



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: GUÍA POR ITINERARIOS EN BICICLETA

Código: AFD160_2

NIVEL: 2

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC0508_2: Conducir bicicletas con eficacia y seguridad por terrenos variados hasta media montaña y realizar el mantenimiento operativo de bicicletas”

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 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC0508_2: Conducir bicicletas con eficacia y seguridad por terrenos variados hasta media montaña y realizar el mantenimiento operativo de bicicletas”.

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.

<i>1: Realizar el mantenimiento operativo de la bicicleta y preparar adecuadamente el material necesario para asegurar su buen estado y correcto funcionamiento y llevar a buen fin la actividad evitando lesiones o accidentes.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Seleccionar la bicicleta, el material auxiliar y el equipo personal con criterios de oportunidad y adecuación a las características personales, a la finalidad, las condiciones del medio y las características de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realiza el uso y manejo del material deportivo y de reparación de forma correcta para evitar lesiones, accidentes y/o un deterioro prematuro del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Realiza el mantenimiento preventivo de la bicicleta y del material auxiliar (revisión, limpieza y lubricación) con la frecuencia y especificidad necesarias que permitan mantener las prestaciones óptimas de los mismos, efectuando las adaptaciones y/o reparaciones necesarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realiza la reposición del material siguiendo los criterios de frecuencia e intensidad de uso y recomendaciones del fabricante para mantener las condiciones de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Selecciona, clasifica y coloca las diferentes piezas, componentes y herramientas en cuadro y banco de taller, pie de taller y caja de herramientas de manera que estén disponibles para su uso de forma rápida, segura y se rentabilice el espacio para ello.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Selecciona y utiliza las herramientas adecuadamente a las necesidades de uso y en condiciones de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Realizar el mantenimiento operativo de la bicicleta y preparar adecuadamente el material necesario para asegurar su buen estado y correcto funcionamiento y llevar a buen fin la actividad evitando lesiones o accidentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.7: Guarda las bicicletas adecuadamente asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Traslada y prepara el material que de forma adecuada evitando su deterioro y siguiendo la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.9: Desmonta, clasifica y embala los componentes de la bicicleta, preparando los anclajes según el medio de transporte elegido y siguiendo la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.10: Distribuye y afianza la carga, cuando sea preciso, en las alforjas de la bicicleta atendiendo a criterios de seguridad y estabilidad durante la ruta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Estimar las condiciones, la peligrosidad y dificultad de aquellos tramos que lo requieran para establecer las posibles trayectorias y técnicas más adecuadas para su superación teniendo en cuenta su nivel técnico y físico y atendiendo a criterios de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Identifica los elementos de dificultad y obstáculos del tramo con tiempo suficiente para tomar decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Analiza los elementos de dificultad y obstáculos del tramo siguiendo criterios de peligrosidad y dificultad técnica delimitando las posibilidades de paso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Selecciona los lugares de paso y las técnicas más adecuadas siguiendo criterios de idoneidad, seguridad y nivel técnico personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Conducir la bicicleta con eficacia y seguridad para poder realizar recorridos por terreno variados hasta media montaña superando las diferentes condiciones del terreno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realiza la subida y bajada de la bicicleta correctamente en cualquier terreno, en marcha y en parado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Conducir la bicicleta con eficacia y seguridad para poder realizar recorridos por terreno variados hasta media montaña superando las diferentes condiciones del terreno.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.2: Mantiene y adecúa las posiciones adecuadas de equilibrio y adherencia en terrenos variados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Realiza la propulsión sobre la bicicleta de forma efectiva adaptándose al terreno y a sus propias características.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Usa el cambio de marcha de forma adecuada al tipo de terreno, al estado de la persona y al objetivo propuesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Lee el terreno anticipándose a posibles contingencias para decidir el trazado más adecuado a la finalidad de la acción, a las características de la dificultad y de la bicicleta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Realiza la trazada en las curvas y ante imprevistos de forma correcta y manteniendo las condiciones de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Utiliza las técnicas de frenado correctamente deteniendo la bicicleta sin derrapar en terreno variado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Supera los obstáculos cuando la situación lo requiera elevando la rueda delantera, trasera o las dos a la vez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.9: Realiza las técnicas de derrape de forma correcta atendiendo a criterios de rectificación de la trazada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.10: Transporta la bicicleta a un lado y al hombro según lo aconseje el nivel de dificultad del tramo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.11: Adapta la técnica de conducción y el ritmo de marcha al peso y dimensiones que adquiere la bicicleta según el tipo de carga (alforjas, transportín y cesta).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.12: Realiza la conducción urbana respetando el código de circulación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Orientarse para determinar la ubicación o dirección que se debe seguir en el entorno natural en todo momento y utilizando los medios adecuados.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Identifica los puntos de referencia durante el recorrido utilizando mapas cartográficos, brújula, altímetro y GPS, dando valores de grados, rumbo, azimut y altura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Aplica las técnicas de triangulación para determinar su ubicación correcta determinando las correcciones que permitan mantener el recorrido inicial establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Efectúa la lectura del mapa cartográfico y el análisis comparativo de los accidentes naturales del terreno para permitir reconocer en todo momento la ubicación respecto al recorrido establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Utiliza los instrumentos de orientación (mapa, brújula, altímetro o GPS) en el recorrido manteniendo el itinerario incluso en condiciones de mala visibilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Aplican los posibles itinerarios alternativos ante las contingencias que se presentan siguiendo criterios de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no preparadas para tal fin, utilizando técnicas de acampada y/o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Selecciona el lugar de acampada o vivac en función del encanto de su ubicación y funcionalidad asegurando su protección frente a los peligros objetivos naturales como caída de piedras, crecida de ríos, rayos o viento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Ajusta la zona de pernocte a la normativa de uso y conservación del medio natural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Instala la tienda teniendo en cuenta la orientación, tipo de suelo, inclinación de la pendiente, características de la tienda y posibilidades de anclaje al terreno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Realiza el vivac planificado o forzado utilizando los materiales disponibles procurando las mayores garantías de confort y seguridad para el paso de la noche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no preparadas para tal fin, utilizando técnicas de acampada y/o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.5: Selecciona los lugares más apropiados para cocinar, comer y para las necesidades higiénicas en función de criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Respeta el entorno natural siguiendo las pautas que permitan la menor alteración posible del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7: Adecúa el espacio para alojar las bicicletas durante el pernocte siguiendo criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	6
6.1: Respeta la normativa de protección ambiental y acceso al entorno natural teniendo en cuenta el impacto ambiental.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Identifica las características de los ecosistemas y especies reconociendo su valor ambiental y actuando con respeto a los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Identifica los recursos naturales para la supervivencia permitiendo resolver posibles y variadas contingencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7: Reconocer los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural utilizando los medios para tal fin.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	7
7.1: Interpreta los mapas y predicciones meteorológicas anticipando la posible evolución meteorológica..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2: Detecta e interpreta los signos naturales indicadores de cambios meteorológicos la posible evolución de los mismos, tomando las decisiones más oportunas para cada situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7: Reconocer los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural utilizando los medios para tal fin.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	7
7.3: Utiliza los aparatos de medición de la presión atmosférica interpretando la posible evolución meteorológica y actuando en consecuencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8: Realizar programas de entrenamiento que permitan mantener óptimas las condiciones físicas y técnicas personales adaptándose al tipo de objetivo deportivo establecido, medios y tiempo disponible.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	8
8.1: Mantiene el estado físico personal en las condiciones adecuadas adaptándose a las condiciones del medio natural y/o la instalación a utilizar, entrenando tanto en instalación como en el medio natural de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2: Mantiene la condición física en los más altos niveles efectuando programas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas que combinen y alternen el método continuo y el fraccionado, así como los sistemas aeróbico y anaeróbico tanto en sala como en bicicleta en el exterior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3: Mantiene el dominio técnico personal en las condiciones óptimas, entrenando de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>