



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2420_2: Concretar y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en 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 “UC2420_2: Concretar y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en 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: Concretar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino, adaptadas a las características, necesidades y expectativas de los deportistas, a partir de la programación de referencia y medidas de prevención de riesgos laborales para garantizar una progresión en la enseñanza.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Interpretar la programación de referencia de iniciación deportiva en esquí alpino, considerando los siguientes elementos: - Objetivos generales, su distribución temporal y su grado de interdependencia. - Ejercicios y actividades para la consecución de objetivos y para atender posibles contingencias. - Estrategias metodológicas. - Tipología y características de la instalación propuesta. - Recursos humanos y medios materiales necesarios. - Evaluación de riesgo y propuesta de un plan de acciones preventivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Evaluar las características físicas, motoras, técnicas y motivacionales de los deportistas antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, adaptando los objetivos y la programación de referencia a las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Especificar las sesiones en función de la programación de referencia y su contexto de aplicación, concretando para cada una de ellas: - La estructura de cada sesión donde se incluya calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. - Los ejercicios y actividades a utilizar. - Las estrategias metodológicas y su relación con las actividades de trabajo. - La tipología, accesibilidad y características de la instalación. - Los recursos y medios materiales a utilizar. - Las ayudas, pautas de relación y comunicación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Ubicar las actividades de seguimiento cronológicamente, concretando los instrumentos de valoración a utilizar sobre ellas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Concretar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino, adaptadas a las características, necesidades y expectativas de los deportistas, a partir de la programación de referencia y medidas de prevención de riesgos laborales para garantizar una progresión en la enseñanza.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.5: Determinar los instrumentos y procedimientos de evaluación sobre el desarrollo de las sesiones, atendiendo a la información que se pretende obtener sobre ellas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Verificar los medios físicos (orografía, pendientes, sesgo, cantidad de nieve, entre otros) y ambientales (previsión meteorológica, estado de la nieve, entre otros), así como las instalaciones (remontes mecánicos, balizamiento, dispositivos de emergencia, pistas abiertas, zonas practicables dentro del dominio esquiable, entre otros), recursos materiales (conos, plumero, palos entre otros) y equipamiento de los deportistas (esquíes, botas, entre otros) antes y durante la actividad, para asegurar el desarrollo de las sesiones en condiciones de seguridad y pleno desempeño.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Verificar los medios físicos tales como la orografía, pendientes o características del terreno, así como los ambientales como la previsión meteorológica o el estado de la nieve, por medio de la información periódica disponible antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, identificando los posibles riesgos y proponiendo medidas para la adaptación a los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Verificar las instalaciones a utilizar como los remontes mecánicos y los recursos materiales como esquís y botas de los deportistas, antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, atendiendo a la información periódica disponible y a los criterios de calidad del equipamiento para la práctica del esquí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Verificar los medios de comunicación de incidencias establecidos en el plan de acciones preventivas, garantizando que estén operativos y accesibles en condiciones de poder solicitar ayuda inmediata en caso de producirse alguna situación de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Revisar los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, comprobando que estén en las condiciones de uso previstas para su clavado en la nieve, así como las herramientas necesarias para su montaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Verificar los medios físicos (orografía, pendientes, sesgo, cantidad de nieve, entre otros) y ambientales (previsión meteorológica, estado de la nieve, entre otros), así como las instalaciones (remontes mecánicos, balizamiento, dispositivos de emergencia, pistas abiertas, zonas practicables dentro del dominio esquiable, entre otros), recursos materiales (conos, plumero, palos entre otros) y equipamiento de los deportistas (esquí, botas, entre otros) antes y durante la actividad, para asegurar el desarrollo de las sesiones en condiciones de seguridad y pleno desempeño.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Guardar los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, previa recogida de los mismos, en los lugares destinados para ello, garantizando su conservación y seguridad, informando de necesidad de reposición de alguno, en caso de rotura o deterioro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Resolver in situ, las incidencias, fallos y desperfectos de instalaciones y medios materiales encontrados, susceptibles de reparación inmediata, asegurando la disponibilidad de uso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Dinamizar sesiones de iniciación deportiva en esquí alpino, manejando estrategias metodológicas y atendiendo a la programación de referencia para alcanzar los objetivos planteados en ella.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Implementar las sesiones de iniciación deportiva en esquí alpino, atendiendo a: - Nivel técnico de los deportistas. - Prevención de riesgos, estado de la nieve, climatología y densidad de esquiadores en las pistas previamente elegidas. - Medios materiales disponibles que mejor se adecúen a los deportistas y al entorno disponible en el momento de la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Colocar los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, antes del comienzo de cada sesión, acotando el espacio a utilizar como forma de señalización con enfoque didáctico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Implementar el desarrollo de las sesiones en condiciones de seguridad, comprensión y desempeño por parte de los deportistas mediante la capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes específicas del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Explicar el contenido de la sesión, detallando de forma clara y comprensible para los deportistas: - El objetivo de la misma y las tareas a realizar. - El orden de ejecución de las tareas y las zonas de inicio y finalización de las mismas. - Las señales o indicaciones que pudieran darse durante la ejecución. - Las	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: <i>Dinamizar sesiones de iniciación deportiva en esquí alpino, manejando estrategias metodológicas y atendiendo a la programación de referencia para alcanzar los objetivos planteados en ella.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
condiciones de seguridad que se deben manejar. - Los materiales adicionales a utilizar si estos fueran de aplicación.				
3.5: Explicar el ejercicio, tarea o propuesta de forma clara con demostración de la ejecución mediante reproducción de modelos o mediante una propuesta abierta que incida en la indagación en función de los objetivos y del nivel de los deportistas, asegurando la comprensión e implicación por su parte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Variar la ubicación respecto al grupo de deportistas en función de las acciones a realizar durante la sesión, garantizando en cada caso: - La comprensión de las explicaciones y demostraciones. - La seguridad de la actividad, anticipándose a posibles contingencias. - La eficiencia en las correcciones propuestas. - La captación del interés hacia las actividades. - La motivación y participación de los deportistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Proponer las actividades alternativas y juegos relacionados con la iniciación al esquí alpino y su técnica, ayudando a solucionar situaciones imprevistas como climatología adversa, cansancio de los deportistas y falta de adaptación o escasa capacidad de los deportistas, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Manejar las estrategias de animación y dinámicas de grupo capaces de fomentar la cordialidad y desinhibición en el grupo, encauzando conductas negativas que afecten a la eficiencia de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: <i>Instruir a los deportistas en el uso de los tipos de remontes mecánicos existentes con efectividad, previa selección de los más adecuados a la situación de aprendizaje correspondiente, para garantizar un tránsito seguro en el desarrollo de las sesiones de iniciación deportiva.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Decidir la elección del remonte a utilizar, teniendo en cuenta el nivel y características de los deportistas, garantizando en todo momento: - El dominio de habilidades básicas en la iniciación del esquí alpino como el de mantenerse en equilibrio en movimiento y controlar la velocidad mediante el uso de la cuña de frenado y deslizante, así como viraje en cuña. - La seguridad y asistencia al deportista antes, durante y después de coger el remonte. - El acompañamiento a los deportistas en todo momento, si el remonte lo permite y/o en su caso detrás del grupo, hasta garantizar poder coger el remonte de forma autónoma por parte de los deportistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Instruir a los deportistas en el uso de los tipos de remontes mecánicos existentes con efectividad, previa selección de los más adecuados a la situación de aprendizaje correspondiente, para garantizar un tránsito seguro en el desarrollo de las sesiones de iniciación deportiva.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.2: Introducir el uso del remonte en la iniciación deportiva del esquí alpino, facilitando al deportista información sobre su funcionamiento y tipologías, en función del nivel y características del deportista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Dar la información a los deportistas sobre el uso del remonte en la iniciación deportiva del esquí alpino se basa en: - El cumplimiento de las normas y condiciones de seguridad del remonte. - La técnica de cómo, dónde se coge y dónde se deja en las zonas delimitadas en cada remonte. - La organización del acceso al remonte y posición en el mismo. - Cómo actuar en caso de caída y/o parada del remonte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Corregir el gesto técnico de los deportistas, analizando su ejecución de acuerdo con el modelo de referencia, informándoles de sus errores y modo de subsanarlos y reforzándoles positivamente para garantizar la progresión en su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Analizar el gesto técnico del deportista, contextualizándolo en función del terreno, la velocidad, las características del deportista, el tipo de trayectoria y el material.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Generar el análisis del gesto técnico del deportista, comparando éste con el modelo de referencia, evidenciándose las diferencias que pudieran darse mediante feedbacks producidos durante la propia ejecución o posterior a ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Corregir los errores técnicos del deportista, explicando la causa que los provoca y abordándose su resolución de manera secuencial en base a su importancia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Acometer la corrección de errores, proponiendo tareas específicas correctoras en cada caso, eligiendo el momento oportuno para plantearlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Corregir el gesto técnico de los deportistas, analizando su ejecución de acuerdo con el modelo de referencia, informándoles de sus errores y modo de subsanarlos y reforzándoles positivamente para garantizar la progresión en su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.5: Proporcionar las preguntas a los deportistas sobre su ejecución, así como reflexiones derivadas de las respuestas que den, incidiendo en aprendizajes significativos que se van construyendo por los propios deportistas.				
5.6: Generar el planteamiento de nuevas situaciones de ejecución para los deportistas, derivadas de su propia práctica, incidiendo en la construcción de un aprendizaje de forma reflexiva por su parte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7: Centrar la valoración de la ejecución global de los deportistas de manera concreta y dando reporte en relación al control del equilibrio, control de la velocidad y control de la trayectoria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Evaluar el desarrollo de las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino conforme a la programación de referencia para realizar los ajustes oportunos y garantizar la mejora continua.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Ejecutar la recogida de datos e información sobre las sesiones de manera sistemática, siguiendo las pautas de la programación de referencia, contribuyendo a un posible aporte de conclusiones tras su análisis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Transmitir los datos obtenidos en la fecha, modelo de recogida y registro de datos, físicos y/o informáticos previstos en la programación de referencia, retroalimentando el proceso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Compartir la puesta en común de las conclusiones de la evaluación de sesiones con la persona responsable, generando posibles adaptaciones para la mejora continua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>