



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 5: **Piernas y glúteos**.
Puntuación total: 10 puntos.



DURACIÓN RECOMENDADA

45 minutos.

1. PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE / 3 PUNTOS

Marca la opción correcta.

- ¿Cuál es uno de los principales objetivos del masaje en piernas y glúteos? (0,6 p.)
 - Aumentar la tensión muscular
 - Mejorar la circulación y aliviar tensiones
 - Generar fatiga muscular
 - Provocar dolor para liberar tensión
- ¿Qué zona suele acumular más tensión por estar largas horas de pie? (0,6 p.)
 - Gemelos
 - Cuádriceps
 - Isquiotibiales
 - Glúteos
- ¿Qué técnica ayuda a mejorar la circulación en las piernas? (0,6 p.)
 - Percusiones muy fuertes
 - Movimientos circulares y drenantes
 - Fricciones rápidas y profundas
 - Estiramientos pasivos intensos
- ¿Qué precaución es importante al trabajar la zona de gemelos? (0,6 p.)
 - Aplicar siempre presión intensa
 - Evitar trabajar cerca del tendón de Aquiles
 - Usar siempre aceites calientes
 - Trabajar únicamente con las puntas de los dedos
- ¿Por qué es importante la ergonomía profesional? (0,6 p.)
 - Para trabajar más rápido
 - Para proteger al profesional y al cliente
 - Para aplicar más fuerza
 - Para reducir el tiempo de la sesión

2. PREGUNTAS DE DESARROLLO CORTO / 2 PUNTOS

Responde de forma breve y clara.

- Describe la secuencia básica para trabajar la zona posterior del muslo. (1 p.)
- ¿Qué beneficios aporta el masaje en glúteos? (1 p.)

CASO PRÁCTICO

Lee el siguiente caso y responde las preguntas:

Un cliente presenta sensación de pesadez en las piernas, especialmente en gemelos e isquiotibiales, después de realizar actividad física.

- ¿Qué técnicas aplicarías en esta sesión y en qué orden? Explica tu elección. (1 p.)

- ¿Qué recomendaciones le darías al cliente para mejorar la recuperación muscular y prevenir sobrecargas? (1 p.)

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

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

	1	2	3	4	5
Anatomía y zonas musculares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Técnicas y maniobras aplicadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adaptación de presión y ritmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fluidez y continuidad técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ergonomía y postura profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confianza y presencia profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. PREGUNTAS DE VERDADERO / FALSO / 2 PUNTOS

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

- | | V | F |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 10. Los movimientos lentos y profundos ayudan a liberar tensiones musculares. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. La presión debe ser igual para todos los clientes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Los estiramientos suaves pueden mejorar la elasticidad muscular. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. El masaje en glúteos debe evitar la zona lumbar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. La respiración del cliente no influye en la efectividad del masaje. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. PREGUNTA PRÁCTICA / REFLEXIVA / 3 PUNTOS

- Describe una sesión completa de piernas y glúteos con el Método Naturesais®. Incluye: preparación, desarrollo y cierre. Explica cómo adaptarías la presión, el ritmo y las técnicas según el cliente. (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:

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

