



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA “UC2694\_3: Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos”

#### LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC2694\_3: Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:



## INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

<b>1: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el aparato Universal Reformer (reformador universal), valiéndose de la plataforma inestable con muelles (carro deslizante) y según el caso, de las hombreras, reposacabezas, box (caja), barra de pies, correa de polea, entre otros, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Preparar el aparato, colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Universal Reformer (reformador universal), colocando determinada cantidad de muelles, ajustando la distancia del carro a la barra de pies y la altura del cabecero, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles del carro, en todas las fases del movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través del apoyo de las manos o los pies en la footwork bar (barra de pies) (footwork, knee stretches, elephant, entre otros), distribuyendo el peso corporal equilibradamente, ajustando la altura de la footwork bar y manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través de la tracción de las asas o estribos con las manos o los pies (hundred, short spine, pulling straps, entre otros), buscando la simetría y sincronía del movimiento en ambos hemicuerpos y manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>1: Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el aparato Universal Reformer (reformador universal), valiéndose de la plataforma inestable con muelles (carro deslizante) y según el caso, de las hombreras, reposacabezas, box (caja), barra de pies, correa de polea, entre otros, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.5: Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Universal Reformer con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la y ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), valiéndose de su plataforma estable, barra de empuje, barra de respiración, barra de trapecio, muelles de piernas, muelle de brazos y/o cintas, trapecio y cadena de seguridad, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Configurar el aparato colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios, colocando el muelle o los muelles en las barras verticales a determinada altura, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles, en todas las fases del movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se empuja la Push through Bar (barra de empuje) a través del apoyo de las manos o los pies (sit up, tower y mermaid, entre otros), ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria de la barra al pivotar respecto a su eje, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y utilizando la cinta de seguridad en caso necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se tracciona o empuja la Breathing Bar (barra de respiración) o los Leg & Arm Springs (muelles de piernas y brazos) a través del agarre de las manos o los pies, según el caso (roll down, leg spings series y flying Eagle, entre otros), situando el cuerpo sobre la plataforma estable a una determinada distancia respecto al anclaje de las barras verticales, generando la tensión requerida del muelle, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), valiéndose de su plataforma estable, barra de empuje, barra de respiración, barra de trapecio, muelles de piernas, muelle de brazos y/o cintas, trapecio y cadena de seguridad, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se tracciona del marco superior de la estructura a través del agarre de las manos (hanging pull ups, cat walk over e inversión, entre otros), suspendiendo el peso del cuerpo del agarre de las manos, manteniendo la seguridad de los agarres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Ejecutar el repertorio de ejercicios en el Trapeze Table y Tower (Torre) con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta), valiéndose del pedal y muelles, asiento y/o asas, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Configurar el aparato, colocando sus elementos (muelles y asas) en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios, colocando determinado número de muelles y ajustando la altura de las asas, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres y controlando la tensión de los muelles del pedal durante todo el desarrollo del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde empuja el pedal a través del apoyo de las manos o los pies (leg pumps series, side arm twist y swan reverse, entre otros), ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria del pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y lumbo-pélvica y el equilibrio, según corresponda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se eleva y desciende el cuerpo a través del apoyo de las manos en las asas (press up with handles series) y con el soporte del apoyo de los pies en el pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y la fuerza muscular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>3: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta), valiéndose del pedal y muelles, asiento y/o asas, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.5: Ejecutar el repertorio de ejercicios en la Wunda Chair con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Ladder Barrel (barril con escalera), valiéndose del arco del barril y la escalera para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Configurar el aparato, ajustando la distancia entre el barril y la escalera, facilitando la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ejecutar el repertorio de ejercicios, ajustando la distancia entre el barril y la escalera posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y agarres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se agarran los peldaños de la escalera con las manos o los pies y se apoya el tronco en el barril (swan dive, side sit ups y bend & stretch, entre otros), partiendo de una elongación axial y favoreciendo un mayor rango de movimiento funcional de la columna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Ejecutar el repertorio de ejercicios donde se apoya en el barril una de las piernas (ballet stretches series), favoreciendo la estabilidad y un rango de movimiento funcional, principalmente de la columna y de las extremidades inferiores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Ejecutar el repertorio de ejercicios en Ladder Barrel con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

