



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2039_3: Programar actividades de yoga”

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 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional del “ECP2039_3: Programar actividades de yoga”.

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.

1: Analizar el contexto de intervención, previo al desarrollo de sesiones, aplicando procedimientos de recogida de información para optimizar y ajustar la programación a los diferentes tipos de practicantes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Elaborar el modelo de ficha del practicante contemplando los apartados informativos necesarios para obtener la información individualizada y obtener un diagnóstico de la situación de enseñanza.	☐	☐	☐	☐
1.2: Preparar la plantilla de consentimiento informado para entregar a los practicantes, enunciando un texto en el que el practicante asuma y firme estar en condiciones físicas para practicar yoga.	☐	☐	☐	☐
1.3: Almacenar los datos personales de los practicantes, respetando la normativa aplicable en materia de protección de datos, tanto si se recogen en formato digital como analógico.	☐	☐	☐	☐
1.4: Obtener la información sobre la experiencia en la práctica de yoga y posibles limitaciones físicas de los practicantes mediante la aplicación de cuestionarios orientados a conocer su trayectoria.	☐	☐	☐	☐
1.5: Analizar los recursos disponibles como material, sala y disponibilidad horaria, entre otros, poniéndose a disposición de los diferentes grupos de practicantes en función de sus circunstancias.	☐	☐	☐	☐
1.6: Registrar los resultados del análisis diagnóstico en el soporte físico fácil de usar y previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.	☐	☐	☐	☐

1: Analizar el contexto de intervención, previo al desarrollo de sesiones, aplicando procedimientos de recogida de información para optimizar y ajustar la programación a los diferentes tipos de practicantes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.7: Preparar el guion de entrevista con los practicantes orientándolo a rescatar información personalizada de cada uno y poder orientar la instrucción a las necesidades demandadas.	☐	☐	☐	☐

2: Determinar la escuela de enseñanza en yoga que se va a seguir, exponiendo sus características y posibles inconvenientes, considerando la motivación de los practicantes para facilitar la seguridad y progresión de los mismos bajo la tendencia escogida.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Comunicar los niveles y concreción de la enseñanza propuesta a los practicantes teniendo en cuenta la información recogida en las hojas de control.	☐	☐	☐	☐
2.2: Dar a conocer los fundamentos filosóficos de la tradición seleccionada a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.	☐	☐	☐	☐
2.3: Dar a conocer los planteamientos metodológicos que sustentan la escuela de yoga a impartir a los posibles practicantes, previo al desarrollo de las sesiones, como información de referencia.	☐	☐	☐	☐

3: Formular la programación general para la sala de yoga (programación a largo plazo), considerando el grupo al que va dirigida y la escuela de enseñanza de yoga que se sigue para garantizar un programa que atienda a las características y capacidades de los practicantes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Determinar los objetivos del programa, así como los contenidos a desarrollar en función de la escuela de yoga que se desarrolla, atendiendo a la diversidad de tipos de practicantes y orientándolo hacia el desarrollo integral y la calidad de vida.	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

3: Formular la programación general para la sala de yoga (programación a largo plazo), considerando el grupo al que va dirigida y la escuela de enseñanza de yoga que se sigue para garantizar un programa que atienda a las características y capacidades de los practicantes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.2: Plantear la metodología de enseñanza a utilizar, teniendo en cuenta la escuela de yoga de elección, los objetivos planteados, los intereses del grupo de practicantes, sus necesidades y posibles limitaciones.				
3.3: Establecer la distribución temporal del programa, concretando el número de sesiones a impartir y atendiendo a la duración de las mismas.	☐	☐	☐	☐
3.4: Secuenciar las asanas y técnicas de pranayama a impartir, atendiendo a las características del grupo de practicantes.	☐	☐	☐	☐
3.5: Revisar la programación general para un curso completo, acometiendo adaptaciones que den respuesta al progreso de los practicantes.	☐	☐	☐	☐

4: Programar sesiones secuenciadas de yoga, considerando la evolución de los practicantes en relación con el programa general planteado, en coherencia con la escuela de yoga que se desarrolla para afianzar el progreso y la integración de las enseñanzas en la sala de yoga.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Determinar la fase inicial, el núcleo central y la fase de relajación de asanas y/o pranayamas de cada sesión, adecuándose a la duración de las mismas, ajustando las técnicas en coherencia con la escuela de enseñanza de yoga que se desarrolla y planteando el contenido de manera accesible en ritmo y progresión.	☐	☐	☐	☐
4.2: Determinar las secuencias de asanas y técnicas de pranayama, considerando las características de los practicantes y atendiendo a la progresión integral de las enseñanzas de yoga.	☐	☐	☐	☐
4.3: Determinar las secuencias de asanas y las técnicas de pranayama y relajación en la programación, buscando la concentración, la observación de la consciencia, el equilibrio energético y la serenidad en la mente atendiendo a la progresión integral que se busca, de las enseñanzas de yoga.	☐	☐	☐	☐
4.4: Determinar las técnicas y procedimientos para la evaluación del desarrollo de las sesiones, garantizando la coherencia entre el desarrollo de las sesiones,	☐	☐	☐	☐

4: Programar sesiones secuenciadas de yoga, considerando la evolución de los practicantes en relación con el programa general planteado, en coherencia con la escuela de yoga que se desarrolla para afianzar el progreso y la integración de las enseñanzas en la sala de yoga.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
la programación general de referencia y las posibilidades de reajustar el contenido según la evolución de los practicantes.				

5: Acometer la evaluación de la programación de la sala de yoga estimando el grado de satisfacción del practicante, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Determinar los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, temporalizando las medidas correctoras necesarias.	☐	☐	☐	☐
5.2: Evaluar el grado de satisfacción de los practicantes, aplicando instrumentos cuantitativos y cualitativos para tal fin y de manera individualizada, siguiendo los criterios de la entidad, instalación y/o centro y de acuerdo a la programación general de referencia.	☐	☐	☐	☐
5.3: Estimar la valoración de los riesgos laborales según los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente, identificándolos e informando de los resultados a la persona responsable.	☐	☐	☐	☐