



## **GUÍA DE EVIDENCIAS DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA**

**“UC2811\_2: Garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep)”**

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)**

**Código: AFD097\_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 UC2811\_2: Garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep).

### 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 garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep), 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. Revisar la disposición espacial de la SEP distribuida en zonas de trabajo, asegurando la organización de su equipamiento para garantizar la eficiencia de uso.**



- 1.1 Las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos se revisan, garantizando su señalización y ubicación según su finalidad.
- 1.2 La ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular se supervisa, garantizando un espacio mínimo que permita la cómoda circulación de personas usuarias en torno a ellas.
- 1.3 Los cables de alimentación de las máquinas, equipo de sonido y ordenadores dentro de la SEP se revisan, garantizando que estén aislados del tránsito de las personas usuarias.
- 1.4 La disposición del equipamiento móvil se revisa periódicamente, garantizando su ubicación original.

**2. Verificar el estado del equipamiento (máquinas de entrenamiento) de la SEP y el material auxiliar, comprobando su estado de uso para prolongar su vida útil y garantizar la seguridad de las personas usuarias durante su presencia en ella.**

- 2.1 Las mancuernas se revisan, comprobando su estabilidad y verificando la unión entre peso y agarre.
- 2.2 La disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil se comprueba, subiendo y bajando el asiento y el respaldo, asegurando que encaja el cierre con cada nivel de ajuste.
- 2.3 Los cables de acción de las máquinas de musculación y poleas que unen el peso con el agarre se examinan visualmente, comprobando la inexistencia de anomalías que interfieran en un recorrido fluido del movimiento.
- 2.4 Los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas se revisan, haciendo un uso moderado de los mismos, verificando su seguridad y estabilidad.
- 2.5 Los cierres de las barras se manipulan, asegurando que tienen la fuerza o la retención necesaria para cumplir su función, revisando el estado de sus topes y soportes.
- 2.6 El estado de las bicicletas, remos y elípticas se comprueban ajustando sus respaldos, asientos, pedales y correas.
- 2.7 El estado de las cintas de correr se comprueban, observando que la banda de rodamiento esté centrada, el rodillo de transmisión engrasado y el sistema de frenado de emergencia en plenas facultades.
- 2.8 Las máquinas de musculación y cardiovasculares se supervisan, verificando la inexistencia de piezas flojas o sueltas, así como tornillos sin apretar, o cables de alimentación pelados o desgastados o ruidos anormales.
- 2.9 Los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga se revisa comprobando su funcionamiento.
- 2.10 El inventario del material de la SEP se actualiza de manera periódica, llevando un registro de la fecha de alta, número de unidades y estado de dichos materiales.

### **3. Alertar a las personas usuarias ante posibles riesgos por usos indebidos del equipamiento y/o material de la SEP, informando del uso establecido para prevenir el deterioro del mismo y garantizar una práctica segura.**

- 3.1 Las recomendaciones y advertencias se aportan a las personas usuarias cuando en sus ejecuciones no adecúan el peso con el que trabajar a sus posibilidades físicas.
- 3.2 Los mensajes de rectificación se proporcionan a las personas usuarias cuando el uso que hacen de las máquinas y aparatos responden a un uso indebido.
- 3.3 Las asistencias en el levantamiento de mancuernas por encima de la cabeza se acometen, auxiliando a las personas usuarias de las muñecas, garantizando la guía del movimiento.
- 3.4 Los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad se acometen a las personas usuarias cuando se les visualiza, trabajando con este material.
- 3.5 La información sobre la colocación del peso libre una vez utilizado, evitando emplear bancos o superficies elevadas que no estén diseñadas para tal fin, se advierte a las personas usuarias cuando se les visualiza trabajando con este material.

### **4. Fomentar una dinámica de trabajo confortable entre las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), promoviendo conductas respetuosas entre ellas para garantizar una dinámica de trabajo cordial.**

- 4.1 El uso de las máquinas, aparatos, barras y mancuernas se incitan a compartir, evitando entre las personas usuarias retener su posesión por tiempo prolongado.
- 4.2 La higiene de las personas usuarias se controla, garantizando que se acceda con calzado y ropa acorde a la práctica de actividad física, así como con toalla de uso personalizado sobre las máquinas.
- 4.3 Las posibles disputas, discusiones e incidencias entre las personas usuarias se disipan, interviniendo con acciones de mediación.

#### **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 **UC2811\_2: Garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep)**. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales que aparecen en cursiva y negrita:

##### **1. Uso y distribución de la sala de entrenamiento polivalente (SEP)**

- Funcionalidad de la SEP. Zonas de trabajo. Zonas de tránsito. Equipamiento fijo de la SEP: accesos, fuentes de energía, sistemas de ventilación, iluminación, temperatura. Sistemas de seguridad.

## **2. Máquinas de la SEP**

- Características, tipologías, funcionalidades. Análisis mecánico de las máquinas: partes, ajustes, posiciones. Elementos de las máquinas: sillines, cintas, pedales, palancas, roscas, resistencias. Elementos de seguridad de las máquinas. Protocolos y técnicas de supervisión y manipulación de las máquinas.

## **3. Equipamiento de la SEP**

- Equipamiento semifijo. Clasificación de los materiales. Usos y posibilidades de los materiales. Mantenimiento y cuidado del material. Sistemas de registro y actualización del inventario del material. Protocolos y buenas prácticas en el uso del material y equipamiento deportivo. Orden y colocación de discos, barras, y materiales de peso para la seguridad del usuario.

## **4. Práctica segura en la SEP**

- Riesgos y peligros por uso indebido del equipamiento. Técnicas de intervención para salvaguardar la seguridad de las personas usuarias en la SEP. Fomento de hábitos de higiene entre las personas usuarias en la SEP.

## **5. Dinámicas de interacción entre personas usuarias en la SEP**

- Técnicas de mediación para la resolución de conflictos. Estrategias para fomentar la participación. Fomento de la convivencia entre las personas usuarias de la SEP.

### **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:

- Demostrar un buen hacer profesional.
- Favorecer el desarrollo profesional y personal en el equipo de trabajo.
- Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.
- Transmitir información con claridad, de manera ordenada, estructurada, sencilla y precisa respetando los canales establecidos en la organización.
- Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.
- Cumplir las medidas que favorezcan el principio de igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres.

## **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 “UC2811\_2: Garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep)”, 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 garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), cumpliendo la normativa relativa a protección medioambiental, planificación de la actividad preventiva y aplicando estándares de calidad. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

1. Revisar la disposición espacial de la SEP y verificar el estado del equipamiento.
2. Fomentar una dinámica de trabajo confortable.

#### ***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.**

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, los criterios de evaluación se especifican en el cuadro siguiente:

<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores de desempeño competente</i>
<i>Exactitud en la revisión la disposición espacial de la SEP y verificación del estado del equipamiento.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisión de las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos.</li><li>- Supervisión de la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular.</li><li>- revisión de los cables de alimentación de las máquinas.</li><li>- Revisión de la disposición del equipamiento móvil.</li><li>- Revisión de las mancuernas.</li><li>- Comprobación de la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil.</li><li>- Revisión de los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas.</li><li>- Manipulación de los cierres de las barras.</li><li>- Comprobación de los estado de las bicicletas, remos y elípticas.</li><li>- Comprobación del estado de las cintas de correr, de las máquinas de musculación y cardiovasculares.</li><li>- Revisión de los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala A</i></p>
<i>Rigor en el fomento de una dinámica de trabajo confortable.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación de las recomendaciones y advertencias a las personas usuarias</li><li>- Comunicación de los mensajes de rectificación</li><li>- Realización de los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad.</li></ul>

	<i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la Escala B</i>
<i>Cumplimiento del tiempo asignado, considerando el que emplearía un o una profesional competente.</i>	
<i>El desempeño competente requiere el cumplimiento, en todos los criterios de mérito, de la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales, protección medioambiental</i>	

## Escala A

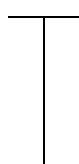
4	<p><i>Para revisar la disposición espacial de la SEP y verificar el estado del equipamiento, revisa las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos. Supervisa la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular. Revisa los cables de alimentación de las máquinas. Revisa la disposición del equipamiento móvil. Revisa las mancuernas. Comprueba la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil. Revisa los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas. Manipula los cierres de las barras. Comprueba los estado de las bicicletas, remos y elípticas. Comprueba el estado de las cintas de correr, de las máquinas de musculación y cardiovasculares. Revisa los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga.</i></p>
3	<p><i>Para revisar la disposición espacial de la SEP y verificar el estado del equipamiento, revisa las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos. Supervisa la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular. Revisa los cables de alimentación de las máquinas. Revisa la disposición del equipamiento móvil. Revisa las mancuernas. Comprueba la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil. Revisa los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas. Manipula los cierres de las barras. Comprueba los estado de las bicicletas, remos y elípticas. Comprueba el estado de las cintas de correr, de las máquinas de musculación y cardiovasculares. Revisa los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.</i></p>
2	<p><i>Para revisar la disposición espacial de la SEP y verificar el estado del equipamiento, revisa las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos. Supervisa la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular. Revisa los cables de alimentación de las máquinas. Revisa la disposición del equipamiento móvil. Revisa las mancuernas. Comprueba la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil. Revisa los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas. Manipula los cierres de las barras. Comprueba los estado de las bicicletas, remos y elípticas. Comprueba el estado de las cintas de correr, de las máquinas de musculación y cardiovasculares. Revisa los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.</i></p>

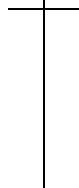


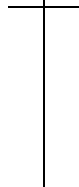
1  *No revisa la disposición espacial de la SEP ni verifica el estado del equipamiento.*


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

### Escala B

4  *Para fomentar una dinámica de trabajo confortable, comunica las recomendaciones y advertencias a las personas usuarias. Comunica los mensajes de rectificación. Realiza los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad.*

3  *Para fomentar una dinámica de trabajo confortable, comunica las recomendaciones y advertencias a las personas usuarias. Comunica los mensajes de rectificación. Realiza los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad, pero comete pequeñas irregularidades que no alteran el resultado final.*

2  *Para fomentar una dinámica de trabajo confortable, comunica las recomendaciones y advertencias a las personas usuarias. Comunica los mensajes de rectificación. Realiza los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad, pero comete grandes irregularidades que alteran el resultado final.*

1  *No fomenta una dinámica de trabajo confortable.*

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.

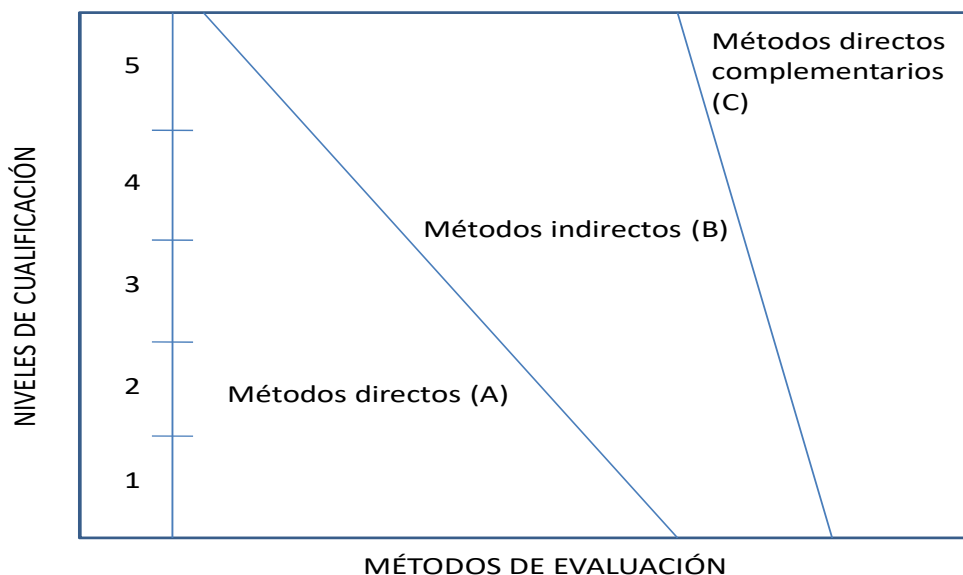
### 2.1. Métodos de evaluación y criterios generales de elección.

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 una persona candidata a la que se le aprecien dificultades de expresión escrita, ya sea por razones basadas en el desarrollo de las competencias básicas o factores de integración cultural, entre otras. 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.

- a) Cuando la persona candidata justifique sólo formación no formal y no tenga experiencia en el proceso de Garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), 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 o una 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 "X" y sus competencias tienen componentes psicomotores, cognitivos y actitudinales. Por sus características, y dado que, en este caso, tiene mayor relevancia el componente de destrezas psicomotrices, en función del método de evaluación utilizado, se recomienda que en la comprobación de lo explicitado por la persona candidata se complemente con una prueba práctica que tenga como referente las actividades de la situación profesional de evaluación. 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 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.