



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2422_2: Ejecutar técnicas específicas de esquí de fondo”

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 “ECP2422_2: Ejecutar técnicas específicas de esquí de fondo”.

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: Desenvolverse en el medio y en el entorno eficazmente, utilizando el material deportivo e indumentaria adecuada para la práctica del esquí de fondo con seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Interpretar los diferentes tipos y estados de nieve, sus procesos de formación, así como los cambios que experimenta por la acción de temperatura, humedad y orientación de la pista, generando formas específicas de esquiar, adaptadas a las circunstancias.	☐	☐	☐	☐
1.2: Interpretar la organización, funcionamiento, normas de seguridad, señalización, pistas, actividades, produciendo conductas responsables y seguras en dicho entorno.	☐	☐	☐	☐
1.3: Seleccionar el material deportivo e indumentaria necesaria para la práctica del esquí de fondo, atendiendo a la dureza de los esquís, el ancho de los esquís, la longitud de los bastones, el tipo de encerado y tipo de calzado.	☐	☐	☐	☐
1.4: Ejecutar el encerado, atendiendo al tipo de nieve, la humedad, la temperatura de la nieve y la temperatura del aire, fomentando una práctica del esquí de fondo segura y eficiente.	☐	☐	☐	☐

2: Mantener la posición base tanto en movimiento como en parado, tanto en modalidad clásico como en modalidad patinador con eficacia y seguridad para garantizar la estabilidad en la práctica del esquí de fondo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Conseguir el mantenimiento de la posición base, dominando el equilibrio, manteniendo un apoyo centrado sobre los esquís.	☐	☐	☐	☐
2.2: Auto regular La posición, ajustando el nivel de extensión-flexión entre articulaciones y segmentos corporales en sentido ascendente, comenzando desde los tobillos y terminando por la posición de brazos ligeramente flexionados, adelantados y abiertos con las manos a la altura de las caderas y bastones con las puntas hacia atrás y paralelos a la dirección de los esquís.	☐	☐	☐	☐
2.3: Ajustar la posición continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, modalidad), manteniendo el apoyo centrado sobre los esquís y como respuesta a las fuerzas externas que se generan al mantener el cuerpo en equilibrio.	☐	☐	☐	☐

3: Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica clásica, realizando diferentes formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno) para garantizar el desempeño de la actividad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar el desplazamiento sobre la nieve en la técnica clásica, manteniendo los esquís paralelos en cada paso.	☐	☐	☐	☐
3.2: Ejecutar el paso empuje de la modalidad técnica clásica: - Desde la proyección, clavando los bastones y efectuando el empuje con los brazos y con la intervención del tronco, aligerando los pies. - Durante la primera fase de empuje, flexionando el tronco, llevando los pies hacia adelante para restaurar la centralidad. - Con los pies a la misma altura y las piernas semi-flexionadas, continuando con el impulso de los brazos hasta que los bastones se separen de la nieve. - En la última fase, proyectando la cadera y recuperando los brazos hasta obtener la proyección.	☐	☐	☐	☐
3.3: Ejecutar el paso simultáneo de la modalidad técnica clásica: - Desde la posición de máxima carga con las piernas al mismo nivel, ejecutando el impulso con los brazos, con el siguiente cambio de peso hacia el esquí opuesto. - En el deslizamiento, proyectando la cadera hasta obtener una proyección mínima para clavar los bastones. - Empezando el empuje con una flexión del torso y siguiendo con la acción de los brazos, recuperando la pierna trasera. - Durante	☐	☐	☐	☐

3: Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica clásica, realizando diferentes formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno) para garantizar el desempeño de la actividad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
la parte final del empuje, deslizando sobre ambos esquís, ejecutando la extensión del tronco.				
3.4: Ejecutar el paso alternativo de la modalidad técnica clásica: - Efectuando el empuje de la pierna y del brazo opuestos con el cambio del peso hacia el esquí opuesto, desde la posición de máxima carga. - Clavando el bastón, una vez que se alcanza la máxima amplitud del paso, y empezando el trabajo de tracción de brazo, recuperando las extremidades hasta el siguiente paso de la pierna de apoyo.	☐	☐	☐	☐
3.5: Ejecutar el paso tijera de la modalidad técnica clásica: - Comenzando el impulso de la pierna y el brazo opuesto, avanzando las extremidades descargadas, desde la posición de carga máxima con el canto interno del esquí. - Colocando simultáneamente el esquí con el borde y clavando el bastón opuesto en la nieve, al final del empuje. - Cargando la pierna y recuperando las extremidades posteriores, durante la primera fase de empuje de los brazos.	☐	☐	☐	☐
3.6: Ejecutar el paso cuña directa de la modalidad técnica clásica partiendo de la posición básica (tobillo y rodillas flexionadas), separando las colas de los esquís y manteniendo las puntas juntas y dejando que los esquís se deslicen hacia la línea de máxima pendiente, presionando por igual ambos esquís para tener control de la velocidad.	☐	☐	☐	☐

4: Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica patinador ejecutando las formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento y modalidad) para el desempeño de la actividad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar el desplazamiento sobre la nieve en la técnica patinador con los esquís que deslizan alternativamente, separados en la punta y en diagonal con respecto a la dirección del desplazamiento.	☐	☐	☐	☐
4.2: Ejecutar el paso asimétrico de la modalidad técnica de patinador, de manera secuencial, mediante las siguientes fases: - Efectuando el empuje de la pierna y adelantando los brazos y el esquí con la punta abierta, desde la posición de carga máxima en el lado débil con los esquís de canto. - Apoyando simultáneamente los esquís y los bastones, impulsando con los brazos con la intervención del tronco y procediendo con la carga, recuperando la otra pierna. - Desde la carga máxima en el lado fuerte con los esquís de canto, impulsando	☐	☐	☐	☐

4: Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica patinador ejecutando las formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento y modalidad) para el desempeño de la actividad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
la pierna y continuando con la acción de los brazos, pasando la carga del cuerpo hacia el otro esquí. - Recuperando las extremidades posteriores, acentuando el cierre del ángulo del tobillo hasta la carga máxima.				
4.3: Ejecutar el paso dos-uno de la modalidad técnica de patinador, de manera secuencial, mediante las siguientes fases: - Impulsando la pierna y adelantando los brazos, pasando el peso del cuerpo hacia el otro esquí, desde la posición de carga máxima en el lado débil con los esquís canteados. - Desplazando la cadera hacia adelante con una elevación parcial del cuerpo hasta obtener una proyección mínima, recuperando la pierna trasera, en el deslizamiento. - Clavando los bastones y comenzando a empujar con los brazos y con la intervención del tronco, en proyección con los pies a la misma altura. - Impulsando la pierna y continuando con la acción de los brazos, transfiriendo la carga al otro esquí, desde la carga máxima en el lado fuerte con los esquís canteados. - Comenzando la recuperación de las extremidades que es encuentran atrás, deslizando sobre el lado débil, con una elevación parcial del cuerpo.	☐	☐	☐	☐
4.4: Ejecutar el paso uno-uno de la modalidad técnica de patinador, de manera secuencial: - Impulsando la pierna y proyectando los brazos, transfiriendo la carga al esquí opuesto, desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado. - En el deslizamiento, proyectando la cadera con una elevación parcial del cuerpo, recuperando las extremidades. - Continuando el avance de la cadera hasta que se obtenga la proyección, llevando los brazos hacia adelante para realizar el clavado de bastón con la intervención del tronco y cargando la pierna en apoyo.	☐	☐	☐	☐
4.5: Ejecutar el paso de curva de patinaje de la modalidad técnica de patinador, de manera secuencial, mediante las siguientes fases: - Desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado, impulsando la pierna y continuando con la acción de los brazos, llevando la carga sobre el otro esquí en plano en la línea de avance ideal. - En el deslizamiento, recuperando las extremidades y proyectando la cadera, colocando el pie atrasado al mismo nivel del pie opuesto. - Obteniendo el contacto simultáneo de los bastones y la extensión de esquí, con una rápida flexión de la pierna de apoyo, en el canto del esquí. - Comenzando con el impulso de los brazos y procediendo a cargar la pierna separada en apoyo.	☐	☐	☐	☐
4.6: Ejecutar el paso de patinaje de la modalidad técnica de patinador, de manera secuencial: - Desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado, impulsando la pierna y pasando la carga sobre el esquí contrario. - En deslizamiento, restableciendo el equilibrio con el avance de la cadera y la elevación contenida del cuerpo, recuperando las extremidades. - A partir de una	☐	☐	☐	☐

4: Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica patinador ejecutando las formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento y modalidad) para el desempeño de la actividad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
situación de equilibrio en el deslizamiento sobre el esquí, volviendo a cargar. - Con la intervención del tronco realizando el empuje, situando los hombros orientados hacia la dirección del esquí descargado. - Ejecutando la posición de velocidad en las bajadas con los bastones en las axilas para aprovechar el deslizamiento y descargar la musculatura.				

5: Controlar la velocidad de deslizamiento y de movimientos sobre los esquís en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y el propio nivel técnico para descender bajadas con eficacia y seguridad en el contexto del esquí de fondo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Gestionar la velocidad de deslizamiento, atendiendo a las normas de seguridad de circulación y comportamiento en pista de la Federación Internacional de Esquí, en función de la situación, el nivel y los principios de máxima responsabilidad y seguridad del deportista.	☐	☐	☐	☐
5.2: Adecuar la velocidad de movimiento necesaria para cada tipo de desplazamiento, atendiendo al timing (espacio y tiempo) del que se dispone al realizar la habilidad específica del esquí de fondo de forma fluida con eficacia y seguridad.	☐	☐	☐	☐
5.3: Manejar el ritmo ajustando la velocidad de movimientos al timing (espacio y tiempo) disponible del tipo de desplazamiento, ejecutando la habilidad específica del esquí de fondo de forma fluida con eficacia y seguridad, en función de la situación.	☐	☐	☐	☐

6: Deslizar en técnica estilo clásico y patinador en pistas tratadas con destreza en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico como monitor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Ejecutar el desplazamiento de 5 kilómetros en estilo clásico y patinador en un tiempo de referencia del abridor, establecido por un tribunal, cumpliendo las normas de competición de la RFEDI.	☐	☐	☐	☐

6: Deslizar en técnica estilo clásico y patinador en pistas tratadas con destreza en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico como monitor.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.2: Evidenciar la ejecución de los pasos propios de la técnica de patinador (paso asimétrico, paso dos-uno, paso uno-uno, paso de curva de patinaje y aso de patinaje) en un tramo, con una técnica depurada que demuestre precisión, eficiencia y seguridad.	☐	☐	☐	☐
6.3: Evidenciar la ejecución de los pasos propios de la técnica de clásico (paso empuje, paso simultaneo, paso alternativo, paso tijera y paso cuña directa) en un tramo, con una técnica depurada que demuestre precisión, eficiencia y seguridad.	☐	☐	☐	☐

7: Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del esquí de fondo con variantes y modificaciones en sus patrones motrices adaptada al entorno de práctica y con seguridad para poder aplicarlas al proceso de la iniciación deportiva como recurso didáctico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo, evidenciando de manera exagerada los elementos que caracterizan dichas habilidades (desplazamientos del centro gravedad, posiciones, extensiones y flexiones) con diferentes rangos de movilidad, pero idéntica efectividad en función del objetivo del gesto.	☐	☐	☐	☐
7.2: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diferentes fases del gesto deportivo específico según la habilidad y el entorno de práctica.	☐	☐	☐	☐
7.3: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea del esquí de fondo (velocidades, entorno, forma de desplazamiento, entre otros), aplicando su contextualización en cada movimiento.	☐	☐	☐	☐
7.4: Ejecutar las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a las características diferenciales de ejecutantes-tipo.	☐	☐	☐	☐
7.5: Manifestar la evidencia del dominio técnico y de la técnica individual en el esquí de fondo, valorando, modificando y reconduciendo los gestos técnicos realizados en función del resultado que se pretende generar.	☐	☐	☐	☐



UNIÓN EUROPEA
NextGenerationEU