



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

TRANSVERSAL

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y
motivacional del usuario”

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 “UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario”.

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.

| <i>1: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario ya los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales.</i> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1: Buscar y registrar en archivo o soporte informático la documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios usados en el campo de aplicación y de medición de la condición física, tanto en el área del cuidado corporal (fitness-wellnes) como en el deportivo, en el ámbito de su responsabilidad, para poder disponer de una base de datos fiable y amplia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2: Seleccionar los tests de aptitud física según las características y necesidades del usuario y medios disponibles para que se puedan aplicar de forma segura, autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3: Seleccionar y comprobar que las pruebas de análisis biológico son las indicadas para determinar aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento y la salud, en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4: Adaptar, concretar y utilizar los cuestionarios personales para recabar información acerca de tratamientos e informes médicos, detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| 1: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario ya los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.5: Determinar la batería completa de cuestionarios, tests y pruebas, adaptadas a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención para disponer de una herramienta de evaluación inicial fiable. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.6: Detectar las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados para poder ofertar actividades adaptadas a sus necesidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.1: Concretar y aplicar de forma personalizada el protocolo de test y de prueba, comprobando que el material está en condiciones de uso, es utilizado según los parámetros de seguridad, las condiciones de la instalación son aptas, y se adapta a las características del usuario, estructura técnica y ritmo del ejercicio, para medir de forma precisa los parámetros seleccionados en el plan de entrenamiento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2: Corresponder la información verbal, práctica y documental que se da al usuario del protocolo de cada prueba con el contenido y forma establecido para que la ejecución y el resultado no se vean comprometidos o adulterados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3: Comprobar que la ejecución de cada test y prueba es la correcta, verificando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente, no dirigiéndolos cuando por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4: Controlar los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros, garantizando su ejecución dentro de los parámetros de seguridad y salud. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| 2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.5: Solicitar el asesoramiento médico, mediante los cauces establecidos, previamente a la realización de los tests o pruebas que puedan comportar un riesgo potencial para la salud del individuo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.6: Seleccionar y utilizar los implementos y ayudas técnicas para establecer comunicación con usuarios con limitaciones en su autonomía personal, en función de sus necesidades para asegurar que queda totalmente informado de las actividades a realizar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.7: Aplicar al usuario los ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo, en su caso, para que pueda recuperar los parámetros basales que tenía antes del ejercicio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 3: Organizar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.1: Determinar el modelo de ficha de seguimiento de los programas de acondicionamiento físico, adaptándola, en su caso, a aquellos con necesidades especiales, para obtener un fichero personalizado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2: Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran en la ficha de seguimiento del usuario, siguiendo el protocolo indicado para su posterior utilización. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3: Detectar claramente en la ficha de seguimiento las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4: Realizar los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento mediante los programas informáticos establecidos, a partir de los datos obtenidos en las pruebas y test, asegurando su idoneidad, tanto para informar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| 3: Organizar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado. | | | | |
| 3.5: Utilizar los equipos y aplicaciones informáticas, siguiendo los criterios establecidos por la entidad para procesar y registrar la información obtenida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| 4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de tests, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.1: Interpretar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, usando los baremos y/o escalas para tal fin realizando, cuando se requiera, consultas a otros técnicos superiores, para obtener información de fiabilidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2: Identificar los aspectos deficitarios de la condición física del usuario evaluado para facilitar la determinación de prioridades y los objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de entrenamiento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3: Identificar los signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural, remitiendo al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4: Comparar los resultados obtenidos en cada una de las mediciones de la condición física, biológica y motivacional para elaborar el informe pertinente, haciendo constar las conclusiones. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5: Utilizar los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6: Comprobar que la información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, permitiéndole identificar su condición inicial y posteriormente su propia evolución. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| <i>4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de tests, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario.</i> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.7: Organizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario en todos los informes, fichas y documentos, aplicando la normativa aplicable relativa a la protección de datos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |