



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP0506_2: Ejecutar las técnicas de progresión en baja, media montaña y terreno nevado tipo nórdico”

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 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional del “ECP0506_2: Ejecutar las técnicas de progresión en baja, media montaña y terreno nevado tipo nórdico”.

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:	Firma:
NIF:	
Nombre y apellidos del asesor/a:	Firma:
NIF:	

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: Preparar el equipo y material para itinerarios de baja y media montaña y terreno nevado tipo nórdico, asegurando su estado y funcionamiento para el desarrollo de la actividad, evitando lesiones o accidentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Acometer la selección del equipo de protección (calzado, entre otros) y material deportivo (raquetas de nieve, bastones, entre otros) con criterios de oportunidad, peso, sostenibilidad y adecuación en relación con las propias características personales y de la naturaleza de la actividad a realizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Acometer el mantenimiento preventivo y operativo del equipo y material deportivo con frecuencia y especificidad, permitiendo mantener las prestaciones del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Acometer el mantenimiento correctivo del equipo y material deportivo, siguiendo las instrucciones y consejo del fabricante, permitiendo mantener las prestaciones del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Acometer el almacenaje del equipo y material deportivo, asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones, y siguiendo las normas sobre homologación y caducidad del material.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Acometer el transporte del equipo y material deportivo, asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones, siguiendo las normas sobre homologación y caducidad del material, y facilitando el acceso al mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Ejecutar las técnicas de progresión en media y baja montaña eficazmente para progresar con seguridad por los diferentes tipos de terreno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Aplicar las técnicas de progresión en ascenso por pendientes de hierba y terrenos de vegetación espesa, apoyando toda la planta del pie, en trayectoria rectilínea, aprovechando los puntos donde la vegetación es menos espesa, avanzando en zig-zag cuando la pendiente es fuerte y manteniendo posturas que garanticen el equilibrio estático y dinámico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Aplicar las técnicas de progresión en descenso por pendientes de hierba y terrenos de vegetación espesa en descenso, clavando los talones, en trayectoria rectilínea, aprovechando los puntos donde la vegetación es menos espesa, avanzando con nuestro cuerpo colocado lateralmente a la pendiente cuándo esta es fuerte empleando los bastones para mantener el equilibrio y, si fuera necesario, crampones específicos para la hierba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Aplicar las técnicas de progresión en ascenso por pedreras apoyando toda la planta del pie siempre que sea posible, con pasos muy cortos, avanzando en zigzag, usando los bastones para fabricar escalones que ayuden a la progresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Aplicar las técnicas de progresión en descenso por pedreras, descendiendo en la línea máxima de pendiente, con pequeños saltos, con grandes zancadas o deslizándose, evitando las piedras grandes empleando los bastones para mantener el equilibrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Ejecutar la progresión en caos de bloques, utilizando los más estables para avanzar trepando en el caso de que estos sean de gran tamaño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Ejecutar la progresión en vadeo de ríos, identificando los puntos donde el cauce sea menos profundo y la corriente tenga menos fuerza, dando pequeños pasos en dirección transversal al curso del río, empleando un bastón para mantener el equilibrio, y, si esto no fuera suficiente, cruzando de dos en dos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Mantener la velocidad de progresión para superar un desnivel positivo acumulado de 1.500 metros a una velocidad constante que permita remontar 500 metros de desnivel en ascenso en una hora y avanzar a cinco kilómetros por hora en llano con el equipo deportivo adecuado al terreno de montaña variado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Acometer la progresión por itinerarios de baja y media montaña, respetando el medio natural, evitando el aporte de residuos, el impacto negativo sobre el entorno al transitar por él y disfrutando de la naturaleza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar las técnicas de progresión en terreno nevado tipo nórdico eficazmente para progresar con seguridad con diferentes pendientes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Acometer el uso y manejo del material en la progresión por terreno nevado tipo nórdico de acuerdo al objetivo de uso, evitando lesiones o accidentes y un deterioro prematuro del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Ejecutar la progresión en ascenso por pendientes suaves (hasta 10°) y empleando raquetas de nieve, abriéndolas en ángulo con las punteras hacia fuera, usando las alzas y clavando los bastones por detrás de la pisada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Ejecutar la progresión en ascenso por pendientes moderadas (hasta 20°) y empleando raquetas de nieve, avanzando en zig-zag, agarrando el bastón del lado del valle por la empuñadura mientras que el bastón del lado del monte se agarra a la altura en la que el brazo forme un ángulo de 90°.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar la progresión en ascenso por pendientes fuertes (hasta 30°) y empleando raquetas de nieve, afrontándolas directamente en la línea de máxima pendiente, fijando las taloneras para facilitar la tarea de tallar peldaños (nieve de dureza media o blanda) o dejándolas sueltas para aprovechar al máximo los crampones de las raquetas (nieve dura), regulando los bastones en una longitud corta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Aplicar las técnicas de progresión en descenso con nieve blanda y empleando raquetas de nieve dando grandes zancadas con las taloneras fijas y regulando los bastones con una longitud mayor de lo normal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Aplicar las técnicas de progresión en descenso con nieve dura y empleando raquetas de nieve, bajando de cara al valle, con la talonera fija, descargando a cada paso el peso sobre toda la raqueta, colocándola plana sobre la nieve dura para que claven los pinchos y agarres, ante la imposibilidad de romper la nieve ni hundir la parte trasera, regulando los bastones con una longitud mayor de lo normal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Ejecutar las técnicas de auto-detención con precisión y celeridad, tanto con raquetas de nieve como sin ellas, adoptando una posición decúbito prono con la cabeza hacia arriba de manera que el cuerpo se separe de la pendiente nevada, extendiendo los brazos y clavando las puntas de las botas o en su caso, de las raquetas de nieve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Tomar decisiones sobre la propia ejecución, analizando el entorno y dosificando el esfuerzo para progresar en condiciones de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Adecuar el ritmo de marcha empleado constantemente durante el recorrido, a las características personales y del terreno, a los objetivos planteados y al tiempo de referencia para el recorrido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Seleccionar el lugar de paso más adecuado para cada situación, visualizando el terreno y siguiendo criterios de idoneidad y seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Reconocer los indicios de terreno inseguro y pasos con dificultad, adaptando las técnicas y ritmo de marcha al nivel técnico personal y manteniendo los niveles de seguridad e idoneidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Acometer la alimentación y la hidratación en función de las características de la actividad, y las condiciones de humedad y temperatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Acometer programas de auto-entrenamiento por terreno variado de baja y media montaña y terreno nevado tipo nórdico, incidiendo en el mantenimiento de condiciones físicas, técnicas y emocionales, evidenciando velocidad, resistencia y agilidad, superando obstáculos naturales para garantizar la propia seguridad y la de otras personas que en algún momento estén bajo la propia responsabilidad en este tipo de terreno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Mantener la condición física personal, entrenando tanto en instalación como en el medio natural de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Mantener el dominio técnico personal en desplazamientos por terreno variado de baja y media montaña y terreno tipo nórdico, entrenando de manera periódica y sistemática para tal fin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Mantener la autoconfianza en el desenvolvimiento en el medio natural, fomentando conductas de superación de dificultades y riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Ejecutar el manejo de las maniobras de cuerda, de progresión y auto-rescate con eficacia, seguridad y rapidez, entrenando y actualizándolas de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Financiado por
la Unión Europea