



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2423_2: Concretar y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en 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 “ECP2423_2: Concretar y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en 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: Concretar las sesiones secuenciadas a partir de un programa de referencia de iniciación deportiva en esquí de fondo, adaptándolas a las capacidades de los fondistas, los criterios de accesibilidad, riesgos deportivos y el cuidado de la naturaleza para garantizar una progresión en la enseñanza.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Valorar las cualidades físicas, motoras y técnicas de los fondistas previamente con el fin de adaptar las sesiones secuenciales a sus características personales.	☐	☐	☐	☐
1.2: Interpretar la programación de referencia de iniciación deportiva en esquí de fondo, diferenciando los siguientes elementos que la componen: - Los objetivos generales. - Los ciclos temporales o sub-periodos que la estructuran y la distribución temporal de los objetivos de aprendizaje. - Los ejercicios y actividades orientadas al aprendizaje de la técnica del esquí de fondo. - Las estrategias metodológicas específicas. - Los recursos humanos y medios materiales disponibles. - Los aspectos de riesgo potencial dentro de la configuración de los ejercicios por la práctica y ejecución, medios materiales disponibles, entorno de ejecución y sus condiciones.	☐	☐	☐	☐
1.3: Especificar las sesiones de iniciación deportiva en esquí de fondo basadas en la programación de referencia en función de la información actualizada disponible, determinando para cada una de ellas: - La estructura y su distribución temporal entre el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. - Las estrategias metodológicas y su vinculación con los ejercicios y actividades planteadas. - La accesibilidad y características de la instalación donde se desarrolla la sesión. - Los recursos y medios materiales a utilizar. - Las ayudas, pautas de relación y comunicación a utilizar con los fondistas.	☐	☐	☐	☐

1: Concretar las sesiones secuenciadas a partir de un programa de referencia de iniciación deportiva en esquí de fondo, adaptándolas a las capacidades de los fondistas, los criterios de accesibilidad, riesgos deportivos y el cuidado de la naturaleza para garantizar una progresión en la enseñanza.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.4: Ubicar las actividades de seguimiento cronológicamente, concretando los instrumentos de valoración a utilizar sobre ellas.	☐	☐	☐	☐
1.5: Especificar los instrumentos de valoración de las actividades de seguimiento, orientándose a comprobar el grado de consecución de los objetivos previstos en la programación de referencia.	☐	☐	☐	☐

2: Seleccionar el terreno sobre el que desarrollar las sesiones y los recursos materiales (material deportivo individual y material de uso colectivo) acordes al perfil de los fondistas, valorando los medios físicos y ambientales, la adaptación a los objetivos de la sesión y garantizando la seguridad para obtener la progresión deseada, y la protección del medio ambiente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Verificar los medios ambientales como la previsión meteorológica o el estado de la nieve, por medio de la información periódica disponible antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, identificando los posibles riesgos y proponiendo medidas para la adaptación a los mismos.	☐	☐	☐	☐
2.2: Revisar el terreno seleccionado antes de su utilización, comprobando su operatividad, accesibilidad y adaptación a las características individuales de los fondistas y al tipo de sesión programada, identificando los peligros y proponiendo medidas para su prevención, y estableciendo alternativas en caso de que las condiciones iniciales del terreno se modifiquen.	☐	☐	☐	☐
2.3: Seleccionar el material deportivo de uso colectivo (conos, gomas, balizas entre otros) verificando su adaptación a los objetivos de la sesión, así como su estado de uso.	☐	☐	☐	☐
2.4: Comprobar el material deportivo individual verificando su adaptación al perfil de los fondistas desde un punto de vista morfológico, de nivel técnico, considerando las condiciones climáticas.	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

2: Seleccionar el terreno sobre el que desarrollar las sesiones y los recursos materiales (material deportivo individual y material de uso colectivo) acordes al perfil de los fondistas, valorando los medios físicos y ambientales, la adaptación a los objetivos de la sesión y garantizando la seguridad para obtener la progresión deseada, y la protección del medio ambiente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Seleccionar las dinámicas a utilizar relacionadas con la sensibilización para la protección del medio ambiente adaptadas a las características de los fondistas y del grupo previo al inicio de la sesión.				

3: Dinamizar las sesiones de iniciación deportiva en esquí de fondo acorde a sus programaciones, respetando y protegiendo el medio ambiente para conseguir los objetivos y evidenciar el aprendizaje de los fondistas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar el recibimiento y la despedida de los fondistas, fomentando la empatía y desenfado, generando vínculos de cordialidad y fomentando la fidelización de los mismos con la práctica de la actividad.	☐	☐	☐	☐
3.2: Atender los objetivos de las sesiones de iniciación deportiva en esquí de fondo, previamente identificadas, aplicando el estilo de enseñanza (mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado entre otros) que mejor se adapte al perfil de los/las fondistas.	☐	☐	☐	☐
3.3: Aplicar la duración de la sesión y el desarrollo del programa de actividades de iniciación deportiva en esquí de fondo se aplican, siguiendo la programación de referencia, reforzando positivamente las actividades durante el proceso.	☐	☐	☐	☐
3.4: Informar el contenido de cada sesión a los fondistas incidiendo en la ejecución de las tareas, su finalidad, y los elementos de riesgo a tener en cuenta.	☐	☐	☐	☐
3.5: Explicar la ejecución de los ejercicios previo al comienzo de la sesión con el fin de identificar los posibles errores de ejecución, utilizando todos los soportes y recursos posibles (grabación en video, demostraciones entre otros), asegurando la comprensión por parte de los fondistas.	☐	☐	☐	☐
3.6: Mantener la propia ubicación tanto en la explicación de la actividad como en el desarrollo de la misma, garantizando controlar visualmente a cada deportista asegurando: - La comprensión total por su parte de sus explicaciones. - La seguridad de la actividad, pudiéndose anticipar a posibles	☐	☐	☐	☐

3: Dinamizar las sesiones de iniciación deportiva en esquí de fondo acorde a sus programaciones, respetando y protegiendo el medio ambiente para conseguir los objetivos y evidenciar el aprendizaje de los fondistas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
contingencias. - La captación del máximo interés de los fondistas hacia las actividades. - La motivación y participación de los fondistas.				
3.7: Desarrollar las actividades alternativas establecidas dentro de la programación de referencia, garantizando la solución de situaciones imprevistas o la falta de adaptación de los fondistas a las mismas.	☐	☐	☐	☐
3.8: Gestionar la relación intergrupal durante la actividad, introduciendo dinámicas de grupo que promuevan el reconocimiento personal, el respeto, el compañerismo, y la interrelación del grupo.	☐	☐	☐	☐

4: Corregir el gesto técnico de los fondistas analizando su ejecución de acuerdo al modelo de referencia, informándoles de sus errores y modo de subsanarlos y reforzándoles positivamente para garantizar la progresión en su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Analizar el gesto técnico, contextualizándolo en función del terreno, la velocidad, las características del deportista y el material, informando al deportista al respecto.	☐	☐	☐	☐
4.2: Generar la información procedente del análisis del gesto técnico del deportista, comparando éste con el modelo de referencia, evidenciándose las diferencias que pudieran darse mediante feedbacks producidos durante la propia ejecución o posterior a ella.	☐	☐	☐	☐
4.3: Corrigen los errores técnicos, explicando la causa que los provoca y abordándose su resolución de manera secuencial en base a su importancia.	☐	☐	☐	☐
4.4: Acometer la corrección de errores, proponiendo tareas específicas correctoras en cada caso, eligiendo el momento oportuno para plantearlas.	☐	☐	☐	☐
4.5: Proporcionar las preguntas a los fondistas sobre su ejecución, así como reflexiones derivadas de las respuestas que den, incidiendo en aprendizajes significativos que se van construyendo por los propios fondistas.	☐	☐	☐	☐

4: Corregir el gesto técnico de los fondistas analizando su ejecución de acuerdo al modelo de referencia, informándoles de sus errores y modo de subsanarlos y reforzándoles positivamente para garantizar la progresión en su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.6: Generar el planteamiento de nuevas situaciones de ejecución para los fondistas, derivadas de su propia práctica, incidiendo en la construcción de un aprendizaje de forma reflexiva por su parte.	☐	☐	☐	☐

5: Valorar el desarrollo de las sesiones de iniciación deportiva en esquí de fondo en relación a la programación de referencia, utilizando procedimientos e instrumentos de evaluación para verificar el cumplimiento de los objetivos previstos y la motivación de los fondistas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Ejecutar la recogida de datos de manera sistemática, siguiendo las pautas de la programación de referencia, y contribuyendo a un posible aporte de conclusiones tras su análisis.	☐	☐	☐	☐
5.2: Comprobar la motivación de los fondistas, analizando su implicación en la práctica deportiva y sus respuestas a cuestionarios de valoración propuestos en relación a las sesiones realizadas.	☐	☐	☐	☐
5.3: Transmitir los datos obtenidos en la ficha, modelo de recogida y registro de datos, físicos y/o informáticos previstos en la programación de referencia, retroalimentando el proceso.	☐	☐	☐	☐
5.4: Compartir la puesta en común de las conclusiones de la evaluación de sesiones con la persona responsable, generando posibles adaptaciones para la mejora continua.	☐	☐	☐	☐