



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón”

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 “ECP2775_2: Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón”.

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: Dominar el medio acuático desenvolviéndose en él eficientemente, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Ejecutar los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición.	☐	☐	☐	☐
1.2: Ejecutar el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina en las diferentes distancias de competición.	☐	☐	☐	☐
1.3: Adaptar el estilo crol, como base de la natación en el triatlón, a las características de las aguas abiertas.	☐	☐	☐	☐
1.4: Ejecutar las habilidades propias de la natación en aguas abiertas, atendiendo al medio donde se nade (río, mar, pantano, entre otros) y a las características de los diferentes circuitos de competición.	☐	☐	☐	☐
1.5: Ajustar la técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar el repertorio de habilidades para el manejo de la bicicleta (de ruta y de montaña), evidenciando dominio técnico para garantizar una conducción eficiente y segura en diferentes tipos de terreno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar las posturas y técnica de pedaleo elegidas sobre la bicicleta (técnica de conducción), adaptándose en función del tipo de bicicleta y terreno.	☐	☐	☐	☐
2.2: Ejecutar el manejo de la bicicleta, atendiendo a la normativa de circulación, y a las características del pelotón, en función del lugar donde se circula y de las características de los diferentes circuitos.	☐	☐	☐	☐
2.3: Seleccionar los tipos de bicicletas, atendiendo a sus características según la modalidad de prueba en la que se participe.	☐	☐	☐	☐
2.4: Reparar la bicicleta, realizando los ajustes mecánicos oportunos en cada situación, solucionando posibles averías, evitando productos contaminantes para el medio ambiente.	☐	☐	☐	☐
2.5: Evidenciar el respeto al medio ambiente cada vez que se monta en bicicleta por los diferentes terrenos, garantizando el menor impacto posible sobre las zonas transitadas.	☐	☐	☐	☐
2.6: Ajustar la técnica de pedaleo, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de ciclismo, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Materializar la técnica de carrera, ejecutando la postura corporal, la zancada y la pisada, previa automatización de cada una.	☐	☐	☐	☐
3.2: Optimizar la postura corporal, la zancada y la pisada, ajustándolas a las propias demandas fisiológicas, la velocidad y el tipo de carrera.	☐	☐	☐	☐
3.3: Acometer la cadencia y el tipo de apoyo del pie, adaptándolos a los desniveles, giros, terrenos y a las características del medio.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.4: Ajustar la técnica de carrera, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de carrera, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.	☐	☐	☐	☐

4: Ejecutar los distintos tipos de transiciones según modalidades del triatlón, efectuándolas de forma dinámica y fluida para garantizar una intervención rápida y segura.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar la transición de natación a ciclismo en boxes de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector ciclista, adecuándose a la normativa específica de la competición.	☐	☐	☐	☐
4.2: Ejecutar la transición de ciclismo a carrera a pie en boxes de forma rápida y segura, dejando el material de ciclismo que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector de carrera a pie, respetando la normativa específica de la competición.	☐	☐	☐	☐
4.3: Ejecutar la transición de carrera a pie a ciclismo en boxes de forma rápida y segura, dejando el material de carrera a pie que ya no se necesite en el siguiente sector, en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente a ciclismo, teniendo en cuenta la normativa específica de la competición.	☐	☐	☐	☐
4.4: Ejecutar la transición de natación a carrera a pie en boxes de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector ciclista, respetando la normativa específica de la competición.	☐	☐	☐	☐
4.5: Ejecutar a transición de carrera a pie a natación en boxes de forma rápida y segura, dejando el material de carrera que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector de natación, respetando la normativa específica de la competición.	☐	☐	☐	☐