PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES "ECP2269_2: Ejecutar técnicas especificas de atletismo con eficacia y seguridad"

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 "ECP2269_2: Ejecutar técnicas especificas de atletismo con eficacia y seguridad"

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: *Ejecutar técnicas específicas de las carreras de velocidad, relevos, medio fondo, fondo, obstáculos y marcha, con coordinación y control para aplicarlos en el proceso de iniciación deportiva, con eficacia y seguridad y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.*	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar la técnica de la zancada de las carreras (velocidad, medio fondo, fondo, obstáculos y marcha) ajustándose a los modelos técnicos de referencia y el ritmo para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
1.2: Realizar la técnica de la salida de velocidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia. .	☐	☐	☐	☐
1.3: Realizar la técnica del cambio del testigo en los relevos teniendo en cuenta las zonas de cambio establecidas, ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir una entrega y recepción fluida, en el menor tiempo posible, evitando su caída.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar las técnicas específicas de las carreras con vallas con coordinación y control para aplicarlos en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Efectuar la técnica del paso de la valla en función de la altura de la misma ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
2.2: Efectuar la técnica de la salida y aproximación a la primera valla en función de la altura y distancia a la misma ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia	☐	☐	☐	☐
2.3: Efectuar el ritmo entre las vallas ajustándose a los modelos técnicos de referencia de las carreras de vallas para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar técnicas específicas de los saltos con coordinación y control para aplicarlos en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Efectuar la técnica del agarre y transporte de la pértiga en las fases de la carrera ajustándose al modelo técnico de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
3.2: Efectuar la técnica del talonamiento en los saltos (longitud, triple salto, altura y pértiga) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
3.3: Efectuar la técnica de la batida en los saltos (longitud, triple salto, altura y pértiga) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
3.4: Efectuar la técnica del vuelo y la caída en los saltos (longitud, triple salto, altura y pértiga) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐

***4**: Ejecutar técnicas específicas de los lanzamientos con coordinación y control para aplicarlos en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.*	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Efectuar la técnica de agarre de los artefactos (peso, disco, jabalina y martillo) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
4.2: Efectuar la técnica de los movimientos preparatorios en los lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
4.3: Efectuar los desplazamientos en los lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
4.4: Efectuar la posición de fuerza final y colocación del artefacto en el aire en los lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo) en función de la especialidad ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐

***5**: Reproducir acciones integradas de las técnicas básicas de atletismo en iniciación deportiva, realizando la selección previa del material, para su aplicación posterior en situaciones reales de competición.*	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Concretar la amplitud y la frecuencia de la zancada en las carreras de velocidad, en función de las características del velocista ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia..	☐	☐	☐	☐
5.2: Seleccionar la distancia entre el corredor relevista dador y el receptor en función de las características técnicas de los mismos para que la transmisión del testigo se realice dentro de la zona con eficacia y seguridad y alcanzar la meta sin que caiga al suelo.	☐	☐	☐	☐
5.3: Seleccionar el ritmo en las carreras de vallas en cada especialidad en función de la altura de la valla y distancia entre ellas para completar la carrera con eficacia y seguridad.	☐	☐	☐	☐
5.4: Seleccionar el ritmo en las carreras de medio fondo, fondo, obstáculos y marcha en función de la distancia a correr para completar la carrera con eficacia y seguridad. .	☐	☐	☐	☐
5.5: Reproducir la velocidad de carrera, batida, vuelo y caída al foso de manera integrada en función de la especialidad de salto ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia.	☐	☐	☐	☐
5.6: Integrar el agarre del artefacto, movimientos preparatorios, desplazamiento y posición de fuerza final según la especialidad de lanzamiento, ajustándose a los modelos técnicos de referencia para conseguir fluidez y eficacia	☐	☐	☐	☐