



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA
DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE**

Código: AFD097_3

NIVEL: 3

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento
físico con equipamientos y materiales propios de Salas de
Entrenamiento Polivalente (SEP)”**

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 “UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP)”.

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



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: Organizar los recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas 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: Realizar las gestiones para el uso de la sala de entrenamiento polivalente y el material, comprobando su disponibilidad y accesibilidad para que no impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Supervisar el material y la sala de entrenamiento polivalente para verificar que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y adaptadas a las características y necesidades de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Determinar las medidas de seguridad para el desarrollo de la actividad según el protocolo establecido, para reducir el riesgo de lesiones y/o accidentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar la comprobación del mantenimiento preventivo y operativo de la SEP 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"/>
1.5: Mantener actualizado el inventario de recursos de la SEP con la periodicidad marcada en la programación de referencia para garantizar el desarrollo de las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Comprobar las incidencias detectadas respecto a equipos y medios de prevención, estado de limpieza, orden y seguridad de las zonas de trabajo,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Organizar los recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
según el protocolo establecido, y comunicar por los canales establecidos por la entidad para su tratamiento y resolución.				
1.7: Determinar las orientaciones relativas a otras prácticas complementarias como sauna, masajes, criterios de nutrición equilibrada, entre otros, para su posterior inclusión en el programa de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Comprobar la coordinación con otros técnicos según la programación general de la SEP, para facilitar el uso y optimizar los materiales y zona de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Dirigir las actividades de acondicionamiento físico demostrando, en su caso, la ejecución de los ejercicios y uso del material, supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, para asegurar su desarrollo y prevenir lesiones.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: 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 a la programación general de referencia, para la personalización de la instrucción de las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: 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 SEP, 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"/>
2.3: Explicar el programa de entrenamiento al usuario, verbalmente y con documentación en su caso, incidiendo sobre la utilización del material y los equipos, los ejercicios y su finalidad, las necesidades de hidratación, las pausas de recuperación, y el uso de la ficha de control para una efectiva comprensión de su objetivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Dirigir las actividades de acondicionamiento físico demostrando, en su caso, la ejecución de los ejercicios y uso del material, supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, para asegurar su desarrollo y prevenir lesiones.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.4: Adaptar la comunicación con el usuario de la sala de entrenamiento polivalente 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"/>
2.5: Demostrar la realización de los ejercicios y la utilización de los materiales, aplicando principios biomecánicos, puntualizando los detalles, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas, para una correcta ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Supervisar la estructura técnica, ritmo, intensidad, evolución en la ejecución, de cada ejercicio, utilización de equipos y material, y en su caso dar las indicaciones personalizadas con las demostraciones prácticas para su corrección.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: 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"/>
2.8: Supervisar la vestimenta y el material personal del usuario, informando de las características que deben de cumplir, para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la sala de entrenamiento polivalente, como medio de fidelización y motivación de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: La documentación para la participación de los usuarios en el evento y el uso de las instalaciones se gestiona y organiza y presenta para garantizar el funcionamiento del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Verificar la dotación de la instalación, así como el buen estado de uso del	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la sala de entrenamiento polivalente, como medio de fidelización y motivación de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
material para que se adecue a las características del evento que se organiza.				
3.3: Gestionar la presencia de terceros, como espectadores o técnicos, comprobando su participación durante el desarrollo del evento, para asegurar que la organización del mismo sigue las pautas según lo establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Organizar los equipos 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"/>
3.5: Comprobar in situ la lista de participantes, para asegurar su presencia en el evento y normal desarrollo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: 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"/>
3.7: 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"/>
3.8: Dinamizar la competición, concurso o evento mediante la aplicación de técnicas de animación, buscando la implicación de los participantes y del público.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Realizar el seguimiento de las sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: 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"/>
4.2: Utilizar como referencia fiable la información obtenida periódicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Realizar el seguimiento de las sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
sobre la condición física a través de la observación sistemática, batería de pruebas, tests, cuestionarios y otros, para valorar el grado de consecución de los objetivos marcados en el programa de entrenamiento.				
4.3 Analizar 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, presentandola 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"/>
4.4: Identificar mediante encuestas o entrevistas las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades, 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"/>
4.5: 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"/>