PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES "ECP2809_2: Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en sala 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 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 "ECP2809_2: Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala 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: 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.

1: Manejar el equipamiento y material de la SEP, dominando sus usos, precauciones y funciones para explotar todas sus posibilidades de manera segura y eficiente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Adaptar el equipamiento destinado al trabajo cardiovascular, seleccionando la velocidad, inclinación y resistencia a ejercer, ajustándolo a las propias condiciones biomecánicas.	☐	☐	☐	☐
1.2: Utilizar el equipamiento destinado al trabajo de fuerza en máquinas guiadas (jalón, prensa de piernas entre otras), manejando sus partes ajustables, y consiguiendo la postura buscada.	☐	☐	☐	☐
1.3: Utilizar el equipamiento destinado al trabajo semi/dirigido de fuerza (torres y cruces de poleas, bancos, multipower, entre otros), adaptando sus partes ajustables y adecuándolo a las propias condiciones biomecánicas.	☐	☐	☐	☐
1.4: Utilizar los materiales auxiliares como mancuernas, discos, barras, kettlebells, elásticos, balones y sacos, entre otros, en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.	☐	☐	☐	☐
1.5: Utilizar los materiales auxiliares de apoyo como bases inestables y colchonetas en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.	☐	☐	☐	☐

2: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, teniendo en cuenta los propios rangos de movilidad articular sin superar los límites del movimiento o la posición.	☐	☐	☐	☐
2.2: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, incidiendo en la colocación del cuerpo garantizando el control postural.	☐	☐	☐	☐
2.3: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, asegurando una elongación muscular eficiente, evitando movimientos sin control.	☐	☐	☐	☐
2.4: Ejecutar los ejercicios orientados a la mejora de la propia flexibilidad haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia fuerza con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, aplicando su técnica, con un origen y final de rango de movimiento acorde con los objetivos del ejercicio y las posibilidades del grupo muscular implicado.	☐	☐	☐	☐
3.2: Ejecutar los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, siguiendo un ritmo, buscando la efectividad para su objetivo fisiológico.	☐	☐	☐	☐
3.3: Secuenciar los ejercicios orientados a la mejora de la fuerza, siguiendo una progresión de dificultad y complejidad.	☐	☐	☐	☐
3.4: Ejecutar los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, llegando a alcanzar la intensidad deseada dosificando el esfuerzo.	☐	☐	☐	☐
3.5: Ejecutar los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.	☐	☐	☐	☐

3: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia fuerza con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP).	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4

4: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular, teniendo en cuenta la percepción de esfuerzo subjetiva (RPE), aplicando la intensidad del estímulo según el objetivo fisiológico.	☐	☐	☐	☐
4.2: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular, controlando el nivel de impacto articular, si es necesario adaptando la dificultad al propio nivel como ejecutante.	☐	☐	☐	☐
4.3: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular, trabajando con las variables de tiempo e intensidad.	☐	☐	☐	☐
4.4: Ejecutar los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular, manteniendo el ritmo de frecuencia cardiaca acorde con el tipo de esfuerzo planteado.	☐	☐	☐	☐

5: Entrenar la propia condición física mediante un trabajo eficiente y seguro, aprovechando los recursos disponibles e interactuando respetuosamente con otras personas usuarias para vivenciar la experiencia del entrenamiento en la SEP.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Vestir la indumentaria acorde a una actividad de entrenamiento en SEP, garantizando la higiene habitual de la misma.	☐	☐	☐	☐
5.2: Evidenciar la hidratación en diferentes momentos del entrenamiento, utilizando agua u otras bebidas reparadoras ante el ejercicio.	☐	☐	☐	☐

5: Entrenar la propia condición física mediante un trabajo eficiente y seguro, aprovechando los recursos disponibles e interactuando respetuosamente con otras personas usuarias para vivenciar la experiencia del entrenamiento en la SEP.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.3: Ejecutar los ejercicios de acondicionamiento físico, incidiendo en el control postural durante todas las fases del ejercicio.	☐	☐	☐	☐
5.4: Ejecutar los ejercicios de acondicionamiento físico, garantizando la dosificación del esfuerzo equilibrándolo con un espíritu de superación.	☐	☐	☐	☐