PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES "ECP0508_2: Conducir bicicletas y vehículos de movilidad personal por zonas urbanas, rurales y naturales hasta media montaña"

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 "ECP0508_2: Conducir bicicletas y vehículos de movilidad personal por zonas urbanas, rurales y naturales hasta media montaña".

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: Aplicar los mecanismos de percepción y decisión ante las condiciones, peligrosidad y dificultad del terreno, seleccionando la ejecución más acorde a cada circunstancia en función del propio nivel técnico y físico para garantizar el desarrollo de la ruta con garantías de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Identificar los elementos de dificultad y obstáculos del tramo como estímulos a los que atender prioritariamente, descartando otros que también se perciben, pero son irrelevantes para las tomas de decisión y con tiempo suficiente para seleccionar in situ y sobre la marcha la ejecución técnica que responda a criterios de idoneidad, seguridad y nivel técnico personal.	☐	☐	☐	☐
1.2: Seleccionar los lugares de paso y las técnicas de ejecución ajustadas a cada situación in situ y sobre la marcha con rapidez y precisión de entre las posibles alternativas de respuesta en función de los requerimientos del terreno, siguiendo criterios de idoneidad, seguridad y nivel técnico personal.	☐	☐	☐	☐
1.3: Focalizar la atención selectiva y anticipación perceptiva centrada en los estímulos relevantes del entorno por lo que condicionan la ejecución con plena concentración, obviando información superflua desligada de lo esencial para la elección motriz.	☐	☐	☐	☐
1.4: Analizar las condiciones especiales del terreno a consecuencia de posibles cambios meteorológicos durante la propia ejecución, decidiendo cómo ajustar las técnicas especiales de conducción a las circunstancias.	☐	☐	☐	☐
1.5: Materializar la creación y/o disposición de elementos externos artificiales y/o reestructuración del terreno para la superación de obstáculos debido a	☐	☐	☐	☐

1: Aplicar los mecanismos de percepción y decisión ante las condiciones, peligrosidad y dificultad del terreno, seleccionando la ejecución más acorde a cada circunstancia en función del propio nivel técnico y físico para garantizar el desarrollo de la ruta con garantías de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
situaciones excepcionales como opciones de respuesta necesaria, asumiendo el respeto al medio ambiente y atendiendo a la propia condición física y ejecución técnica.				

2: Conducir la bicicleta con estabilidad y seguridad por todo tipo de terrenos hasta media montaña, superando las condiciones del terreno para garantizar la seguridad en el desarrollo de la conducción.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar la posición de conducción de manera segura en todo tipo de terrenos tanto en marcha como en parado, evidenciando la seguridad.	☐	☐	☐	☐
2.2: Realizar la frenada de manera controlada, garantizando la estabilidad, efectividad y cuidado con el medio ambiente.	☐	☐	☐	☐
2.3: Manejar la relación de marchas y sus cambios con la finalidad de optimizar la cadencia de pedaleo y de mejorar el rendimiento físico.	☐	☐	☐	☐
2.4: Ejecutar las curvas y sus posibles direcciones mediante la masa energética y direccional del cuerpo y el manejo de la bicicleta para encontrar mayor fiabilidad.	☐	☐	☐	☐
2.5: Ejecutar los cambios de peso del cuerpo sobre la bicicleta en cambios de nivel, piedras o escalones, evitando desequilibrios y caídas.	☐	☐	☐	☐
2.6: Manejar la velocidad ante los obstáculos de gran volumen, ejecutando la técnica específica, evitando que la bicicleta despegue sin control.	☐	☐	☐	☐
2.7: Emplear la mezcla de técnicas de acción conjunta en el terreno mixto y variado mejorando la eficacia de la trayectoria.	☐	☐	☐	☐
2.8: Combinar las revoluciones por minuto con la técnica de subida en los tramos irregulares, superando los obstáculos sin poner pie a tierra.	☐	☐	☐	☐

2: Conducir la bicicleta con estabilidad y seguridad por todo tipo de terrenos hasta media montaña, superando las condiciones del terreno para garantizar la seguridad en el desarrollo de la conducción.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.9: Señalizar los cambios de dirección y otras maniobras, oportunamente cuando se realicen en las vías de tráfico.	☐	☐	☐	☐
2.10: Evidenciar los principios de la circulación preventiva en el tráfico urbano con eficacia (ver y ser visto).	☐	☐	☐	☐

3: Adaptar la conducción a los diferentes tipos de bicicleta (e-bike, gravel, urbana) respondiendo con dominio técnico a cada circunstancia para garantizar la seguridad en la conducción.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Gestionar las inercias y el peso acorde al tipo de bicicleta garantizando el control y dirección en cada una de las situaciones.	☐	☐	☐	☐
3.2: Seleccionar los modos de pedaleo y relaciones de marchas en las bicicletas eléctricas en función de las propias características e intereses como ciclista y atendiendo a las condiciones del terreno.	☐	☐	☐	☐
3.3: Interpretar la información aportada por el tamaño, superficie de contacto y presión de los neumáticos, ejecutando acciones técnicas acordes con las circunstancias.	☐	☐	☐	☐
3.4: Ejecutar el transporte de la bicicleta, cuando la dificultad del tramo lo requiera, atendiendo al modelo de bicicleta, en función de su peso y dimensión, garantizando la seguridad y protección de la bicicleta.	☐	☐	☐	☐
3.5: Adaptar la conducción de bicicletas no específicas de montaña, con alforjas, trasportines o cestas, a la técnica propia del transporte de carga, garantizando no perderla durante el recorrido.	☐	☐	☐	☐
3.6: Realizar la conducción en terreno urbano sobre el carril bici o en su defecto, cumpliendo las normas del código de circulación.	☐	☐	☐	☐

3: Adaptar la conducción a los diferentes tipos de bicicleta (e-bike, gravel, urbana) respondiendo con dominio técnico a cada circunstancia para garantizar la seguridad en la conducción.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.7: Poner de manifiesto las normas de seguridad vial propias de la conducción en bicicleta en la conducción, atendiendo a colocación en la vía, adelantamiento, señalización de cambios de sentido y conducción en grupo.	☐	☐	☐	☐

4: Manejar vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP) con destreza y seguridad para mantenerse continuamente familiarizado con su uso y evolución.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Revisar el manual de usuario de los vehículos de movilidad personal (VMP) antes de su primer uso con el fin de conocer en profundidad sus características técnicas particulares.	☐	☐	☐	☐
4.2: Gestionar las inercias y el peso acorde al tipo de vehículo de movilidad personal (VMP), garantizando el control del vehículo, la dirección deseada y tracción en cada tipo de terreno y situación.	☐	☐	☐	☐
4.3: Ejecutar la frenada en los vehículos de movilidad personal (VMP) de manera controlada, garantizando estabilidad, efectividad, y adherencia al terreno.	☐	☐	☐	☐
4.4: Seleccionar los modos de potencia en los vehículos de movilidad personal (VMP) en la conducción en función de la propia experiencia como piloto, atendiendo a las condiciones del terreno y duración estimada de la travesía.	☐	☐	☐	☐
4.5: Consultar el estado de la unidad de carga de manera reiterativa durante el uso de los vehículos de movilidad personal (VMP) para adecuar la marcha a la carga y el al rango de los mismos.	☐	☐	☐	☐
4.6: Ejecutar la conducción en terreno urbano sobre el carril bici cumpliendo las normas del código de circulación, la normativa local aplicable en materia de vmp las normas de seguridad vial aplicables.	☐	☐	☐	☐

5: Desarrollar programas de entrenamiento que permitan mantener las condiciones físicas, técnicas y emocionales requeridas para garantizar el esfuerzo que demanda la realización de rutas de bicicleta y vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Mantener el estado físico personal y de salud en condiciones, garantizando asumir esfuerzos prolongados, y técnicas de habilidad y destreza en la conducción en todo tipo de bicicletas y/o vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP).	☐	☐	☐	☐
5.2: Mantener la condición física en niveles de eficiencia funcional, efectuando programas de entrenamiento de las cualidades físicas que combinen y alternen el método continuo y el fraccionado, así como los sistemas aeróbico y anaeróbico.	☐	☐	☐	☐
5.3: Mantener el dominio técnico personal en condiciones óptimas, entrenando con la bicicleta de manera periódica y sistemática.	☐	☐	☐	☐
5.4: Mantener la disposición emocional para conducir la bicicleta con seguridad por diferentes terrenos a lo largo del tiempo, reforzando la autoconfianza.	☐	☐	☐	☐
5.5: Mantener el dominio técnico personal y la disposición emocional en la conducción de vehículos de movilidad personal (VMP) actualizado en función de las novedades y evoluciones tecnológicas y sus consecuencias, formándose con profesionales expertos en centros oficiales de distribución de VMP.	☐	☐	☐	☐