



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

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

**Código: AFD162\_3**

**NIVEL: 3**

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2276\_3: Dirigir programas y sesiones de actividades  
coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con  
soporte musical”**

#### 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 “UC2276\_3: Dirigir programas y sesiones de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical”.

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: Supervisar la puesta a punto de los recursos y del espacio de entrenamiento según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Supervisar el material y el espacio de entrenamiento para verificar que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y adaptadas a las características y necesidades de los usuarios para asegurar el desarrollo del programa de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Seleccionar las medidas de seguridad para el desarrollo de las actividades colectivas coreografiadas con soporte musical según la programación general de referencia, para reducir al máximo el riesgo de lesiones y/o accidentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Realizar la comprobación del mantenimiento preventivo y operativo con anterioridad al desarrollo de la actividad para garantizar las condiciones de uso, seguridad y operatividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Mantener el inventario de recursos actualizado con la periodicidad marcada en la programación de referencia para garantizar el desarrollo de las actividades colectivas coreografiadas con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Comprobar las incidencias detectadas respecto a equipos y medios de prevención, estado de limpieza, orden y seguridad de las zonas de trabajo, según el protocolo establecido, y se comunican por los canales establecidos por la entidad para su tratamiento y resolución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<i>1: Supervisar la puesta a punto de los recursos y del espacio de entrenamiento según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Comprobar la coordinación con otros técnicos, según la programación general, para facilitar el uso y optimizar los materiales y zona de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>2: Ejecutar las combinaciones de pasos, elementos, movimientos y ejercicios según las modalidades y las variaciones de los diferentes estilos y tendencias de actividades coreografiadas de acondicionamiento físico con soporte musical, utilizando los recursos técnicos y estéticos en el marco de actuación de pautas rítmico-melódicas, para afianzar los recursos de aplicación en la elaboración autónoma de secuencias y composiciones coreográficas nuevas.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Realizar los pasos, elementos, movimientos y ejercicios explorando y/o comprobando la versatilidad y adecuación de los mismos a la estructura rítmica de la música, las variaciones referidas a orientación, desplazamientos y cambios de ritmo que se pueden realizar con ellos, posibilidades de aplicación en alto y bajo impacto, posibilidad de combinación entre ellos para generar combinaciones originales o movimientos más complejos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Mantener en todo momento la relación segmentario-postural y la distribución de la carga del peso, para evitar la aparición de patologías por la repetición de gestos viciados y mejorar la coordinación y el desarrollo de movimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Adaptar los pasos, elementos, movimientos y ejercicios de distintas modalidades y tendencias rítmicas a la estructura, metodología, técnica de ejecución y características de las modalidades y las variaciones de los diferentes estilos y tendencias de actividades coreografiadas de acondicionamiento físico con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Adecuar las frases musicales, tiempos y estilo demostrando versatilidad en la ejecución, para reproducir las coreografías prediseñadas sin perder el sentido coreográfico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Realizar las sucesiones o encadenamientos rítmicos, según los modelos de ejecución técnicos de referencia, demostrando memoria cenestésica para reproducir composiciones coreográficas según las tendencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Ejecutar las combinaciones de pasos, elementos, movimientos y ejercicios según las modalidades y las variaciones de los diferentes estilos y tendencias de actividades coreografiadas de acondicionamiento físico con soporte musical, utilizando los recursos técnicos y estéticos en el marco de actuación de pautas rítmico-melódicas, para afianzar los recursos de aplicación en la elaboración autónoma de secuencias y composiciones coreográficas nuevas.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.6: Discriminar y utilizar las músicas apropiadas para una aplicación cerrada o abierta para la segmentación de las composiciones coreográficas en función de la intencionalidad de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Dirigir las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, demostrando, e instruyendo en la ejecución de los ejercicios y uso del material, para asegurar la secuencia aditiva de coreografías completas.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Seleccionar las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional (contacto inicial, observación de la postura, de apariencia, de anomalías y alteraciones, de la biomecánica de la marcha, entre otros), de acuerdo con la programación general de referencia para la personalización de la instrucción de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Seleccionar la ubicación espacial propia del técnico durante la actividad, para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones y controlar visualmente el funcionamiento general de la sala, comprobando que cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Explicar brevemente al usuario antes de comenzar la estructura y finalidad de la progresión coreografiada (calentamiento, foco del entrenamiento, enfriamiento, estiramientos) incidiendo sobre la utilización del material y los equipos, los ejercicios y su finalidad, las necesidades de hidratación, las pausas de recuperación, para una efectiva comprensión de su objetivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Adaptar la comunicación con el usuario a sus posibilidades de percepción e interpretación para asegurar la comprensión del programa y la explicación sobre la realización de los ejercicios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>3: Dirigir las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, demostrando, e instruyendo en la ejecución de los ejercicios y uso del material, para asegurar la secuencia aditiva de coreografías completas.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.5: Demostrar con corrección la realización de los movimientos coreográficos, de los ejercicios y, en su caso, la utilización de materiales específicos, aplicando fundamentos biomecánicos, anticipando los posibles errores de ejecución para asegurar que las indicaciones son comprendidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Dirigir el desarrollo de las secuencias coreográficas de forma activa y dinámica y controla aplicando las estrategias metodológicas expresadas en la programación para asegurar el normal desarrollo de la actividad en la evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad en la ejecución de las composiciones, utilización de equipos y material y la relación entre los componentes del grupo es cordial, desinhibida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Realizar las técnicas de dinamización a los usuarios durante la ejecución de los ejercicios, para conseguir una buena relación entre ellos, captar su interés, aumentar su motivación, y corrigiendo las situaciones que perturben el desarrollo de las actividades, asegurando la satisfacción y participación del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Dinamizar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical mediante las técnicas de animación establecidas en la programación de referencia y organizando competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos, para motivar y fidelizar a los usuarios.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar la recepción y despedida del usuario de forma activa y estimuladora hacia la actividad, propiciando que la relación sea espontánea y natural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Conseguir la satisfacción del usuario a través de la propia la dinámica y el reconocimiento en la consecución del resultado de cada una de las sesiones de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Gestionar la documentación para la participación de los usuarios en el	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>4: <i>Dinamizar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical mediante las técnicas de animación establecidas en la programación de referencia y organizando competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos, para motivar y fidelizar a los usuarios.</i></b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
evento, el uso de las instalaciones y su dotación, verificando que se adecua a las características del evento y organizándola para garantizar el funcionamiento del mismo.				
4.4: Controlar y gestiona la participación de los usuarios, terceros, como espectadores o técnicos, en su caso, y comprueba su presencia durante el mismo para que la entidad siga las pautas marcadas con criterios de seguridad y garantizar su normal desarrollo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Organizar los participantes, horarios y ceremonias como la entrega de trofeos según el protocolo establecido para asegurar que cumple con la previsión y el protocolo del evento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Comunicar a los interesados las normas que regirán el evento, así como las medidas de seguridad, asegurando que con su conocimiento se cumplan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7: Prever y controlar el desarrollo del evento, mediante una observación visual y documental, según las directrices marcadas, garantizando las medidas de seguridad previstas en la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.8: Dinamizar la competición, concurso o evento mediante la aplicación de técnicas de animación establecidas en la programación de referencia buscando la máxima implicación de los participantes y del público.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>5: <i>Realizar el seguimiento de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento e idoneidad del programa de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos.</i></b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Aplicar en congruencia los instrumentos y técnicas para la evaluación del programa de entrenamiento con los indicadores de evaluación según la programación de referencia, para constatar el grado de consecución de los objetivos marcados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>5: Realizar el seguimiento de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento e idoneidad del programa de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos.</b>	<b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b>			
	1	2	3	4
5.2: Utilizar la información obtenida periódicamente sobre la condición física a través de la observación sistemática, batería de pruebas, tests, cuestionarios y otros, como referencia fiable para valorar el grado de consecución de los objetivos marcados en el programa de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Analiza la información recogida sobre el grado de satisfacción y motivación, pertinencia de las actividades y ejercicios, idoneidad de las ayudas y apoyos, validez de las estrategias, resultados, medidas de seguridad y prevención de riesgos, presenta de forma coherente con el modelo propuesto en la programación general de referencia para mejorar posteriores procesos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Identificar las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades, mediante encuestas o entrevistas, con especial atención a las de aquellos con alguna limitación en su autonomía personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Aplicar los métodos de evaluación definidos en el programa de eventos comprobando que la dinámica de la actividad se desarrolla según lo previsto y, en caso contrario, se destacan aquellos aspectos que hayan incidido negativamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Registrar los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la práctica individual en la hoja de control normalizada para su análisis, de manera que permitan el seguimiento de su evolución y la comprensión del proceso de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>