



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2776_2: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de triatlón en el nivel de iniciación”

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 “ECP2776_2: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de triatlón en el nivel de iniciación”.

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: Concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva al triatlón a partir de la programación de referencia, ajustándolas a las necesidades y expectativas de los deportistas y atendiendo a criterios de progresión para garantizar el cumplimiento de los objetivos formulados en la programación.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Interpretar la programación de referencia de iniciación deportiva en triatlón, diferenciando los siguientes elementos que la componen: - Los objetivos generales, los ciclos temporales o subperiodos que lo estructuran y la distribución temporal de los objetivos de aprendizaje estableciendo su interdependencia. - Los ejercicios y actividades propuestas y su asignación en función de los objetivos. - Las estrategias metodológicas. - Las ayudas y actividades de refuerzo previstas para atender las contingencias, necesidades de los triatletas y limitaciones en el ámbito de su autonomía personal. - Los aspectos de riesgo potencial dentro de la configuración de los ejercicios por la práctica y ejecución, medios materiales utilizados e instalaciones, así como los errores y la forma de prevenirlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Valorar las cualidades físicas, motoras, técnicas, tácticas y motivacionales de los triatletas inicialmente, comprobando que son compatibles con los requerimientos de las sesiones secuenciadas en la programación de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Especificar las sesiones de iniciación deportiva en triatlón basadas en la programación de referencia en función de la información actualizada disponible, determinando para cada una de ellas: - La ubicación temporal en el ciclo operativo al que corresponde por la carga de trabajo que expresa. - Las ayudas, pautas de relación y comunicación a utilizar con los triatletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Concretar las sesiones de iniciación deportiva en triatlón, considerando la programación de referencia, a través de los siguientes elementos: - La	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1: Concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva al triatlón a partir de la programación de referencia, ajustándolas a las necesidades y expectativas de los deportistas y atendiendo a criterios de progresión para garantizar el cumplimiento de los objetivos formulados en la programación.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
estructura y su distribución temporal entre el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de natación que se utilizan, siguiendo la programación de referencia. - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de ciclismo que se utilizan, siguiendo la programación de referencia. - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de carrera que se utilizan, siguiendo la programación de referencia. - Los ejercicios y actividades relacionadas con las transiciones que se utilizan, siguiendo la programación de referencia. - Los ejercicios de fuerza y flexibilidad relacionados con la prevención de lesiones y la adecuada preparación para afrontar las sesiones, siguiendo la programación de referencia. - Los ejercicios y actividades relacionados con el calentamiento, vuelta a la calma, prevención de lesiones y desarrollo compensado de las cualidades física básicas, siguiendo la programación de referencia.				
1.5: Concretar las sesiones a partir de la programación de referencia, determinando las estrategias metodológicas a utilizar y su vinculación con los ejercicios y actividades planteadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Secuenciar las actividades de seguimiento cronológicamente, concretando los instrumentos de valoración para que se pueda comprobar el grado de consecución de los objetivos previstos en la programación de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Supervisar las instalaciones y espacios al aire libre donde se van a desarrollar las sesiones programadas, así como los materiales que se van a utilizar en las mismas, comprobando que se encuentran en estado de uso para garantizar la seguridad de los deportistas durante la práctica deportiva.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Verificar las instalaciones a utilizar (piscina, velódromo, cancha, pista de atletismo, gimnasio, entre otros) antes de las sesiones, comprobando que se encuentran en estado de uso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Verificar los medios físicos tales como la orografía, pendientes o características del terreno, así como los ambientales como la previsión meteorológica, la temperatura del agua, el estado de la mar, corrientes marinas y fluviales, las condiciones de la pista de fondo con/sin huella, por medio de la información periódica oficial disponible antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, identificando los posibles riesgos y proponiendo medidas para la adaptación a los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Supervisar las instalaciones y espacios al aire libre donde se van a desarrollar las sesiones programadas, así como los materiales que se van a utilizar en las mismas, comprobando que se encuentran en estado de uso para garantizar la seguridad de los deportistas durante la práctica deportiva.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.3: Revisar el material de uso colectivo para la realización de las actividades de una sesión, previa identificación del mismo, comprobando que está en condiciones de uso, disponiéndose como corresponda según el trabajo a proponer, antes del comienzo de cada sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Guardar el material de uso colectivo en los lugares indicados, asegurando sus condiciones de seguridad y conservación, reparándose y efectuando su mantenimiento operativo y preventivo cuando corresponda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Comprobar el material deportivo individual (excepto la bicicleta), verificando su adaptación al perfil de los triatletas desde un punto de vista morfológico y de nivel técnico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Revisar las bicicletas, valorando el funcionamiento del mecanismo de frenado, de las ruedas y del cambio de marchas, así como la adaptación al perfil de los triatletas desde un punto de vista morfológico y de nivel técnico, haciéndoles partícipes de dichas comprobaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Verificar los medios de comunicación de incidencias establecidos en el plan de acciones preventivas, garantizando que estén operativos y accesibles en condiciones de poder solicitar ayuda inmediata en caso de producirse alguna situación de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Dinamizar las sesiones previstas, previa adaptación de las mismas al grupo correspondiente, atendiendo a las medidas de prevención de riesgos, aplicando las estrategias metodológicas y utilizando los medios materiales que se adapten a su ritmo de aprendizaje, para alcanzar los objetivos fijados en la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Recibir/despedir a los triatletas, fomentando evidenciando empatía, de forma activa y estimuladora hacia la práctica del triatlón, generando vínculos de cordialidad y fomentando la fidelización hacia la práctica deportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Dinamizar las sesiones previstas, previa adaptación de las mismas al grupo correspondiente, atendiendo a las medidas de prevención de riesgos, aplicando las estrategias metodológicas y utilizando los medios materiales que se adapten a su ritmo de aprendizaje, para alcanzar los objetivos fijados en la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.2: Atender los objetivos de las sesiones, aplicando el estilo de enseñanza (mando directo, asignación de tareas o descubrimiento guiado, entre otros) que mejor se adapte al perfil de los triatletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Explicar el contenido de las sesiones previamente a los triatletas, utilizando una terminología precisa y comprensible, transmitiendo aspectos en relación con: - Las tareas a realizar y su finalidad. - Las conductas y comportamientos para mantener la seguridad en la natación en aguas abiertas y en el ciclismo. - Los datos del reglamento de triatlón comprometidos en la iniciación deportiva. - Consejos de hidratación y nutrición durante la realización del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Explicar la ejecución de los ejercicios previamente al comienzo de la sesión con el fin de identificar los posibles errores de ejecución, utilizando todos los soportes y recursos disponibles (grabación en vídeo, demostraciones), asegurando la comprensión por parte de los triatletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Mantener la propia ubicación, tanto en la explicación de la actividad como en el desarrollo de la misma, garantizando el control visual a cada triatleta y asegurando: - La seguridad de la actividad, pudiéndose anticipar a posibles contingencias. - La captación del máximo interés de los triatletas hacia las actividades. - La motivación y participación de los triatletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Desarrollar las actividades alternativas establecidas dentro de la programación de referencia, garantizando la solución de situaciones imprevistas o la falta de adaptación de los triatletas a las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Gestionar la relación intergrupala durante la actividad introduciendo dinámicas de grupo que promuevan el reconocimiento personal, el respeto, el compañerismo y la interrelación del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Fomentar las actitudes de respeto hacia el medio natural en el que se desarrollan las sesiones en los triatletas, despertando la sensibilidad en ellos hacia el compromiso medioambiental.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Aplicar procedimientos de evaluación del progreso de los deportistas periódicamente, según criterios definidos en la programación de referencia, para obtener información de su evolución y hacer las modificaciones que correspondan en la programación en función de ella.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Aplicar las técnicas e instrumentos de evaluación conforme a la metodología expresada en la programación de referencia, teniendo en cuenta las características de los deportistas y las incidencias observadas durante el proceso de recogida de información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Registrar el estado de ánimo y el nivel de fatiga de los deportistas de manera continua y sistemática mediante cuestionarios, diarios y/o aplicaciones informáticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Registrar la evolución de las destrezas técnicas y de la condición física de los deportistas periódicamente mediante pruebas de valoración, que permiten cuantificar de manera objetiva su progreso a lo largo de la temporada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Volcar los datos obtenidos del progreso de los deportistas en fichas o modelos de recogida de información, físicos o informáticos, siguiendo lo previsto en la programación de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>