



## **GUÍA DE EVIDENCIA DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA**

**“UC2366\_3: Diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario”**

### **CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL**

**Código: AFD162\_3**

**NIVEL: 3**



## 1. ESPECIFICACIONES DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA.

Dado que la evaluación de la competencia profesional se basa en la recopilación de pruebas o evidencias de competencia generadas por cada persona candidata, el referente a considerar para la valoración de estas evidencias de competencia (siempre que éstas no se obtengan por observación del desempeño en el puesto de trabajo) es el indicado en los apartados 1.1 y 1.2 de esta GEC, referente que explicita la competencia recogida en las realizaciones profesionales y criterios de realización de la UC0515\_3: Diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario.

### 1.1. Especificaciones de evaluación relacionadas con las dimensiones de la competencia profesional.

Las especificaciones recogidas en la GEC deben ser tenidas en cuenta por el asesor o asesora para el contraste y mejora del historial formativo de la persona candidata (especificaciones sobre el saber) e historial profesional (especificaciones sobre el saber hacer y saber estar).

Lo explicitado por la persona candidata durante el asesoramiento deberá ser contrastado por el evaluador o evaluadora, empleando para ello el referente de evaluación (UC y los criterios fijados en la correspondiente GEC) y el método que la Comisión de Evaluación determine. Estos métodos pueden ser, entre otros, la observación de la persona candidata en el puesto de trabajo, entrevistas profesionales, pruebas objetivas u otros. En el punto 2.1 de esta Guía se hace referencia a los mismos.

Este apartado comprende las especificaciones del “saber” y el “saber hacer”, que configuran las “competencias técnicas”, así como el “saber estar”, que comprende las “competencias sociales”.

#### a) Especificaciones relacionadas con el “saber hacer”.

La persona candidata demostrará el dominio práctico relacionado con las actividades profesionales que intervienen en el diseño de coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades profesionales expresadas en las realizaciones profesionales de la unidad de competencia, y a dos dígitos las reflejadas en los criterios de realización.



**1. Determinar los objetivos de la composición coreográfica atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario para seleccionar los elementos que la componen.**

- 1.1 Las características de la entidad o usuario demandante se analizan, determinando las finalidades, los recursos y los medios disponibles.
- 1.2 La utilización de equipos y material se determina y, en su caso, se dan las indicaciones explícitas, para cumplir con la finalidad de la actividad y prevenir riesgos en su práctica.
- 1.3 Los objetivos se determinan teniendo en cuenta las leyes y los principios del entrenamiento, para mejorar la condición física de los usuarios y atender a los de la entidad, minimizando riesgos en su práctica.

**2. Seleccionar el estilo de soporte musical determinando el esquema rítmico-melódico acorde a los objetivos de las actividades de acondicionamiento físico para elaborar variaciones de elementos y ejercicios con afinidad musical, con sensibilidad creativa, sentido musical y uso estético del espacio.**

- 2.1 La música se determina, en el contexto de las actividades de acondicionamiento físico en grupo, comprobando el esquema rítmico-melódico entre 4 y 8 pulsos y versatilidad para su adaptación según las exigencias de los objetivos seleccionados.
- 2.2 El ritmo y compás se determinan interpretando la música, para establecer los elementos estructurales de su secuencia (tiempo, doble tiempo, contratiempo, beat, masterbeat).
- 2.3 La segmentación de los golpes musicales se realiza, respetando las variaciones de diferentes estilos, para facilitar la adecuación de las composiciones coreográficas a los objetivos de acondicionamiento físico y a la riqueza y variedad coreográfica.

**3. Diseñar composiciones coreográficas a partir de la combinación de pasos, elementos, movimientos y ejercicios en el marco de actuación de pautas rítmico-melódicas y utilizando los recursos técnicos y estéticos para su inclusión en programas y sesiones de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.**

- 3.1 Los pasos, elementos, movimientos y ejercicios se seleccionan, atendiendo a su versatilidad y afinidad musical que permitan adaptarse a las exigencias que se derivan de los objetivos seleccionados, para establecer estructuras partiendo de las variables del movimiento (tiempo, espacio y energía).
- 3.2 Los pasos, elementos, movimientos y ejercicios se adicionan empleando variaciones y desplazamientos por el espacio, para realizar secuencias coreográficas siguiendo los modelos técnicos y estéticos de referencia y coordinándolos con los elementos estructurales de su



- secuencia musical (tiempo, doble tiempo, contratiempo, beat, masterbeat).
- 3.3 Las secuencias coreográficas se reproducen, adaptándose a las variaciones musicales y dimensiones espaciales demostrando la adaptación espontánea de movimiento, en su caso, para su integración posterior en la composición coreográfica completa.
  - 3.4 La composición coreográfica con frases y series musicales se completa, demostrando originalidad y autenticidad, para integrarla en el programa y/o sesión de acondicionamiento físico en grupo, y estimular la actividad física en los usuarios.
  - 3.5 Los recursos técnicos para la aplicación de las composiciones coreográficas se explicitan con respecto a estrategias metodológicas, frecuencia, y adaptaciones funcionales para alcanzar los objetivos previstos en la programación de referencia.
  - 3.6 Las técnicas de representación gráfica y escrita se utilizan para plasmar y registrar las composiciones coreográficas en el modelo y soporte específicos.

## **b) Especificaciones relacionadas con el “saber”.**

La persona candidata, en su caso, deberá demostrar que posee los conocimientos técnicos (conceptos y procedimientos) que dan soporte a las actividades profesionales implicadas en las realizaciones profesionales de la **UC2366\_3: Diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

### **1. *Diseño de coreografías en el contexto de las actividades de acondicionamiento físico***

- Técnica y alineación segmentaria en el aeróbic y actividades afines: apoyos y distribución de la carga del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Errores comunes en los gestos técnicos.
- Pautas para detectarlos. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios. Contraindicaciones.
- Pasos del aeróbic, variantes y actividades afines: ejecución y técnica.
- Aeróbic básico y avanzado, step, ciclo indoor, ritmos latinos, actividades afines (gestos técnicos adaptados de otras modalidades deportivas, del entorno de la danza, de las gimnasias suaves).
- Variaciones y combinaciones con los pasos básicos: orientación, desplazamientos, cambios de ritmo, movimientos de brazos, estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos: enlaces entre elementos, opción simple, opción doble, opción múltiple por series o por frases.
- Metodología del diseño de la coreografía.

### **2. *Selección de músicas en el contexto de las actividades de acondicionamiento físico***

- Estructura de la música.

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas musicales.
- Velocidad de la música en función del estilo y modalidad.
- Aplicaciones de la música para su uso abierto o cerrado.
- Recursos técnicos para la elaboración de coreografías: uso y aplicación, medios audio-visuales, medios informáticos, representación gráfica y escrita.
- 

### **3. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical**

- Las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical como sistema de entrenamiento de la condición física.
- Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
- Estructura de la sesión de entrenamiento.
- Tonificación. Estiramientos. Estructura de progresiones coreografiadas relacionadas con la tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas: tren superior, tren inferior, gap y abdomen.
- Últimas tendencias.

#### **c) Especificaciones relacionadas con el “saber estar”.**

La persona candidata debe demostrar la posesión de actitudes de comportamiento en el trabajo y formas de actuar e interactuar, según las siguientes especificaciones:

- Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.
- Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la entidad.
- Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.
- Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.
- Proponer alternativa con el objetivo de mejorar resultados.
- Respetar los procedimientos y normas internas de la entidad.

#### **1.2. Situaciones profesionales de evaluación y criterios de evaluación.**

La situación profesional de evaluación define el contexto profesional en el que se tiene que desarrollar la misma. Esta situación permite al evaluador o evaluadora obtener evidencias de competencia de la persona candidata que incluyen, básicamente, todo el contexto profesional de la Unidad de Competencia implicada.

Así mismo, la situación profesional de evaluación se sustenta en actividades profesionales que permiten inferir competencia profesional respecto a la práctica totalidad de realizaciones profesionales de la Unidad de Competencia.



Por último, indicar que la situación profesional de evaluación define un contexto abierto y flexible, que puede ser completado por las CC.AA., cuando éstas decidan aplicar una prueba profesional a las personas candidatas.

En el caso de la “UC2366\_3: Diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario se tiene una situación profesional de evaluación y se concreta en los siguientes términos:

### **1.2.1. Situación profesional de evaluación.**

#### **a) Descripción de la situación profesional de evaluación.**

En esta situación profesional, la persona candidata demostrará la competencia requerida para diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades o aspectos:

1. Determinar los objetivos de la composición coreográfica.
2. Seleccionar el estilo de soporte musical.
3. Diseñar la composición coreográfica.

#### ***Condiciones adicionales:***

- Se dispondrá de equipamientos, productos específicos y ayudas técnicas requeridas por la situación profesional de evaluación.
- Se comprobará la capacidad del candidato o candidata en respuesta a contingencias.
- Se asignará un tiempo total para que el candidato o la candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.

#### **b) Criterios de evaluación asociados a la situación de evaluación.**

Con el objeto de optimizar la validez y fiabilidad del resultado de la evaluación, esta Guía incluye unos criterios de evaluación integrados y, por tanto, reducidos en número. Cada criterio de evaluación está formado por un criterio de mérito significativo, así como por los indicadores y escalas de desempeño competente asociados a cada uno de dichos criterios.

En la situación profesional de evaluación número 1, los criterios se especifican en el cuadro siguiente:

<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores, escalas y umbrales de desempeño competente</i>
<i>Rigurosidad en la determinación de los objetivos de la composición coreográfica.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de los objetivos atendiendo a la mejora de la condición física teniendo en cuenta las características de la entidad o usuario y los recursos y medios disponibles.</li> <li>- Consideración de los casos o circunstancias como lesiones, enfermedades, poblaciones especiales, previniendo riesgos en la práctica.</li> </ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A.</i></p>
<i>Adecuada selección del estilo de soporte musical.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de la música según los objetivos, estableciendo los elementos estructurales de su secuencia.</li> <li>- Segmentación de los golpes musicales adecuado a la composición coreográfica.</li> </ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala B.</i></p>
<i>Idóneo diseño de composición coreográfica.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de los pasos, elementos, movimientos, ejercicios, así como sus variaciones y desplazamientos por el espacio, atendiendo a las exigencias de los objetivos seleccionados.</li> <li>- Determinar de forma completa la composición coreográfica con frases y series musicales.</li> <li>- Selección de la metodología, frecuencia y adaptaciones funcionales.</li> <li>- Utilización de las técnicas de representación gráfica y escrita.</li> </ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala C.</i></p>

## Escala A

4

*Realiza la determinación de los objetivos de la composición coreográfica seleccionando correctamente los objetivos atendiendo a la mejora de la condición física y teniendo en cuenta las características de la entidad o usuario y los recursos y medios disponibles, considerando adecuadamente los casos o circunstancias como lesiones, enfermedades, poblaciones especiales, previniendo riesgos en la práctica.*

3	<i>Realiza la determinación de los objetivos de la composición coreográfica seleccionando los objetivos atendiendo a la mejora de la condición física y teniendo en cuenta las características de la entidad o usuario y los recursos y medios disponibles, considerando los casos o circunstancias como lesiones, enfermedades, poblaciones especiales, previniendo riesgos en la práctica.</i>
2	<i>Realiza la determinación de los objetivos de la composición coreográfica seleccionando los objetivos atendiendo a la mejora de la condición física y teniendo en cuenta las características de la entidad o usuario y los recursos y medios disponibles, considerando a veces los casos o circunstancias como lesiones, enfermedades, poblaciones especiales, sin prevenir riesgos en la práctica.</i>
1	<i>Realiza la determinación de los objetivos de la composición coreográfica seleccionando erróneamente los objetivos atendiendo a la mejora de la condición física y teniendo en cuenta las características de la entidad o usuario y los recursos y medios disponibles, sin considerar los casos o circunstancias como lesiones, enfermedades, poblaciones especiales, sin prevenir riesgos en la práctica.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.

### **Escala B**

4	<i>Realiza la adecuada selección del estilo de soporte musical seleccionando convenientemente la música según los objetivos, estableciendo adecuadamente los elementos estructurales de su secuencia, segmentando correctamente los golpes musicales adecuado a la composición coreográfica.</i>
3	<i>Realiza la selección del estilo de soporte musical seleccionando la música según los objetivos, estableciendo los elementos estructurales de su secuencia, segmentando correctamente los golpes musicales adecuado a la composición coreográfica.</i>
2	<i>Realiza la selección del estilo de soporte musical seleccionando la música según los objetivos, estableciendo erróneamente los elementos estructurales de su secuencia, segmentando a veces los golpes musicales adecuado a la composición coreográfica.</i>
1	<i>Realiza la selección del estilo de soporte musical seleccionando inadecuadamente la música según los objetivos, estableciendo erróneamente los elementos estructurales de su secuencia, segmentando incorrectamente los golpes musicales adecuado a la composición coreográfica.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala.



## Escala C

4	<i>Realiza el idóneo diseño de la composición coreográfica seleccionando convenientemente los pasos, elementos, movimientos, ejercicios, así como sus variaciones y desplazamientos por el espacio, atendiendo adecuadamente a las exigencias de los objetivos seleccionados, completando correctamente la composición coreográfica con frases y series musicales, seleccionando convenientemente la metodología, frecuencia y adaptaciones funcionales, utilizando adecuadamente las técnicas de representación gráfica y escrita.</i>
3	<i><b>En negrita</b> Realiza el idóneo diseño de la composición coreográfica seleccionando los pasos, elementos, movimientos, ejercicios, así como sus variaciones y desplazamientos por el espacio, atendiendo a las exigencias de los objetivos seleccionados, completando correctamente la composición coreográfica con frases y series musicales, seleccionando la metodología, frecuencia y adaptaciones funcionales, utilizando adecuadamente las técnicas de representación gráfica y escrita.</i>
2	<i>Realiza el idóneo diseño de la composición coreográfica seleccionando los pasos, elementos, movimientos, ejercicios, así como sus variaciones y desplazamientos por el espacio, atendiendo a veces a las exigencias de los objetivos seleccionados, completando la composición coreográfica con frases y series musicales, seleccionando inadecuadamente la metodología, frecuencia y adaptaciones funcionales, utilizando las técnicas de representación gráfica y escrita.</i>
1	<i>Realiza el idóneo diseño de la composición coreográfica seleccionando inadecuadamente los pasos, elementos, movimientos, ejercicios, así como sus variaciones y desplazamientos por el espacio, sin atender a las exigencias de los objetivos seleccionados, completando erróneamente la composición coreográfica con frases y series musicales, seleccionando inadecuadamente la metodología, frecuencia y adaptaciones funcionales, utilizando incorrectamente las técnicas de representación gráfica y escrita.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 3 de la escala

## 2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS.

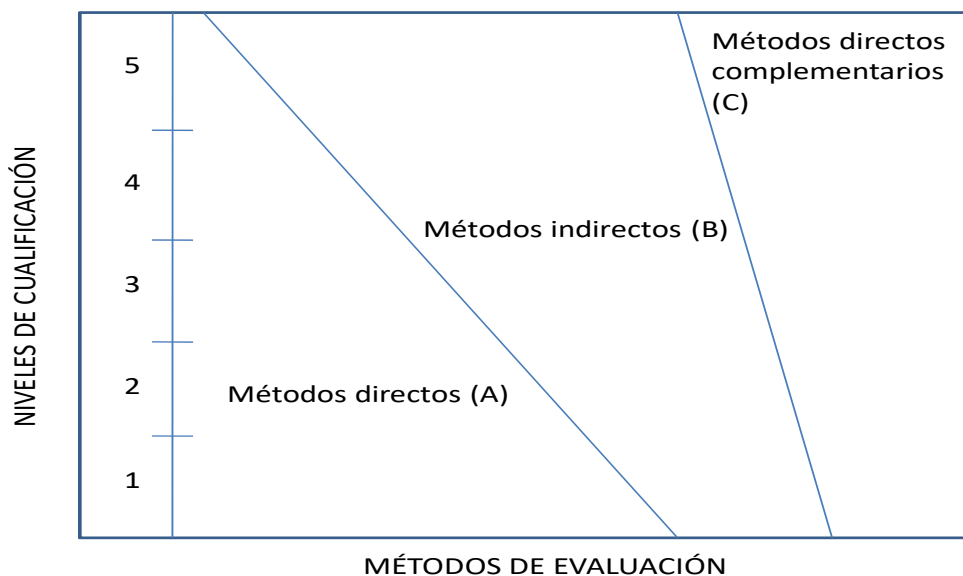
La selección de métodos de evaluación que deben realizar las Comisiones de Evaluación será específica para cada persona candidata, y dependerá fundamentalmente de tres factores: nivel de cualificación de la unidad de competencia, características personales de la persona candidata y evidencias de competencia indirectas aportadas por la misma.

### 2.1. Métodos de evaluación y criterios generales de elección.



Los métodos que pueden ser empleados en la evaluación de la competencia profesional adquirida por las personas a través de la experiencia laboral, y vías no formales de formación son los que a continuación se relacionan:

- a) **Métodos indirectos:** Consisten en la valoración del historial profesional y formativo de la persona candidata; así como en la valoración de muestras sobre productos de su trabajo o de proyectos realizados. Proporcionan evidencias de competencia inferidas de actividades realizadas en el pasado.
- b) **Métodos directos:** Proporcionan evidencias de competencia en el mismo momento de realizar la evaluación. Los métodos directos susceptibles de ser utilizados son los siguientes:
- Observación en el puesto de trabajo (A).
  - Observación de una situación de trabajo simulada (A).
  - Pruebas de competencia profesional basadas en las situaciones profesionales de evaluación (C).
  - Pruebas de habilidades (C).
  - Ejecución de un proyecto (C).
  - Entrevista profesional estructurada (C).
  - Preguntas orales (C).
  - Pruebas objetivas (C).



Fuente: Leonard Mertens (elaboración propia)

Como puede observarse en la figura anterior, en un proceso de evaluación que debe ser integrado (“holístico”), uno de los criterios de elección depende del nivel de cualificación de la UC. Como puede observarse, a menor nivel, deben priorizarse los métodos de observación en una situación de trabajo real o simulada, mientras que, a niveles superiores, debe priorizarse la utilización de métodos indirectos acompañados de entrevista profesional estructurada.

La consideración de las características personales de la persona candidata, debe basarse en el principio de equidad. Así, por este principio, debe priorizarse la selección de aquellos métodos de carácter complementario que faciliten la generación de evidencias válidas. En este orden de ideas, nunca debe aplicarse una prueba de conocimientos de carácter escrito a un candidato de bajo nivel cultural al que se le aprecien dificultades de expresión escrita. Una conversación profesional que genere confianza sería el método adecuado.

Por último, indicar que las evidencias de competencia indirectas debidamente contrastadas y valoradas, pueden incidir decisivamente, en cada caso particular, en la elección de otros métodos de evaluación para obtener evidencias de competencia complementarias.

## 2.2. Orientaciones para las Comisiones de Evaluación y Evaluadores.

- Cuando la persona candidata justifique sólo formación no formal y no tenga experiencia en el proceso de diseñar coreografías con los ejercicios y técnicas con afinidad musical, destinadas a la mejora de la condición física y bienestar del usuario, se le someterá, al menos, a una prueba profesional de evaluación y a una entrevista profesional estructurada sobre la



dimensión relacionada con el “saber” y “saber estar” de la competencia profesional.

- b) En la fase de evaluación siempre se deben contrastar las evidencias indirectas de competencia presentadas por la persona candidata. Deberá tomarse como referente la UC, el contexto que incluye la situación profesional de evaluación, y las especificaciones de los “saberes” incluidos en las dimensiones de la competencia. Se recomienda utilizar una entrevista profesional estructurada.
- c) Si se evalúa a la persona candidata a través de la observación en el puesto de trabajo, se recomienda tomar como referente los logros expresados en las realizaciones profesionales considerando el contexto expresado en la situación profesional de evaluación.
- d) Si se aplica una prueba práctica, se recomienda establecer un tiempo para su realización, considerando el que emplearía un/a profesional competente, para que el evaluado trabaje en condiciones de estrés profesional.
- e) Por la importancia del “saber estar” recogido en la letra c) del apartado 1.1 de esta Guía, en la fase de evaluación se debe comprobar la competencia de la persona candidata en esta dimensión particular, en los aspectos considerados.
- f) Esta Unidad de Competencia es de nivel 3. Por las características de estas competencias, la persona candidata, además de otras, ha de movilizar sus destrezas cognitivas aplicándolas de forma competente en múltiples situaciones y contextos profesionales. Por esta razón, se recomienda que la comprobación de lo explicitado por la persona candidata se complemente con una prueba de desarrollo práctico, que tome como referente las actividades de la situación profesional de evaluación, todo ello con independencia del método de evaluación utilizado. Esta prueba se planteará sobre un contexto definido que permita evidenciar las citadas competencias, minimizando los recursos y el tiempo necesario para su realización, e implique el cumplimiento de las normas de seguridad, prevención de riesgos laborales y medioambientales, en su caso, requeridas.
- g) Si se utiliza la entrevista profesional para comprobar lo explicitado por la persona candidata se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

Se estructurará la entrevista a partir del análisis previo de toda la documentación presentada por la persona candidata, así como de la información obtenida en la fase de asesoramiento y/o en otras fases de la evaluación.



La entrevista se concretará en una lista de cuestiones claras, que generen respuestas concretas, sobre aspectos que han de ser explorados a lo largo de la misma, teniendo en cuenta el referente de evaluación y el perfil de la persona candidata. Se debe evitar la improvisación.

El evaluador o evaluadora debe formular solamente una pregunta a la vez dando el tiempo suficiente de respuesta, poniendo la máxima atención y neutralidad en el contenido de las mismas, sin enjuiciarlas en ningún momento. Se deben evitar las interrupciones y dejar que la persona candidata se comunique con confianza, respetando su propio ritmo y solventando sus posibles dificultades de expresión.

Para el desarrollo de la entrevista se recomienda disponer de un lugar que respete la privacidad. Se recomienda que la entrevista sea grabada mediante un sistema de audio vídeo previa autorización de la persona implicada, cumpliéndose la ley de protección de datos.

- h) En la situación profesional de evaluación se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:
- Se proporcionará a la persona candidata información de las características físicas e intereses del grupo de usuarios determinado.
  - Para el desarrollo de la situación profesional de evaluación se recomienda participen usuarios reales, que puedan responder a distintos perfiles y discapacidades.
  - Se dispondrá de los medios y materiales necesarios para la situación profesional de evaluación: sala de aeróbic, equipos de música con control de la velocidad de reproducción, equipos audio-visuales, equipos informáticos con software específico medios y equipos de oficina, folios y hojas de registro, CDs de música, espejos, pulsómetro, material auxiliar como steps, bicis ciclo indoor, fit-box, fit-ball, bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernas, guantes de golpeo, pelotas, fit-ball, barras.
  - Se asignará un tiempo total para que el candidato o la candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.
  - Se planteará alguna contingencia o situación imprevista que sea relevante para la demostración de la competencia relacionada con la respuesta ante posibles contingencias.