



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2695\_3: Impartir sesiones del método pilates”

#### 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 “ECP2695\_3: Impartir sesiones del método pilates”.

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.

<b>1: Plantear la programación a largo plazo, considerando el grupo de practicantes y su contexto para obtener un programa que garantice el progreso y la integración de los aprendizajes.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Determinar los objetivos del programa en función del contexto analizado, atendiendo a la diversidad de practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Establecer la secuenciación de los ejercicios a partir de progresiones o regresiones, considerando las características del practicante, el posible uso de implementos y el grado de dificultad de los ejercicios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Secuenciar los ejercicios del repertorio del método pilates, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, en función de su complejidad, orientados al logro de los objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Determinar la metodología de enseñanza a utilizar, considerando los objetivos propuestos, el posible uso de implementos o los recursos disponibles, el grado de dificultad de los ejercicios y las particularidades de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Determinar la distribución temporal de la programación, especificando el número de sesiones a plantear, prestando atención a la duración de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Analizar el cumplimiento de la programación, atendiendo la consecución de objetivos, evolución técnica de los practicantes acorde a la metodología aplicada y la distribución temporal establecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Plantear la programación de sesiones secuenciadas del método pilates, considerando la programación a largo plazo propuesta para garantizar la incorporación de los principios, la metodología y la progresión del método.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Determinar los objetivos de la sesión en función de la programación general establecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Determinar la selección de los ejercicios, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, atendiendo a los objetivos de la sesión y al uso de los diferentes planos y direcciones del movimiento de sus respectivos ejes, involucrando todas las cadenas musculares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Considerar las modificaciones y variaciones de los ejercicios planteados para la sesión, atendiendo a las características de los practicantes y a los implementos o recursos disponibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Analizar la evolución técnica y el nivel de satisfacción de los practicantes, ajustando la programación de las sesiones a las informaciones obtenidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Adecuar la sala y su equipamiento para la impartición de sesiones del método pilates, asegurando las condiciones necesarias de práctica para garantizar el desarrollo de las sesiones de manera eficaz y segura.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Establecer la adecuación del espacio de práctica previa determinación del aforo de practicantes, garantizando un entorno seguro y confortable para la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Verificar las condiciones de uso de la sala y su equipamiento, supervisando su estado antes del comienzo de la sesión y de forma periódica, garantizando una práctica eficaz y segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Verificar la idoneidad de los materiales complementarios, supervisando la correspondencia entre las características funcionales del material y las características físicas de los practicantes, localizándose con disponibilidad y accesibilidad por parte de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Guardar los materiales complementarios en el lugar destinado para ello, retirando el que no estuviera en condiciones para su uso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>3: Adecuar la sala y su equipamiento para la impartición de sesiones del método pilates, asegurando las condiciones necesarias de práctica para garantizar el desarrollo de las sesiones de manera eficaz y segura.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.5: Mantener actualizado el inventario del equipamiento de la sala, supervisando de forma periódica el almacenamiento, estado de conservación y disponibilidad realizando el mantenimiento o reposición en caso de rotura, deterioro o desgaste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Analizar la alineación postural estática y dinámica de los practicantes, observando su ejecución para proporcionar la identificación de los errores cometidos y lograr una práctica segura.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Analizar el perfil de los practicantes en los momentos iniciales, reconociendo las características individuales y grupales y adecuando las sesiones a su nivel y expectativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Analizar la ejecución de los ejercicios por parte de los practicantes individualmente, planteando posibles adaptaciones necesarias de carácter individual, teniendo en cuenta sus características.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Determinar la propia ubicación en la sala respecto a los practicantes, garantizando la visualización global y analítica de las posiciones y movimientos de los practicantes en diferentes momentos, haciendo posible su valoración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Identificar los posibles errores de ejecución de los practicantes, previa valoración de ejecuciones, localizando su origen para aportarles retroalimentación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Derivar a los practicantes a quienes se identifica posibles lesiones, patologías o contraindicaciones respecto a la práctica del método pilates a profesionales especializados del ámbito de la salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>5: Aplicar estrategias metodológicas de instrucción del método pilates, adaptándolas a las características de los practicantes para facilitar el aprendizaje de la ejecución del repertorio de ejercicios del método, con o sin implementos.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Presentar los principios del método (concentración, respiración, centralización: powerhouse, control, precisión y fluidez) como pilares básicos de la práctica del método, incidiendo sobre los practicantes en su toma de conciencia de forma continuada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Proponer los ejercicios, describiendo la posición inicial y final, el desarrollo de la ejecución y las fases de la respiración, comprobando que se ha comprendido por parte del practicante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Aplicar las estrategias de corrección de la ejecución de los practicantes, indicando de forma verbal, visual o kinestésica, teniendo en cuenta las características individuales y las necesidades de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Proponer las adaptaciones individuales, la progresión o regresión de los ejercicios y el uso de implementos, cuando sea considerado, analizando las características de los practicantes y en función del movimiento a ejecutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Llevar a cabo la interacción con los practicantes, aplicando una comunicación efectiva y favoreciendo un aumento de la eficacia a través de indicaciones en positivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Adaptar el lenguaje utilizado a los practicantes, empleando una terminología acorde a su nivel de comprensión, progresando en la concreción de un vocabulario técnico propio del método.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7: Acometer la comunicación con los participantes, apoyándose en retroalimentación con el practicante, accediendo a conocer las sensaciones percibidas durante la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>