. (1 p.)

CASO PRÁCTICO

Lee el siguiente caso y responde las preguntas:

Un cliente llega con tensión acumulada en la zona cervical y hombros debido al estrés laboral. Durante la sesión, muestra signos de incomodidad al aplicar presión en trapecio.

a) ¿Qué técnica(s) utilizarías para trabajar esta zona? Explica tu elección. (1 p.)

b) ¿Cómo adaptarías la intensidad y el ritmo para favorecer su relajación? (1 p.)

3. PREGUNTAS DE VERDADERO / FALSO — / 2 PUNTOS

Indica si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F).

	V	F
7. La fricción profunda se realiza con movimientos lentos y controlados.	☐	☐
8. El ritmo del masaje debe mantenerse igual durante toda la sesión.	☐	☐
9. El contacto constante mejora la sensación de seguridad del cliente.	☐	☐
10. La percusión siempre debe realizarse con fuerza intensa.	☐	☐

4. PREGUNTA PRÁCTICA / REFLEXIVA — / 3 PUNTOS

11. Imagina que un cliente te comenta que la presión aplicada en su espalda es demasiado intensa. ¿Qué acciones tomarías para adaptar la técnica y asegurar su bienestar?
Explica tu respuesta detalladamente. (3 p.)

RESUMEN DE PUNTUACIÓN

1. Opción múltiple	/ 3
2. Desarrollo corto	/ 2
3. Verdadero / Falso	/ 2
4. Práctica / Reflexiva	/ 3
TOTAL	**/ 10**

RETROALIMENTACIÓN DEL INSTRUCTOR/A

Fortalezas observadas:

Aspectos a mejorar:

FIRMA DEL INSTRUCTOR/A: _____

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Valora tu comprensión de este módulo del 1 al 5 (siendo 5 el valor más alto).

Comprensión de las técnicas fundamentales	1	2	3	4	5
Aplicación correcta de los movimientos	1	2	3	4	5
Adaptación de presión y ritmo	1	2	3	4	5
Seguridad y control corporal	1	2	3	4	5
Confianza y presencia profesional	1	2	3	4	5

EL ALUMNO DEBERÁ:

- Demostrar técnicas básicas de masaje
- Aplicar movimientos con fluidez y control
- Adaptar intensidad y ritmo al cliente
- Integrar las técnicas en una secuencia
- Completar cuestionario teórico

CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • EXPERIENCIA
Tu evolución profesional continúa aquí.

MÉTODO NATURSAIS · DOCUMENTO ACADÉMICO INTERNO