



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2443_2: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard”

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 “UC2443_2: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard”.

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 habilidades técnicas del uso de remontadores mecánicos de las estaciones de deportes de invierno, con precisión y destreza, para asegurar la propia seguridad y el respeto al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Manejar las cintas transportadoras de suelo en la iniciación deportiva del snowboard con el pie delantero atado en la fijación y el trasero sobre el patín de la tabla, en una posición erguida, equilibrada y cómoda, según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Manejar el telearrastre (de plato y "T-bars") en la iniciación deportiva del snowboard tomando la percha con la mano delantera, colocándola entre las piernas y manteniendo una posición cómoda y erguida del cuerpo, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Manejar el telesilla entrando en la zona de embarque, frenando donde se indica, sentándose con el pie delantero atado, usando los sistemas de seguridad una vez realizado el embarque y desembarcando siguiendo una trayectoria recta solo con el pie delantero atado a la tabla, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Utilizar las telecabinas entrando en la zona de embarque a pie, colocando la tabla en los lugares indicados, respetando las ratios de la instalación, usando los sistemas de seguridad una vez realizado el embarque y desembarcando a pie, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Ejecutar las habilidades técnicas del uso de remontadores mecánicos de las estaciones de deportes de invierno, con precisión y destreza, para asegurar la propia seguridad y el respeto al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4

2: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard de trabajo en el plano con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar el transporte del material llevando la tabla de snowboard debajo de un brazo con las fijaciones orientadas hacia el exterior, ayudándose del apoyo que permite la fijación consiguiendo un desplazamiento ordenado, cómodo y seguro para el propio practicante y los demás usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Ejecutar la posición base en el plano con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores (tobillo, rodilla y cadera), la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ejecutar el desplazamiento en terreno plano con un pie (paso añadido con la tabla) alternando el peso de un pie al otro de manera coordinada, consiguiendo autonomía para desplazarse en la dirección deseada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Ejecutar los desplazamientos con deslizamiento con un pie alternando el peso de un pie al otro, aprovechando el impulso del pie trasero (como en el skate), consiguiendo que sean deslizados, fluidos y en la dirección deseada en el plano con la tabla de snowboard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Ejecutar los desplazamientos de ascenso y descenso con la tabla, con un pie atado, en pendientes suaves con paso añadido (tipo escalera) con la tabla de snowboard perpendicular a la línea de máxima pendiente, ejerciendo presión sobre el canto del monte (en backside o frontside, apoyo del canto de talones o puntas de los pies, respectivamente), consiguiendo que sean seguros y eficaces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Ejecutar los cambios de dirección en pendientes suaves después de haber ascendido, realizando un pivotamiento (180 grados) sobre la pierna trasera, coordinando el movimiento de la tabla de snowboard con el apoyo del canto del monte perpendicular a la línea de máxima pendiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard de trabajo en el plano con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4

3: Ejecutar las habilidades técnicas lineales de referencia del snowboard con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar el descenso directo en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), deslizando con seguridad y eficacia en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Ejecutar el derrapaje en línea de máxima pendiente en posición frontside, backside y sus variantes en ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta, los brazos ligeramente separados del cuerpo y la línea de hombros paralela al eje longitudinal de la tabla de snowboard, consiguiendo un control de la velocidad y trayectoria, regulando el rango de movimiento articular de los tobillos en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Ejecutar la diagonal derrapada en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo una direccionalidad funcional generando torsiones a partir de la disociación de pies en pendientes suaves (pistas verdes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar la diagonal derrapada en posición de actitudes frontside o backside (con una semiflexión de las articulaciones del tren inferior, con el tren superior paralelo al eje longitudinal de la tabla y perpendicular, respectivamente), consiguiendo una direccionalidad funcional generando torsiones a partir de la disociación de pies en pendientes suaves y medias (pistas verdes y azules).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Ejecutar el deslizamiento se ejecuta en posición de deslizamiento (con una postura centrada sobre la tabla, con una flexión de las articulaciones inferiores más acentuada que en la posición base, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar las habilidades técnicas lineales de referencia del snowboard con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
desplazamiento controlado con la tabla plana en pendientes suaves (pistas verdes).				

4: Ejecutar las habilidades técnicas curvilíneas de referencia del snowboard con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar el giro al monte en sentido frontside o backside a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación acompañada, consiguiendo el primer cambio de dirección en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ejecutar el primer cambio de canto en sentido frontside o backside a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación acompañada, consiguiendo el primer viraje autónomo en pendientes suaves (pistas verdes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Ejecutar el viraje base en sentido frontside o backside a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación anticipada, consiguiendo un cambio de canto de la tabla en pendientes suaves y medias (pistas verdes, azules y rojas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Ejecutar el viraje por extensión en sentido frontside o backside a partir de una torsión positiva y un aligeramiento de la tabla mediante una extensión que colabora en el cambio de dirección, facilitando un cambio de canto menos expuesto a la línea de máxima pendiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Ejecutar el viraje báscula en sentido frontside o backside a partir del desplazamiento del centro de gravedad lateralmente (inclinándose hacia el frontside y el backside) en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo un cambio de canto funcional en pendientes suaves y medias (pistas verdes y azules).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard, evidenciando variantes y modificaciones en sus patrones motrices adaptada al entorno de práctica y con seguridad para poder aplicarlas al proceso de la iniciación deportiva como recurso didáctico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard, evidenciando de manera exagerada los elementos que las caracterizan (desplazamientos del centro gravedad, posiciones, rotaciones y torsiones) con variados rangos de movilidad, pero idéntica efectividad, en función del objetivo del gesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diversas fases del gesto deportivo específico según la habilidad y el entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard, teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea del snowboard (velocidades, entorno, forma de desplazamiento, entre otros) aplicando su contextualización en cada movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a características diferenciales de ejecutantes-tipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Manifestar el meta-análisis de la propia ejecución modificando y reconduciendo los gestos técnicos realizados en función del resultado que se pretende generar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Ejecutar cambios de canto competentes en pistas fresadas, no fresadas y en trazado de Gigante Slalom en un tiempo determinado, para evidenciar dominio técnico en el manejo del snowboard.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Ejecutar los descensos por una pista pisada (fresada) y otra sin pisar (nieve no tratada), ambas de una longitud comprendida entre 100 y 200 metros, de pendientes suaves o medias (15-25% desnivel) y con al menos un cambio de pendiente, de forma competente con cambios de canto inclinados o por extensión, con variación del arco y del radio de los virajes, en una posición base o actitudes, adaptando la velocidad a las exigencias del entorno de práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Ajustar la posición continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y el nivel del	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Ejecutar cambios de canto competentes en pistas fresadas, no fresadas y en trazado de Gigante Slalom en un tiempo determinado, para evidenciar dominio técnico en el manejo del snowboard.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
practicante, manteniendo el apoyo sobre el canto según la forma de desplazamiento utilizada y contrarrestando las fuerzas externas que se generan al realizar las habilidades enlazadas.				
6.3: Ejecutar el descenso por un trazado de Gigante Slalom (GS) en una pista homologada por la FIS, con al menos un cambio de pendiente, con un desnivel negativo de 80 metros y una longitud comprendida entre 250 y 550 metros, en nieve preferiblemente compactada y con un número de cambios de dirección equivalente al 12-15% del desnivel de la pista, rebajando un tiempo determinado calculado a partir del tiempo del abridor según sus puntos FIS (Federación Internacional de Ski), teniendo dos intentos para conseguir no superar ese tiempo establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>