



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2419_2: Ejecutar técnicas específicas de esquí alpino”

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 “UC2419_2: Ejecutar técnicas específicas de esquí alpino”.

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: Desarrollarse en el medio (substrato de práctica: la nieve y sus formas) y en el entorno (la montaña, la estación de esquí, una pista indoor), utilizando el material e indumentaria adecuada para la práctica del esquí alpino con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Interpretar los tipos y estados de nieve, sus procesos de formación, así como los cambios que experimenta por la acción de temperatura, humedad y orientación de la pista, generando la decisión sobre la técnica de esquí a utilizar, adaptada a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Interpretar la organización, funcionamiento, normas de seguridad, señalización, medios mecánicos, pistas, actividades y servicios de la estación de esquí, produciendo conductas responsables y seguras en dicho entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Seleccionar el material deportivo necesario para la práctica del esquí alpino teniendo en cuenta las posibles especificaciones técnicas que pueda aportar y las características propias como ejecutante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Seleccionar el lugar adecuado (terreno, pista y remonte) para la práctica del esquí alpino, teniendo en cuenta el nivel propio y las condiciones climatológicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Ejecutar el desplazamiento sobre la nieve con y sin esquís, cumpliendo las normas de seguridad, funcionamiento y señalización de las estaciones de esquí, atendiendo a los principios de eficacia y responsabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Desarrollarse en el medio (substrato de práctica: la nieve y sus formas) y en el entorno (la montaña, la estación de esquí, una pista indoor), utilizando el material e indumentaria adecuada para la práctica del esquí alpino con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Ejecutar el desplazamiento sin esquís, andando al dirigirse y finalizar la práctica del esquí alpino, transportándolos ensamblados y apoyados en un hombro con las puntas por delante y sujetos con la mano del lado en el que van llevando los bastones con las puntas hacia abajo en la otra mano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: 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
2.1: Tomar los remontes para subir a las pistas, respetando las normas y condiciones particulares de funcionamiento, atendiendo los consejos del operador del medio mecánico y asumiendo la organización de las colas de acceso, manteniendo el orden estricto de llegada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Utilizar las cintas transportadoras o alfombras, subiéndose y bajándose en las zonas habilitadas para ello, manteniendo una posición erguida, cómoda y relajada con rodillas semi-flexionadas, esquís paralelos y dejando que la fuerza de arrastre de la alfombra transporte el propio cuerpo hacia arriba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Tomar el Telesquí, telearrastre (de plato y T-bars o perchas), colocándolo entre las piernas (si es de una persona) o apoyándose sin sentarse en su barra horizontal (si es de dos personas), sujetando la barra vertical con una mano y llevando los bastones en la otra, manteniendo una posición erguida, cómoda y relajada con rodillas semi-flexionadas, con esquís paralelos y dejando que la fuerza de arrastre de la percha transporte el propio cuerpo hacia arriba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Tomar el telesilla de capacidad variable (de 1 a 8 personas) desembragables (reducen su velocidad cuando llegan a la zona de subida y bajada) o no desembragables (misma velocidad en llegada y salida), entrando y saliendo en la zona de embarque deslizándose o dejándose llevar sobre la alfombra, sentándose o levantándose rápidamente en las zonas habilitadas para ello y bajando la barra protectora por seguridad durante su trayecto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Coger el telecabinas, teleférico o funiculares de capacidad variable (4 a 20 personas, con o sin asiento) para salvar grandes desniveles, entrando y saliendo andando en la zona de embarque y desembarque respectivamente, con los esquís quitados y las puntas hacia arriba y bastones en la mano por seguridad hacia el resto de usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: 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

3: Mantener una posición de equilibrio/estable en movimiento o en parado adaptada a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros), regulándola constantemente para conseguir un apoyo centrado sobre los esquís que permita desplazarse con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Materializar el dominio de la posición se a través de la regulación continua de movimientos ejecutados sobre los ejes y articulaciones, manteniendo un apoyo centrado en todo momento sobre los esquís.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Autorregular la posición, ajustando el nivel de extensión-flexión e inclinación-angulación entre articulaciones y segmentos corporales en sentido ascendente, comenzando desde los tobillos y terminando por la posición de brazos ligeramente flexionados, adelantados y abiertos con las manos a la altura de las caderas y bastones con las puntas hacia atrás y paralelos a la dirección de los esquís.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Ajustar la posición continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros), manteniendo el apoyo centrado sobre los esquís y como respuesta a las fuerzas externas que se generan al mantener el cuerpo en equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Descender por las pistas mediante formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) con eficacia y seguridad para conseguir dirigir los esquís hacia la trayectoria deseada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar el desplazamiento con esquís sobre la nieve, utilizando formas de desplazamiento que ponen en práctica las habilidades específicas del esquí alpino del deslizamiento, el frenado y cambio de dirección mediante la ejecución de técnicas específicas adaptadas a la situación y al propio nivel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Descender por las pistas mediante formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) con eficacia y seguridad para conseguir dirigir los esquís hacia la trayectoria deseada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.2: Ejecutar el deslizamiento con esquís tanto de forma simultánea (sobre ambos esquís) como alternativa (primero uno y luego otro), en todas las direcciones posibles (adelante, hacia atrás, lateralmente), sobre los esquís planos o sobre los cantos y en trayectoria rectilínea y curva, manteniendo en todo momento una posición centrada sobre los esquís.				
4.3: Ejecutar el frenado con esquís, utilizando la técnica de la cuña (deslizamiento sobre cantos opuestos de los esquís en posición convergente de puntas/espátulas), disminuyendo la velocidad de deslizamiento mediante el aumento de la resistencia al deslizamiento por medio del control de la presión sobre los cantos de los esquís (cuña deslizante) hasta detenerse (cuña de frenado), en función de la situación y del propio nivel de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Ejecutar el frenado con esquís, utilizando la técnica del derrapaje (deslizamiento lateral sobre los cantos internos en esquís paralelos), disminuyendo la velocidad de deslizamiento mediante el aumento de la resistencia al deslizamiento por medio del control de la presión sobre los cantos de los esquís hasta detenerse, en función de la situación y del propio nivel de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Ejecutar el cambio de dirección de los esquís, utilizando la técnica de la divergencia de espátulas, a partir de la dosificación de la presión en timing (espacio y tiempo) y forma (manteniendo el apoyo sobre los cantos internos y la posición divergente de espátulas de los esquís), hacia la trayectoria deseada, en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, entre otros) y del propio nivel de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Ejecutar el cambio de dirección mediante la técnica de la cuña (giro en cuña), manteniendo la posición de cuña durante el inicio del cambio de dirección y antes de la línea de máxima pendiente, pasando a posición de esquís paralelos (viraje fundamental), y manteniendo el paralelo durante el cambio de dirección (viraje paralelo), a partir de la dosificación de la presión sobre los esquís en timing (espacio y tiempo) y forma (modificando la altura del centro de gravedad gracias a los movimientos en el eje vertical), dirigiéndose hacia la trayectoria deseada, en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, entre otros) y del propio nivel de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Controlar la velocidad de deslizamiento y de movimientos sobre los esquís en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y el propio nivel técnico para descender una pista pisada o no, con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Gestionar la velocidad de deslizamiento, atendiendo a las normas de seguridad, de circulación y comportamiento en pista de la Federación Internacional de Esquí (FIS), en función de la situación, el propio nivel técnico y el principio de máxima responsabilidad del deportista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Adecuar la velocidad de movimiento necesaria para cada tipo de desplazamiento, atendiendo al timing (espacio y tiempo) del que se dispone al realizar la habilidad específica del esquí alpino de forma fluida con eficacia y seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Materializar el ritmo y cambio de ritmo, ajustando la velocidad de movimientos al timing (espacio y tiempo) disponible del tipo de desplazamiento, ejecutando de forma fluida con eficacia y seguridad, en función de la situación y el propio nivel técnico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Esquiar en paralelo en pistas pisadas, no tratadas y en trazados, con destreza, con cambios de ritmo y en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico necesario como monitor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Ejecutar el descenso por una pista preferiblemente sin pisar y por una pisada con nieve compactada, ambas de una longitud comprendida entre 200 y 400 metros, y con al menos un cambio de pendiente, en viraje paralelo con cambios de ritmo (con variación del radio del cambio de dirección), con una posición centrada, dirigiendo los esquís hacia la trayectoria deseada y adaptando la velocidad a la situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Ejecutar el descenso por un trazado de Slalom Gigante en una pista homologada por la RFEDI según las normas FIS con al menos un cambio de pendiente, con un desnivel comprendido entre 200 y 400 m, con nieve preferiblemente compactada con un número de cambios de dirección equivalente al 12-15% del desnivel de la pista en un tiempo de referencia, superando cada baliza del trazado de acuerdo al reglamento de los concursos alpino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Ejecutar el descenso por el trazado de Slalom Gigante sin superar un tiempo establecido por un tribunal cumpliendo las normas de competición de la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Esquiar en paralelo en pistas pisadas, no tratadas y en trazados, con destreza, con cambios de ritmo y en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico necesario como monitor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
RFEDI, teniendo dos intentos para conseguir no superar ese tiempo establecido.				

7: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del esquí alpino con variantes y modificaciones de sus patrones motrices adaptadas 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
7.1: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino evidenciando de manera exagerada los elementos que caracterizan dichas habilidades (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"/>
7.2: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diferentes 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"/>
7.3: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino, teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea (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"/>
7.4: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a características diferenciales de ejecutantes-tipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.5: Manifestar la evidencia del dominio técnico en el esquí alpino, valorando, 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"/>