



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA**

**Código: AFD511\_3**

**NIVEL: 3**

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC1664\_3: Programar, dirigir y dinamizar actividades de  
fitness acuático”**

#### 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 “UC1664\_3: Programar, dirigir y dinamizar actividades de fitness acuático”.

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:<br>NIF: | Firma: |
| Nombre y apellidos del asesor/a:<br>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: Elaborar una programación específica de fitness acuático a partir de la programación general, asegurando el correcto rendimiento del espacio acuático.</i>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 1.1: Concretar las directrices de la programación general y las líneas generales de la entidad en la programación específica de fitness acuático, observando las condiciones del medio acuático y la actividad específica.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2: Organizar horarios, personal y medios materiales de manera integrada, coordinando con los técnicos responsables.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3: Establecer el proceso de mantenimiento específico de la instalación, expresándolo de manera detallada en cuanto a personal, horarios y frecuencia de la realización del protocolo de mantenimiento, atendiendo al uso y a las características de la instalación. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4: Incluir en la programación específica de fitness acuático los eventos, competiciones y concursos de la oferta de actividades de la instalación previendo las posibles interferencias en las actividades habituales de los usuarios.                              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.5: Determinar en la programación específica de fitness acuático las pautas de optimización de las relaciones sociales a partir de la programación general, cuando no estén reflejadas en ella.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| <b>1: Elaborar una programación específica de fitness acuático a partir de la programación general, asegurando el correcto rendimiento del espacio acuático.</b>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 1.6: Detectar las posibles carencias de la instalación en cuanto a barreras arquitectónicas y adaptaciones materiales, en los accesos a la instalación acuática, aseos y vestuarios proponiendo alternativas que posibiliten la autonomía de los colectivos especiales.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.7: Registrar en la programación específica el tipo y grado de discapacidad que puede asumirse en cada actividad de fitness acuático elaborando estrategias para asegurar la integración de los participantes con discapacidad en las actividades.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.8: Explicitar en la programación específica de fitness acuático la forma de evaluar el proceso, los resultados y la calidad del servicio, especificando los indicadores fiables de la instalación y sus características, la secuencia de la evaluación, las técnicas usadas y las adaptaciones necesarias para evaluar el proceso y el resultado de las sesiones en las que participan colectivos especiales. |                               |                          |                          |                          |

| <b>2: Elaborar programas para la mejora de la condición física, basados en actividades y ejercicios de fitness acuático, adaptándolos a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.</b>  | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 2.1: Analizar las características de los usuarios mediante batería de pruebas, test y cuestionarios, distribuyéndolos en cuanto a niveles de desarrollo motor, destreza acuática, condición física, biológica, interés, grado de autonomía, tipología del grupo y ratio alumnos/profesor en grupos homogéneos por horarios y características físicas, en cada una de las actividades de fitness acuático. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2: Establecer objetivos generales e intermedios de la programación de fitness atendiendo a la tipología media del grupo.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3: Concretar los objetivos de las sesiones atendiendo a las características y expectativas de los usuarios de fitness acuático.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| <b>2: Elaborar programas para la mejora de la condición física, basados en actividades y ejercicios de fitness acuático, adaptándolos a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.</b>   | <b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b> |                          |                          |                          |
|--|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 1                                    | 2                        | 3                        | 4                        |
| 2.4: Aplicar los fundamentos biológicos adaptativos, en especial el principio de supercompensación, en el fitness acuático, atendiendo a las características físico-biológico-motivacional de cada una de los usuarios de fitness acuático.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.5: Establecer la carga de entrenamiento adecuada en cada sesión de fitness acuático, respetando la programación previamente realizada, teniendo en cuenta el momento de la temporada, experiencia e instalaciones disponibles.   | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.6: Adecuar las secuencias de movimientos, ejercicios y composiciones coreográficas a las características psicósomáticas de los usuarios y a sus necesidades y expectativas, en función a los objetivos establecidos en la programación de fitness acuático.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.7: Estructurar las sesiones de entrenamiento con criterios metodológicos adecuados, distribuyendo los esfuerzos y las recuperaciones y configurando la carga global de trabajo en función de los objetivos establecidos en la programación de fitness acuático, aplicando para ello metodologías contrastadas para alcanzar los objetivos propuesto en función de las sesiones o partes desarrolladas. | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.8: Solucionar posibles contingencias, especialmente en el aprendizaje y dominio de elementos técnicos más relevantes, teniendo en cuenta la ejecución técnica y la relevancia para la condición física.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.9: Determinar el material necesario para la actividad observando los recursos de la instalación, la profundidad del vaso y, en general, los objetivos previstos en la programación.  |                                      |                          |                          |                          |
| 2.10: Prever las estrategias de comunicación entre el técnico de fitness acuático y los usuarios analizando sus necesidades y explicitando las específicas de los colectivos especiales.   |                                      |                          |                          |                          |
| 2.11: Prever ayudas en la realización de actividades para las personas con discapacidad logrando su máxima participación y considerando las actividades más adecuadas según sus características.   |                                      |                          |                          |                          |



| <b>2: Elaborar programas para la mejora de la condición física, basados en actividades y ejercicios de fitness acuático, adaptándolos a las posibilidades e intereses de los usuarios, a los medios disponibles y a las necesidades detectadas en el análisis inicial.</b> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |   |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|---|
|  | 1                             | 2 | 3 | 4 |
| 2.12: Expresar los elementos del programa de fitness acuático, de forma estructurada en los soportes físicos.  |                               |   |   |   |
| 2.13: Registrar de manera estructurada la información en soportes físicos para su uso posterior.   |                               |   |   |   |

| <b>3: Revisar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso.</b>   | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 3.1: Realizar gestiones para el uso de la instalación deportiva y los materiales comprobando su disponibilidad.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2: Comprobar la instalación asegurando que no existen barreras arquitectónicas ni obstáculos que dificulten la autonomía personal de los usuarios.                              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3: Comprobar que tanto el material como la instalación se encuentran en las condiciones previstas, adaptándose, en su caso, a las necesidades de los usuarios con discapacidad. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4: Establecer las medidas de seguridad adecuadas reduciendo al máximo el riesgo de lesiones.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5: Efectuar el mantenimiento preventivo del material comprobándolo de manera habitual.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.6: Actualizar el inventario en todo momento identificando la situación de las instalaciones y el material.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>4: Dirigir la ejecución de las actividades de fitness acuático utilizando la metodología establecida.</b> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |   |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|---|
|  | 1                             | 2 | 3 | 4 |



| <b>4: Dirigir la ejecución de las actividades de fitness acuático utilizando la metodología establecida.</b>  | <b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b> |                          |                          |                          |
|---|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                                    | 2                        | 3                        | 4                        |
| 4.1: Identificar las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades prestando atención a los usuarios singulares.   | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2: Comunicarse con los usuarios manteniendo siempre el respeto y la asertividad.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3: Facilitar la comprensión y el interés por las explicaciones asegurándose que sean suficientes para que el usuario se sienta seguro y motivado.   | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4: Supervisar la indumentaria y el material del usuario informando de las características que deben de cumplir para que la actividad se desarrolle de forma segura, higiénica y confortable.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5: Dotar de coherencia la sesión en cuanto a estructura y finalidad informando, en caso necesario, las características del espacio acuático, las finalidades de los ejercicios y las pautas de recuperación.  | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6: Explicar al usuario los aspectos relevantes de la estructura de la sesión, incidiendo en las necesidades de hidratación.   | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.7: Ubicarse en el espacio durante la sesión facilitando la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios, de las características del espacio acuático y de la actividad realizada.   | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.8: Efectuar demostraciones, a los usuarios, de los ejercicios y del uso de los materiales específicos de la actividad, aplicando patrones biomecánicos específicos de los ejercicios y asegurando su comprensión, anticipándose a los posibles errores en la ejecución.   |                                      |                          |                          |                          |
| 4.9: Dirigir el desarrollo de las secuencias o composiciones coreográficas de manera activa y dinámica, asegurándose que el desenvolvimiento en el agua, la evolución, estructura técnica, ritmo e intensidad de la sesión, así como el uso de equipos, material y las relaciones sociales se adaptan a la programación realizada con anterioridad y siguen estrategias metodológicas expresadas en ella. |                                      |                          |                          |                          |



| <b>4: Dirigir la ejecución de las actividades de fitness acuático utilizando la metodología establecida.</b>   | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |   |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|---|
|  | 1                             | 2 | 3 | 4 |
| 4.10: Recibir al usuario de manera proactiva, saludándole y estimulándole a la realización de la actividad.  |                               |   |   |   |
| 4.11: Garantizar la seguridad durante el desarrollo de las actividades de fitness acuáticos, anulando o controlando los factores de riesgos previsibles. |                               |   |   |   |

| <b>5: Organizar eventos-lúdicos deportivos relacionados con el fitness acuático.</b>   | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 5.1: Elaborar soporte documental para la organización del evento, asegurando el desarrollo del mismo.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.2: Prever la adecuación de la dotación de la instalación a las características del evento, comprobando que el material se encuentra en condiciones de uso. | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.3: Gestionar la participación de otras personas en la organización y desarrollo del evento, comprobando su presencia durante el mismo.                     | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.4: Coordinar los participantes, horarios y protocolos en base a las características del evento.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.5: Garantizar la presencia de todos los participantes y su participación activa en el evento comprobando su presencia en el evento.                        | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.6: Comunicar las normas del evento a todos los participantes, comprobando su cumplimiento durante el desarrollo.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.7: Controlar la seguridad del evento, observando que se cumplan los objetivos y directrices del evento.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.8: Utilizar técnicas de animación durante el desarrollo del evento, buscando la implicación de todos los participantes.                                    |                               |                          |                          |                          |



| <b>5: Organizar eventos-lúdicos deportivos relacionados con el fitness acuático.</b>   | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |   |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|---|
|  | 1                             | 2 | 3 | 4 |
| 5.9: Registrar la información derivada de la aplicación de las técnicas e instrumentos de seguimiento y valoración indicando las incidencias y dificultades. |                               |   |   |   |

| <b>6: Realizar la evaluación de los procesos y los resultados, así como la calidad del servicio y la satisfacción de los usuarios del programa de fitness acuático, a través de la observación del cumplimiento de los objetivos intermedios propuestos.</b> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN |                          |                          |                          |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 1                             | 2                        | 3                        | 4                        |
| 6.1: Elegir instrumentos y técnicas para el seguimiento y la evaluación congruentes con la programación realizada.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.2: Obtener información sobre los resultados y el proceso valorando el grado de satisfacción de los usuarios.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3: Adaptar la forma de evaluar el proceso y el resultado en las sesiones en las que participen personas con discapacidad modificando los instrumentos y técnicas de evaluación.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4: Utilizar como indicativo la información obtenida en las pruebas, test y cuestionarios sobre la satisfacción del usuario, realizándolos de manera periódica.   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5: Aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y resultados según la programación prevista, analizando la información generada por esta evaluación.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.6: Presentar la información de manera coherente con la programación prevista.  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |