



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

**“UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes”.**

## **CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA**

**Código: AFD616\_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 UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

### 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 principales y secundarias que intervienen en concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes, y que se indican a continuación:

Nota: A un dígito se indican las actividades principales y a dos las actividades secundarias relacionadas.

#### 1. *Determinar las características individuales de los practicantes de yoga utilizando los instrumentos previstos en la programación de la sala, de*



**acuerdo a la programación general de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las actividades.**

- 1.1 Obtener la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias.
- 1.2 Identificar la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga.
- 1.3 Registrar la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros, de forma individual resaltando los datos importantes para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.
- 1.4 Registrar la evaluación inicial realizada en el modelo de hoja de control normalizado, introduciendo en la base de datos las características e historial de los practicantes.

**2. Preparar la sala de yoga, el material y el área de trabajo efectuando su manteniendo preventivo y operativo.**

- 2.1 Comprobar el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro.
  - 2.2 Revisar la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos, comprobando que se encuentran en las condiciones previstas.
  - 2.3 Registrar las incidencias detectadas en la sala de yoga en el modelo de hoja de control normalizado, informando al responsable de la sala, instalación y/o centro.
  - 2.4 Verificar el equipo y el cumplimiento de las normas de higiene personal de los practicantes, asegurando el desarrollo normal de la sesión en las condiciones mínimas aconsejables de respeto al grupo e instructor y de la práctica.
  - 2.5 Verificar la imagen profesional cumpliendo los criterios de calidad requeridos en la instrucción de actividades de yoga asegurando la vestimenta apropiada y la higiene personal del instructor para el desarrollo de la sesión.
- Desarrollar estas actividades aplicando las medidas de seguridad y prevención de riesgos para el desarrollo de las sesiones siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, los protocolos de seguridad y prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

**3. Adaptar la programación de la sala de yoga detallando las sesiones y teniendo en cuenta los medios disponibles y las necesidades individuales de los practicantes.**

- 3.1 Diferenciar entre los objetivos y las orientaciones metodológicas analizando la programación establecida de la sala de yoga.
- 3.2 Recoger el consentimiento dado por el practicante en modelo de hoja de control por escrito y/o de forma oral.
- 3.3 Efectuar la secuenciación e intensidad de la realización de las técnicas del hatha yoga, adaptándola a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales.
- 3.4 Concretar los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga adecuándolos según las necesidades de los practicantes, y asegurando la comprensión de las instrucciones.



- 3.5 Establecer los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida.
- 3.6 Comunicar el marco teórico, estructural y filosófico a los practicantes facilitando la comprensión global de la práctica.
- 3.7 Establecer la selección y secuenciación de las técnicas y su tiempo de mantenimiento según las necesidades y posibilidades individuales de los practicantes.
- 3.8 Integrar las distintas técnicas del yoga en consonancia con los objetivos establecidos en la programación de la sala.
- 3.9 Determinar la aplicación de las pautas de higiene descritas en el yoga en la sesión de yoga, en la adaptación de la programación, con rigurosidad.

#### **4. Dirigir las sesiones de yoga dinamizando y aplicando la metodología descrita en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia.**

- 4.1 Explicar los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando.
- 4.2 Determinar el grado de motivación del practicante durante la ejecución, analizando mediante la observación de su alineación postural y su atención.
- 4.3 Adaptar la sesión a los practicantes aplicando los recursos didácticos y metodológicos seleccionados, a fin de alcanzar los objetivos programados.
- 4.4 Demostrar las indicaciones técnicas sobre la postura y el movimiento asegurando un conocimiento del funcionamiento eficaz de la práctica del yoga.
- 4.5 Adaptar la realización de las asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana a las necesidades de los practicantes, en base al análisis diagnóstico inicial.
- 4.6 Demostrar la coordinación del movimiento y de la respiración durante las fases dinámica y estática del asana facilitando su comprensión y realización.
- 4.7 Concretar el nivel de dificultad de la sesión en términos de límites corporales de los practicantes adaptando los ejercicios a las capacidades de los ejecutantes.
- 4.8 Identificar las contraindicaciones, las posibles adaptaciones, los errores habituales y la utilización de materiales de ayuda asegurando la realización y eficacia de las técnicas propuestas y obtener el bienestar, beneficios físicos y el equilibrio en la salud.
- 4.9 Ubicarse el instructor durante la actividad de manera que pueda controlar visualmente al grupo, dar instrucciones, lograr la comprensión de sus indicaciones por los practicantes, obtener la seguridad de la actividad y anticipándose a posibles contingencias.

#### **5. Efectuar el proceso de seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes siguiendo la programación de la sala y acorde a la programación general de referencia.**

- 5.1 Valorar la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana comparándola con el modelo ideal de ejecución.
- 5.2 Registrar los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la practica individual en la hoja de control normalizada.
- 5.3 Valorar la evolución del practicante en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga rigurosamente.



- 5.4 Custodiar los datos personales registrados en las hojas de control de los practicantes protegiendo la intimidad de los participantes según la normativa vigente.

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

La persona candidata deberá demostrar que posee los conocimientos técnicos (conceptos y procedimientos) que dan soporte a las actividades profesionales implicadas en las realizaciones profesionales de la UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes. Estos conocimientos se presentan agrupados a partir de las actividades profesionales principales que aparecen en cursiva y negrita:

### ***1. Determinación de las características individuales de los practicantes de yoga.***

- Recogida de datos de los usuarios mediante:
  - Herramientas de evaluación.
  - Entrevistas (usuarios, compañeros, otros).
- Recogida de datos de los usuarios sobre:
  - Condición física.
  - Motivación.
  - Intereses.
  - Condición biológica.
  - Historia de la salud.
  - Apariencia e idioma del cuerpo.
  - Alteraciones de la postura.
  - Grado de autonomía personal.
  - Diferencias de comunicación.
  - Origen de la demanda del servicio.
- Seguimiento de los usuarios:
  - Estilo de vida.
  - Motivación e intereses.
  - Contexto personal y social.
  - Procedencia de la práctica del yoga o no.
  - Compatibilidad de la práctica del yoga con actuales tratamientos médicos.
  - Registro en el modelo adecuado.

### ***2. Preparación y mantenimiento del material, el área de trabajo y la sala de yoga.***

- Comprobación de el espacio de la actividad:
  - Revisión del equipamiento de la sala en función de la normativa vigente.
  - Revisión del clima en función de la normativa vigente.
- Conocimiento de la normativa:
  - En materia de higiene personal.
  - En materia de calidad profesional.

### ***3. Adaptación de la programación de la sala de yoga.***

- Conocimiento de los principios didácticos para la enseñanza del yoga:
  - Determinación de objetivos.



- Determinación de metodologías.
- Individualización de los aprendizajes.
- Concreción de los recursos didácticos.

#### **4. Dirección de las sesiones de yoga.**

- Conocimiento general de la didáctica deportiva:
  - Estrategias metodológicas (colocación espacial, administración de feedback).
  - Contraindicaciones de las actividades.
  - Criterios de inclusión de todos los practicantes.

#### **5. Seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga.**

- Recogida y análisis de datos:
  - Procedimientos de observación aplicados a la actividad.
  - Evaluación de la práctica de los usuarios.
  - Asesoramiento e información a los practicantes.

#### **Saberes comunes que dan soporte a las actividades profesionales de esta unidad de competencia.**

- Conocimiento profundo del yoga:
  - Conocimiento y dominio de las distintas técnicas del yoga.
  - Conocimiento de las progresiones para la enseñanza del yoga.
- Conocimiento de las distintas técnicas del yoga:
  - Realización y demostración.
  - Explicación de objetivos y beneficios de cada una.
  - Corrección de errores.
  - Individualización y adaptación del yoga a cada uno de los practicantes.

#### **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:

##### 1. En relación con la empresa deberá:

- 1.1. Tener interés y compromiso por la empresa.
- 1.2. Adaptarse a los cambios organizativos y ritmos de trabajo de la empresa.
- 1.3. Demostrar flexibilidad para afrontar diferentes situaciones de trabajo y sus cambios.
- 1.4. Ser flexible para afrontar diferentes situaciones de trabajo y sus cambios.
- 1.5. Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.
- 1.6. Gestionar el tiempo de trabajo (incluye aspectos como cumplir plazos establecidos, priorización de tareas, etc.).
- 1.7. Mantener el área de trabajo en orden y limpieza y colaborar con el grupo con esta finalidad.

##### 2. En relación con los usuarios deberá:

- 2.1. Ser asertivo, empático, sociable y respetuoso en el trato con las personas.



- 2.2. Causar buena impresión en los otros y mantener esa impresión a lo largo del tiempo.
  - 2.3. Coordinarse y colaborar con los miembros del equipo y con otros trabajadores y profesionales.
  - 2.4. Ser capaz de comunicarse de forma oral y escrita.
  - 2.5. Saber escuchar mejoras y dificultades valorando las aportaciones realizadas.
3. En relación con otros aspectos deberá:
- 3.1. Actuar en el trabajo siempre de forma eficiente bajo cualquier presión exterior o estrés.
  - 3.2. Manejar las emociones críticas y estados de ánimo.
  - 3.3. Confiar en sí mismo.
  - 3.4. Responsabilizarse del trabajo que se desarrolla y del cumplimiento de los objetivos, así como en la asunción de riesgos y en los errores y fracasos.
  - 3.5. Tener iniciativa y autonomía personal en la toma de decisiones.
  - 3.6. Ser perseverante en el esfuerzo.
  - 3.7. Tener pensamiento creativo en la búsqueda de la solución de problemas.
  - 3.8. Identificar los puntos fuertes y débiles que necesitan mejora y de los problemas que puedan surgir en el desarrollo.

## **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 UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

### **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 dirigir las actividades de la sala de yoga dinamizando una o varias sesiones en las que participe un grupo heterogéneo de al menos veinte practicantes, entre los que se incluya una persona con



problemas de espalda, una embarazada y una persona con problemas de movilidad, de acuerdo a la programación general de referencia. Esta situación comprenderá al menos las siguientes actividades:

1. Adaptar la programación de la sala de yoga.
2. Preparar la sala de yoga, el material y el área de trabajo.
3. Dirigir las sesiones de yoga.
4. Efectuar el proceso de seguimiento.

**Condiciones adicionales:**

- Se proporcionará a la persona candidata información de las características físicas e intereses del grupo de usuarios determinado.
- Se dispondrá de los medios materiales (ordenador portátil, material auxiliar para la sesión, otros) y bibliográficos (informes médicos, programación general de referencia, protocolos de evaluación, otros) necesarios para la situación profesional de evaluación.
- Se asignará un tiempo total para que la persona candidata demuestre su competencia en condiciones de estrés profesional.
- Se deberá evaluar la respuesta a las contingencias. Para ello se podrá plantear una situación de escasez de medios materiales (ausencia de colchonetas, música u otros).

**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, los criterios se especifican en el cuadro siguiente:



<i>Criterios de mérito</i>	<i>Indicadores, escalas y umbrales de desempeño competente</i>
<i>Análisis de las características individuales de los practicantes de yoga.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Obtención de la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante.</li><li>- Identificación de la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes.</li><li>- Registro de la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala A.</i></p>
<i>Adaptación de la programación de la sala de yoga.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga.</li><li>- Realización de los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga.</li><li>- Establecimiento de los objetivos de cada sesión.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala B.</i></p>
<i>Preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprobación del estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo.</li><li>- Revisión de la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala C.</i></p>
<i>Dirección de las sesiones de yoga.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explicación de los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes.</li><li>- Análisis la motivación del practicante.</li><li>- Aplicación de los recursos didácticos y metodológicos seleccionados.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala D.</i></p>
<i>Seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valoración de la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana.</li><li>- Valoración de la evolución del practicante en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga.</li></ul> <p><i>El umbral de desempeño competente está explicitado en la escala E.</i></p>



## Escala A

5

*El análisis de las características individuales de los practicantes de yoga se efectúa obteniendo la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias de manera rápida y eficaz, identificando nivel de condición física individual, nivel de condición biológica individual, historia de la salud de cada practicante, intereses, motivación y expectativas individuales, apariencia e idioma del cuerpo, alteraciones de la postura, grado de autonomía personal, diferencias de comunicación y origen de la demanda del servicio, identificando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga con un alto grado de acierto y registrando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros, de forma individual resaltando los datos importantes como estilo de vida del practicante, si procede la práctica del yoga o se rechaza, incompatibilidad de la práctica del yoga con actuales tratamientos médicos y síntomas que lo desaconsejan, creencias y preferencias personales, contexto físico, social, emocional y económico del practicante, percepción del practicante de su propio problema, necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico, necesidad de consejo de otra fuente y si procede que el practicante busque consejo médico y/o de referir a otro profesional o terapeuta para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades en el tiempo y la forma correctos.*

4

*El análisis de las características individuales de los practicantes de yoga se efectúa obteniendo la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias, identificando el nivel de condición física individual, nivel de condición biológica individual, historia de la salud de cada practicante, intereses, motivación y expectativas individuales, apariencia e idioma del cuerpo, alteraciones de la postura, grado de autonomía personal, diferencias de comunicación y origen de la demanda del servicio, identificando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga y registrando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros, de forma individual resaltando los datos importantes como estilo de vida del practicante, si procede la práctica del yoga o se rechaza, incompatibilidad de la práctica del yoga con actuales tratamientos médicos y síntomas que lo desaconsejan, creencias y preferencias personales, contexto físico, social, emocional y económico del practicante, percepción del practicante de su propio problema, necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico, necesidad de consejo de otra fuente y si procede que el practicante busque consejo médico y/o de referir a otro profesional o terapeuta para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.*



3	<p><i>El análisis de las características individuales de los practicantes de yoga se efectúa obteniendo la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias, identificando el nivel de condición física individual, nivel de condición biológica individual, historia de la salud de cada practicante, intereses, motivación y expectativas individuales, apariencia e idioma del cuerpo, alteraciones de la postura, grado de autonomía personal, diferencias de comunicación y origen de la demanda del servicio, identificando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga y no registrando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros, de forma individual resaltando los datos importantes para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.</i></p>
2	<p><i>El análisis de las características individuales de los practicantes de yoga se efectúa obteniendo la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias, identificando el nivel de condición física individual, nivel de condición biológica individual, historia de la salud de cada practicante, intereses, motivación y expectativas individuales, apariencia e idioma del cuerpo, alteraciones de la postura, grado de autonomía personal, diferencias de comunicación y origen de la demanda del servicio, no identificando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga y no registrando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros.</i></p>
1	<p><i>El análisis de las características individuales de los practicantes de yoga se efectúa no obteniendo la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, no identificando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes y no registrando la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros.</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

## Escala B

5	<p><i>La adaptación de la programación de la sala de yoga se efectúa realizando la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga adaptándolas a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales eficazmente, realizando los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga adecuándolos según las necesidades de los practicantes, y asegurando la comprensión de las instrucciones, estableciendo los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida y de acuerdo a los objetivos generales de la actividad.</i></p>
4	<p><i>La adaptación de la programación de la sala de yoga se efectúa realizando la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga, adaptándolas a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales, realizando los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga adecuándolos según las necesidades de los practicantes, y asegurando la comprensión de las instrucciones, estableciendo los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida.</i></p>
3	<p><i>La adaptación de la programación de la sala de yoga se efectúa realizando la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga, adaptándolas a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales, realizando los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga adecuándolos según las necesidades de los practicantes, y asegurando la comprensión de las instrucciones, no estableciendo los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes.</i></p>
2	<p><i>La adaptación de la programación de la sala de yoga se efectúa realizando la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga, adaptándolas a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales, no realizando los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga, no estableciendo los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes.</i></p>
1	<p><i>La adaptación de la programación de la sala de yoga se efectúa no realizando la secuenciación e intensidad de las técnicas del hatha yoga, no realizando los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga, no estableciendo los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes.</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

## Escala C

5	<p><i>La preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo se efectúa comprobando el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad antes de cada sesión, revisando la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos y comprobando que se encuentran en las condiciones previstas adecuadas a los usuarios de la sala.</i></p>
4	<p><i>La preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo se efectúa comprobando el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad, revisando la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos, comprobando que se encuentran en las condiciones previstas.</i></p>
3	<p><i>La preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo se efectúa comprobando a el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo no siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad, revisando la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos, de manera irregular.</i></p>
2	<p><i>La preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo se efectúa comprobando el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo no siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad, no revisando la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos.</i></p>
1	<p><i>La preparación de la sala de yoga, el material y el área de trabajo se efectúa no comprobando el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo, no revisando la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos.</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

## Escala D

5	<p><i>La dirección de las sesiones de yoga se realiza explicando los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando y porqué, analizando la motivación del practicante durante la ejecución mediante la observación de su alineación postural y su atención registrándolo para su posterior uso, aplicando los recursos didácticos y metodológicos seleccionados adaptando la sesión a los practicantes y alcanzando los objetivos programados de manera eficaz.</i></p>
4	<p><i>La dirección de las sesiones de yoga se realiza explicando los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando, analizando la motivación del practicante durante la ejecución mediante la observación de su alineación postural y su atención, aplicando los recursos didácticos y metodológicos seleccionados adaptando la sesión a los practicantes y alcanzando los objetivos programados.</i></p>
3	<p><i>La dirección de las sesiones de yoga se realiza explicando los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando, analizando la motivación del practicante durante la ejecución mediante la observación de su alineación postural y su atención y no aplicando los recursos didácticos y metodológicos seleccionados.</i></p>
2	<p><i>La dirección de las sesiones de yoga se realiza explicando los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando, no analizando la motivación del practicante durante la ejecución y no aplicando los recursos didácticos y metodológicos.</i></p>
1	<p><i>La dirección de las sesiones de yoga se realiza no explicando los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, no analizando la motivación del practicante durante la ejecución y no aplicando los recursos didácticos y metodológicos.</i></p>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

## Escala E

5	<i>El seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes se realiza valorando la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana comparándola con el modelo ideal de ejecución, valorando la evolución del practicante en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga rigurosamente dando feedback a los practicantes de manera positiva e incitando a mejorar.</i>
4	<i>El seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes se realiza valorando la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana comparándola con el modelo ideal de ejecución, valorando la evolución del practicante en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga rigurosamente.</i>
3	<i>El seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes se realiza valorando la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana no comparándola con el modelo ideal de ejecución, valorando la evolución del practicante sin tener en cuenta la relación con los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga.</i>
2	<i>El seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes se realiza valorando la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana no comparándola con el modelo ideal de ejecución y no valorando la evolución del practicante.</i>
1	<i>El seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes se realiza no valorando la ejecución de las técnicas de yoga y no valorando la evolución del practicante.</i>

Nota: el umbral de desempeño competente corresponde a la descripción establecida en el número 4 de la escala.

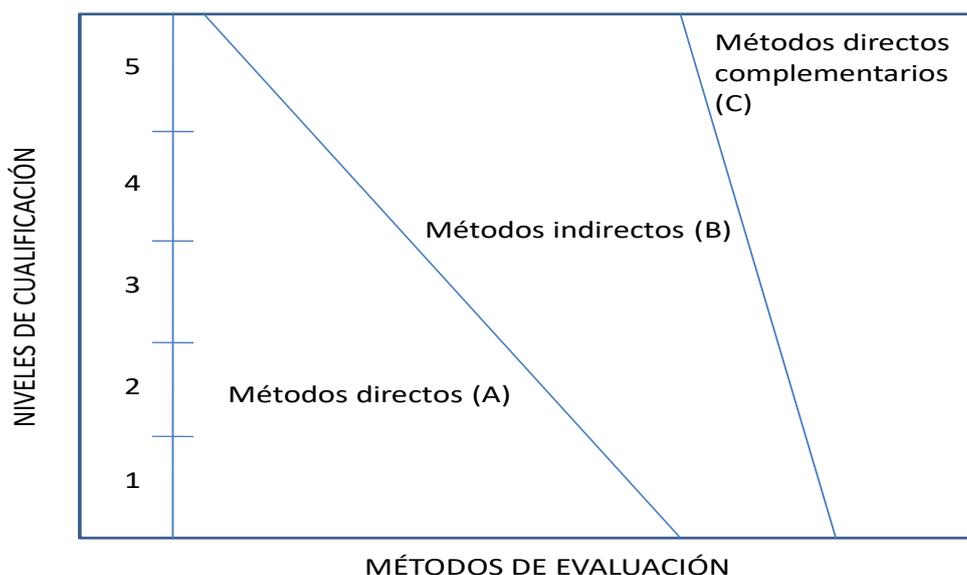
## 2. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA Y ORIENTACIONES PARA LAS COMISIONES DE EVALUACIÓN Y EVALUADORES/AS

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**

- a) Cuando la persona candidata justifique sólo formación no formal y no tenga experiencia en la concreción, dirección y dinamización de sesiones de instrucción en yoga, 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. En este nivel tiene importancia el dominio de habilidades de planificación y organización por lo que 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 se planteará sobre un contexto reducido que permita optimizar la observación de competencias, minimizando los medios materiales y el tiempo necesario para su realización, cumpliéndose 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.

- h) Para valorar la competencia de respuesta a las contingencias, se recomienda considerar una serie de incidencias en relación con el estado



de la sala de yoga (malas condiciones acústicas, escasez de material u otras) que tendrá que resolver de forma que plantee la solución más adecuada.