



GUÍA DE EVIDENCIAS DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES

**“ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la
iniciación en triatlón”**

1. ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES.

Dado que la evaluación de la competencia profesional se basa en la recopilación de pruebas o evidencias de competencia generadas por cada persona candidata, el referente a considerar para la valoración de estas evidencias de competencia (siempre que éstas no se obtengan por observación del desempeño en el puesto de trabajo) es el indicado en los apartados 1.1 y 1.2 de esta GEC, referente que explicita la competencia recogida en los elementos de la competencia (EC) e indicadores de calidad (IC) del ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón.

1.1. Especificaciones de evaluación relacionadas con las dimensiones de la competencia profesional.

Las especificaciones recogidas en la GEC deben ser tenidas en cuenta por el asesor o asesora para el contraste y mejora del historial formativo de la persona candidata (especificaciones sobre el saber) e historial profesional (especificaciones sobre el saber hacer y saber estar).

Lo explicitado por la persona candidata durante el asesoramiento deberá ser contrastado por el evaluador o evaluadora, empleando para ello el referente de evaluación (Estándar de Competencias Profesionales (ECP) y los criterios fijados en la correspondiente GEC) y el método que la Comisión de Evaluación determine. Estos métodos pueden ser, entre otros, la observación de la persona candidata en el puesto de trabajo, entrevistas profesionales, pruebas objetivas u otros. En el punto 2.1 de esta Guía se hace referencia a los mismos.

Este apartado comprende las especificaciones del “saber” y el “saber hacer”, que configuran las “competencias técnicas”, así como el “saber estar”, que comprende las “competencias sociales”.

a) Especificaciones relacionadas con el “saber hacer”.

La persona candidata demostrará el dominio práctico relacionado con las actividades profesionales que intervienen en ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades profesionales expresadas en los elementos de la competencia del estándar de competencias profesionales, y a dos dígitos las reflejadas en los indicadores de calidad.

1. Dominar el medio acuático desenvolviéndose en él eficientemente, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.

- 1.1 Los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, se ejecutan, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición.
- 1.2 El estilo crol, como base de la natación en el triatlón, se ejecuta, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina en las diferentes distancias de competición.
- 1.3 El estilo crol, como base de la natación en el triatlón, se adapta a las características de las aguas abiertas.
- 1.4 Las habilidades propias de la natación en aguas abiertas se ejecutan, atendiendo al medio donde se nade (río, mar, pantano, entre otros) y a las características de los diferentes circuitos de competición.
- 1.5 La técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión.

2. Ejecutar el repertorio de habilidades para el de manejo de la bicicleta (de ruta y de montaña), evidenciando dominio técnico para garantizar una conducción eficiente y segura en diferentes tipos de terreno.

- 2.1 Las posturas y técnica de pedaleo elegidas sobre la bicicleta (técnica de conducción) se ejecutan, adaptándose en función del tipo de bicicleta y terreno.
- 2.2 El manejo de la bicicleta se ejecuta, atendiendo a la normativa de circulación, y a las características del pelotón, en función del lugar donde se circula y de las características de los diferentes circuitos.
- 2.3 Los tipos de bicicletas se seleccionan, atendiendo a sus características según la modalidad de prueba en la que se participe.
- 2.4 La bicicleta se repara, realizando los ajustes mecánicos oportunos en cada situación, solucionando posibles averías, evitando productos contaminantes para el medio ambiente.
- 2.5 El respeto al medio ambiente se evidencia cada vez que se monta en bicicleta por los diferentes terrenos, garantizando el menor impacto posible sobre las zonas transitadas.
- 2.6 La técnica de pedaleo, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de ciclismo se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.

3. Ejecutar la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.

- 3.1 La técnica de carrera se materializa, ejecutando la postura corporal, la zancada y la pisada, previa automatización de cada una.
- 3.2 La postura corporal, la zancada y la pisada se optimizan, ajustándolas a las propias demandas fisiológicas, la velocidad y el tipo de carrera.

- 3.3 La cadencia y el tipo de apoyo del pie se acometen, adaptándolos a los desniveles, giros, terrenos y a las características del medio.
- 3.4 La técnica de carrera, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de carrera se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.

4. Ejecutar los distintos tipos de transiciones según modalidades del triatlón, efectuándolas de forma dinámica y fluida para garantizar una intervención rápida y segura.

- 4.1 La transición de natación a ciclismo en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector ciclista, adecuándose a la normativa específica de la competición.
- 4.2 La transición de ciclismo a carrera a pie en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de ciclismo que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector de carrera a pie, respetando la normativa específica de la competición.
- 4.3 La transición de carrera a pie a ciclismo en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de carrera a pie que ya no se necesite en el siguiente sector, en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente a ciclismo, teniendo en cuenta la normativa específica de la competición.
- 4.4 La transición de natación a carrera a pie en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector ciclista, respetando la normativa específica de la competición.
- 4.5 La transición de carrera a pie a natación en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de carrera que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector de natación, respetando la normativa específica de la competición.

b) Especificaciones relacionadas con el “saber”.

La persona candidata, en su caso, deberá demostrar que posee los conocimientos técnicos (conceptos y procedimientos) que dan soporte a las actividades profesionales implicadas en los elementos de la competencia del **ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

1. Técnica de estilos en natación

- Crol, Braza, Espalda y Mariposa. Dominio del medio acuático: piscina y aguas abiertas. Adaptación del estilo crol al triatlón.

2. Técnica ciclista

- Bici de ruta. Bici de Montaña. Adaptaciones al medio: carretera y montaña. Código de circulación. Puesta a punto, reglaje y mantenimiento de la bicicleta.

3. Técnica de carrera a pie

- Técnica de carrera. Adaptación al medio: asfalto, montaña, caminos, senderos, pista de atletismo.

4. Técnica de transiciones según modalidades

- Transición de Natación-Ciclismo. Transición de Ciclismo-Carrera. Transición de Carrera-Ciclismo. Transición de Natación-Carrera. Transición de Carrera-Natación.

5. Acondicionamiento físico en triatlón

- Ejecución técnica de los ejercicios de flexibilidad. Métodos de trabajo de la flexibilidad. Ejecución técnica de los ejercicios de fuerza. Métodos de trabajo de la fuerza.

c) Especificaciones relacionadas con el “saber estar”.

La persona candidata debe demostrar la posesión de actitudes de comportamiento en el trabajo y formas de actuar e interactuar, según las siguientes especificaciones:

- Demostrar un buen hacer profesional.
- Demostrar cierta autonomía en la resolución de pequeñas contingencias relacionadas con su actividad.
- Emplear tiempo y esfuerzo en ampliar conocimientos e información complementaria.
- Adaptarse a la organización integrándose en el sistema de relaciones técnico-profesionales.
- Respetar los procedimientos y normas internas de la entidad.
- Aplicar de forma efectiva el principio de igualdad de trato y no discriminación entre mujeres y hombres.

1.2. Situaciones profesionales de evaluación y criterios de evaluación.

La situación profesional de evaluación define el contexto profesional en el que se tiene que desarrollar la misma. Esta situación permite al evaluador o evaluadora obtener evidencias de competencia de la persona candidata que incluyen, básicamente, todo el contexto profesional del Estándar de Competencias Profesionales implicado.

Así mismo, la situación profesional de evaluación se sustenta en actividades profesionales que permiten inferir competencia profesional respecto a la práctica totalidad de elementos de la competencia del Estándar de Competencias Profesionales.

Por último, indicar que la situación profesional de evaluación define un contexto abierto y flexible, que puede ser completado por las CC.AA., cuando éstas decidan aplicar una prueba profesional a las personas candidatas.

En el caso del “ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón”, se tiene una situación profesional de evaluación y se concreta en los siguientes términos:

1.2.1. Situación profesional de evaluación.

a) Descripción de la situación profesional de evaluación.

En esta situación profesional, la persona candidata demostrará la competencia requerida para ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón, cumpliendo la normativa relativa a protección medioambiental, planificación de la actividad preventiva y aplicando estándares de calidad. Está situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

- 1.** Dominar el medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.
- 2.** Ejecutar el repertorio de habilidades para el manejo de la bicicleta, evidenciando dominio técnico para garantizar una conducción eficiente y segura en diferentes tipos de terreno; y la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.
- 3.** Ejecutar los distintos tipos de transiciones según modalidades del triatlón, efectuándolas de forma dinámica y fluida para garantizar una intervención rápida y segura.

Condiciones adicionales:

- Se dispondrá de equipamientos, productos específicos y ayudas técnicas requeridas por la situación profesional de evaluación.
- Se comprobará la capacidad del candidato o candidata en respuesta a contingencias.
- Se asignará un tiempo total para que el candidato o la candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.

b) Criterios de evaluación asociados a la situación de evaluación.

Cada criterio de evaluación está formado por un criterio de mérito significativo, así como por los indicadores y escalas de desempeño competente asociados a cada uno de dichos criterios.

En la situación profesional de evaluación, los criterios de evaluación se especifican en el cuadro siguiente:

Criterios de mérito	Indicadores de desempeño competente
<i>Idoneidad en el dominio del medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.</i>	- Ejecución de los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición. - Ejecución del estilo crol, como base de la natación en el triatlón, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina. - Adaptación del estilo crol, como base de la natación en el triatlón, a las características de las aguas abiertas. - Ejecución de las habilidades propias de la natación en aguas abiertas, atendiendo al medio donde se nade y a las características de los diferentes circuitos de competición. - Adaptación de la técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión. <i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A</i>
<i>Destreza en la ejecución del repertorio de habilidades para el manejo de la bicicleta, evidenciando dominio técnico para garantizar una conducción eficiente y segura en diferentes tipos de terreno; y de la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.</i>	- Ejecución de las posturas y técnica de pedaleo, adaptándose en función del tipo de bicicleta y terreno. - Ejecución del manejo de la bicicleta, atendiendo a la normativa de circulación, y a las características del pelotón. - Selección de los tipos de bicicletas, según la modalidad de prueba en la que se participe. - Reparación de la bicicleta, realizando los ajustes mecánicos oportunos, solucionando posibles averías, evitando productos contaminantes para el medio ambiente. - Adaptación de la técnica de pedaleo, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de ciclismo, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.

	- Materialización de la técnica de carrera, ejecutando la postura corporal, la zancada y la pisada. - Optimización de la postura corporal, la zancada y la pisada, ajustándolas a las propias demandas fisiológicas, la velocidad y el tipo de carrera. - Adaptación de la técnica de carrera, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de carrera, previo análisis de la situación y consiguiente decisión. <i>El desempeño competente requiere el cumplimiento total de este criterio de mérito</i>
<i>Destreza en la ejecución de los distintos tipos de transiciones según modalidades del triatlón, efectuándolas de forma dinámica y fluida para garantizar una intervención rápida y segura.</i>	- Ejecución de la transición de natación a ciclismo en boxes de forma rápida y segura, adecuándose a la normativa específica de la competición. - Ejecución de la transición de ciclismo a carrera a pie en boxes de forma rápida y segura, respetando la normativa específica de la competición. - Ejecución de la transición de carrera a pie a ciclismo en boxes de forma rápida y segura. - Ejecución de la transición de natación a carrera a pie en boxes de forma rápida y segura. - Ejecución de la transición de carrera a pie a natación en boxes de forma rápida y segura. <i>El desempeño competente requiere el cumplimiento total de este criterio de mérito</i>
<i>Cumplimiento del tiempo asignado, considerando el que emplearía un o una profesional competente.</i>	
<i>El desempeño competente requiere el cumplimiento, en todos los criterios de mérito, de la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales, protección medioambiental</i>	

Escala A

4

Para dominar el medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas, ejecuta los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición. Ejecuta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina. Adapta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, a las características de las aguas abiertas. Ejecuta las habilidades propias de la natación en aguas abiertas, atendiendo al medio donde se nade y a las características de los diferentes circuitos de competición. Adapta la técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión.

3	<i>Para dominar el medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas, ejecuta los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición. Ejecuta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina. Adapta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, a las características de las aguas abiertas. Ejecuta las habilidades propias de la natación en aguas abiertas, atendiendo al medio donde se nade y a las características de los diferentes circuitos de competición. Adapta la técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión, pero comete ciertas irregularidades que no alteran el resultado final.</i>
2	<i>Para dominar el medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas, ejecuta los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición. Ejecuta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina. Adapta el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, a las características de las aguas abiertas. Ejecuta las habilidades propias de la natación en aguas abiertas, atendiendo al medio donde se nade y a las características de los diferentes circuitos de competición. Adapta la técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión, pero comete ciertas irregularidades que alteran el resultado final.</i>
1	<i>No domina el medio acuático, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS.

La selección de métodos de evaluación que deben realizar las Comisiones de Evaluación será específica para cada persona candidata, y dependerá fundamentalmente de tres factores: nivel de cualificación del estándar de competencias profesionales, características personales de la persona candidata y evidencias de competencia indirectas aportadas por la misma.

2.1. Métodos de evaluación y criterios generales de elección.

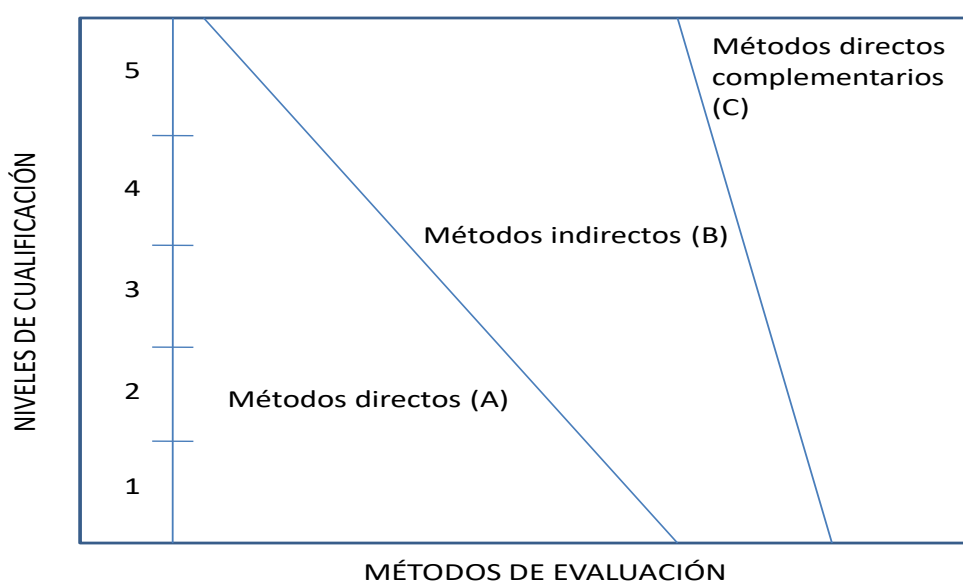
Los métodos que pueden ser empleados en la evaluación de la competencia profesional adquirida por las personas a través de la experiencia laboral, y vías no formales de formación son los que a continuación se relacionan:

- Métodos indirectos:** Consisten en la valoración del historial profesional y formativo de la persona candidata; así como en la valoración de

muestras sobre productos de su trabajo o de proyectos realizados. Proporcionan evidencias de competencia inferidas de actividades realizadas en el pasado.

b) **Métodos directos:** Proporcionan evidencias de competencia en el mismo momento de realizar la evaluación. Los métodos directos susceptibles de ser utilizados son los siguientes:

- Observación en el puesto de trabajo (A).
- Observación de una situación de trabajo simulada (A).
- Pruebas de competencia profesional basadas en las situaciones profesionales de evaluación (C).
- Pruebas de habilidades (C).
- Ejecución de un proyecto (C).
- Entrevista profesional estructurada (C).
- Preguntas orales (C).
- Pruebas objetivas (C).



Fuente: Leonard Mertens (elaboración propia)

Como puede observarse en la figura anterior, en un proceso de evaluación que debe ser integrado ("holístico"), uno de los criterios de elección depende del nivel de cualificación del ECP. Como puede

observarse, a menor nivel, deben priorizarse los métodos de observación en una situación de trabajo real o simulada, mientras que, a niveles superiores, debe priorizarse la utilización de métodos indirectos acompañados de entrevista profesional estructurada.

La consideración de las características personales de la persona candidata, debe basarse en el principio de equidad. Así, por este principio, debe priorizarse la selección de aquellos métodos de carácter complementario que faciliten la generación de evidencias válidas. En este orden de ideas, nunca debe aplicarse una prueba de conocimientos de carácter escrito a una persona candidata a la que se le aprecien dificultades de expresión escrita, ya sea por razones basadas en el desarrollo de las competencias básicas o factores de integración cultural, entre otras. Una conversación profesional que genere confianza sería el método adecuado.

Por último, indicar que las evidencias de competencia indirectas debidamente contrastadas y valoradas, pueden incidir decisivamente, en cada caso particular, en la elección de otros métodos de evaluación para obtener evidencias de competencia complementarias.

2.2. Orientaciones para las Comisiones de Evaluación y Evaluadores.

- a) Cuando la persona candidata justifique sólo formación formal y no tenga experiencia en el proceso de Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón, se le someterá, al menos, a una prueba profesional de evaluación y a una entrevista profesional estructurada sobre la dimensión relacionada con el "saber" y "saber estar" de la competencia profesional.
- b) En la fase de evaluación siempre se deben contrastar las evidencias indirectas de competencia presentadas por la persona candidata. Deberá tomarse como referente el ECP, el contexto que incluye la situación profesional de evaluación, y las especificaciones de los "saberes" incluidos en las dimensiones de la competencia. Se recomienda utilizar una entrevista profesional estructurada.
- c) Si se evalúa a la persona candidata a través de la observación en el puesto de trabajo, se recomienda tomar como referente los logros expresados en los elementos de la competencia considerando el contexto expresado en la situación profesional de evaluación.
- d) Si se aplica una prueba práctica, se recomienda establecer un tiempo para su realización, considerando el que emplearía un o una profesional competente, para que el evaluado trabaje en condiciones de estrés profesional.

- e) Por la importancia del “saber estar” recogido en la letra c) del apartado 1.1 de esta Guía, en la fase de evaluación se debe comprobar la competencia de la persona candidata en esta dimensión particular, en los aspectos considerados.
- f) Este Estándar de Competencias Profesionales es de nivel “2” y sus competencias tienen componentes psicomotores, cognitivos y actitudinales. Por sus características, y dado que, en este caso, tiene mayor relevancia el componente de destrezas psicomotrices, en función del método de evaluación utilizado, se recomienda que en la comprobación de lo explicitado por la persona candidata se complemente con una prueba práctica que tenga como referente las actividades de la situación profesional de evaluación. Esta prueba se planteará sobre un contexto definido que permita evidenciar las citadas competencias, minimizando los recursos y el tiempo necesario para su realización, e implique el cumplimiento de las normas de seguridad, prevención de riesgos laborales y medioambientales requeridas.
- g) Si se utiliza la entrevista profesional para comprobar lo explicitado por la persona candidata se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

Se estructurará la entrevista a partir del análisis previo de toda la documentación presentada por la persona candidata, así como de la información obtenida en la fase de asesoramiento y/o en otras fases de la evaluación.

La entrevista se concretará en una lista de cuestiones claras, que generen respuestas concretas, sobre aspectos que han de ser explorados a lo largo de la misma, teniendo en cuenta el referente de evaluación y el perfil de la persona candidata. Se debe evitar la improvisación.

El evaluador o evaluadora debe formular solamente una pregunta a la vez dando el tiempo suficiente de respuesta, poniendo la máxima atención y neutralidad en el contenido de las mismas, sin enjuiciarlas en ningún momento. Se deben evitar las interrupciones y dejar que la persona candidata se comunique con confianza, respetando su propio ritmo y solventando sus posibles dificultades de expresión.

Para el desarrollo de la entrevista se recomienda disponer de un lugar que respete la privacidad. Se recomienda que la entrevista sea grabada mediante un sistema de audio vídeo previa autorización de la persona implicada, cumpliéndose la ley de protección de datos.