

Estándar de competencias profesionales

Programar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico, con ejercicios y técnicas con afinidad musical, de acuerdo a la programación general de referencia

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2367_3
Estado	BOE
Publicación	RD 567/2020

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Realizar el análisis del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, para distintos tipos de usuarios, según las técnicas previstas en la programación de referencia.

IC1.1 La documentación e información acerca de las características de los usuarios (edad, naturaleza de la demanda, necesidades terapéuticas, sexo, tratamientos médicos y/o farmacológicos, entre otros) se recopila y se selecciona, utilizando las técnicas descritas en la programación general de referencia para agrupar a los usuarios según los criterios y objetivos previstos.

IC1.2 La programación general de referencia de la entidad, instalación y/o centro, se interpreta identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.

IC1.3 Las características de los usuarios se identifican, analizando la documentación recopilada y las técnicas previstas en la programación general de referencia y de forma diferenciada:

IC1.3 - Nivel de condición física.

IC1.3 - Nivel de condición biológica.

IC1.3 - Intervalo de edad.

IC1.3 - Sexo.

IC1.3 - Estilo de vida de los practicantes.

IC1.3 - Historia de la salud de los practicantes.

IC1.3 - Grado de autonomía personal.

IC1.3 - Diferencias de comunicación.

IC1.3 - Origen de la demanda del servicio (individual, en nombre de terceros, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

IC1.4 Los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar se analizan definiendo sus posibilidades, límites y posibles riesgos en su uso, para el desarrollo de la actividad.

IC1.5 Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.

IC1.6 Las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, se determinan y coordinan con los técnicos responsables de los mismos para evitar interferencias que dificulten el funcionamiento de la sala.

IC1.7 El proceso de mantenimiento preventivo de los elementos para las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical y del espacio de entrenamiento, se concreta, determinando las personas, acciones y frecuencia, siguiendo las pautas de la programación general de referencia, para asegurar el normal desarrollo de las actividades.

EC2 Determinar los objetivos de la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical para satisfacer las necesidades y expectativas, conforme a las demandas y análisis diagnóstico del contexto de intervención, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios.

IC2.1 La información obtenida en el análisis diagnóstico se utiliza como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de usuarios.

IC2.2 Los objetivos de la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical con soporte musical y los de cada una de las sesiones se determinan de acuerdo con las directrices y criterios de la programación general

de referencia, para alcanzar los objetivos generales previstos y garantizar la práctica segura, al tiempo que permitan:

IC2.2 - Dar respuesta a los intereses del grupo teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones.

IC2.2 - Orientar el programa hacia el desarrollo y mejora de la condición física pensando en su salud, calidad de vida, bienestar físico y mental y realización personal.

IC2.3 Las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos se reflejan en la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical para los distintos tipos de usuarios de forma específica.

IC2.4 Las ayudas técnicas y asistenciales a los usuarios con limitaciones en su autonomía personal en la realización de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, se determinan, para facilitar su participación en condiciones de igualdad.

EC3 Elaborar programas de entrenamiento a través de actividades físico deportivas coreografiadas en grupo con soporte musical de acuerdo con la programación, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios y sus necesidades.

IC3.1 Los resultados de la batería de pruebas, test y cuestionarios realizados se analizan teniendo en cuenta las características de los usuarios para determinar los objetivos específicos de los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento mediante actividades coreografiadas con soporte musical.

IC3.2 Las actividades y ejercicios coreografiados del programa de acondicionamiento físico o entrenamiento se seleccionan, verificando su adecuación a las características biológicas, nivel de condición física, necesidades y expectativas del usuario, para personalizar su mejora de rendimiento físico.

IC3.3 Los componentes de la dosis de entrenamiento como frecuencia, volumen, intensidad se determinan, comprobando que responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados para cada usuario, para asegurar su mejora en la condición física con rigor, seguridad y sin riesgos para el mismo.

IC3.4 Los componentes de la dosis de entrenamiento como frecuencia, volumen, intensidad se determinan, comprobando que responden a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados para cada usuario, para asegurar su mejora en la condición física con rigor, seguridad y sin riesgos para el mismo.

IC3.5 La duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación se establecen con respecto a los objetivos planteados y a los parámetros recomendados para cada usuario, para conseguir la estimulación de la respuesta del organismo y mejora.

IC3.6 Las secuencias-composiciones coreográficas, seleccionadas previamente, se integran con otros ejercicios o sistemas de ejercicios con el calentamiento y la vuelta a la calma, configurando la progresión coreografiada que determina la carga de entrenamiento de cada una de las sesiones en consonancia con los objetivos establecidos.

IC3.7 El programa de entrenamiento se registra, procesando la información en soporte informático para disponer de los recursos operativos durante el desarrollo de las actividades.

EC4 Determinar la metodología en la instrucción y dirección de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, de acuerdo con la programación general de referencia, los objetivos previstos, y características de los usuarios para asegurar la concreción, la seguridad y la satisfacción de los mismos.

IC4.1 La metodología, el estilo de intervención y motivación se determinan teniendo en cuenta los objetivos de la entidad y expectativas de los usuarios para adecuar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical en el espacio de entrenamiento.

IC4.2 Las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales se concretan en la programación específica del espacio de entrenamiento para asegurar el normal desarrollo de las actividades, según la programación general de la misma.

IC4.3 Las estrategias de comunicación entre el técnico y los distintos usuarios se identifican partiendo del análisis de sus necesidades y objetivos, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.

IC4.4 Las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, se prevén y registran, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.

IC4.5 Las fases de la sesión de instrucción de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, se identifican, como elementos del proceso, discriminando calentamiento, estiramiento-tonificación-relajación y vuelta a la calma, respetando los principios fisiológicos del entrenamiento y mejora física para conseguir una práctica segura.

IC4.6 La secuenciación y temporalización de las sesiones se determina, respetando las características de los usuarios y la secuencia de los objetivos prevista, para asegurar la progresión eficaz en la concreción de las actividades, explicitando:

IC4.6 - Objetivos.

IC4.6 - Metodología.

IC4.6 - Selección y justificación de las actividades.

IC4.6 - Material de apoyo.

IC4.6 - Aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones.

IC4.6 - Control del usuario.

IC4.7 La entidad de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con actividades coreografiadas de acondicionamiento físico con soporte musical como oferta de actividades se determina y se recoge en la programación del espacio de entrenamiento, de acuerdo con la programación general de referencia, para fomentar la práctica del ejercicio físico, vida saludable y fidelización del usuario.

EC5 Gestionar la operatividad del espacio de entrenamiento, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos laborales de la entidad, instalación y/o centro, respetando la normativa aplicable y criterios de accesibilidad.

IC5.1 Las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones se detectan, verificando la normativa aplicable y cumplimentando el documento de control establecido, proponiendo alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.

IC5.2 El inventario del material se determina con la periodicidad establecida de acuerdo con la programación general de referencia y se registra en el modelo de hoja de registro de la entidad, instalación y/o centro, para solventar posibles necesidades y renovaciones.

IC5.3 Los formularios u hojas de control de mantenimiento para las comprobaciones rutinarias se incluyen en la programación del espacio de entrenamiento, para su cumplimentación y entrega a la persona responsable, para su control y gestión por la entidad, instalación y/o centro.

IC5.4 Las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos y la práctica durante las sesiones, se determinan y recogen en la programación del espacio de entrenamiento, para reducir y minimizar el riesgo de lesiones, de acuerdo con los criterios establecidos en la programación general de referencia, el protocolo, plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable.

IC5.5 Las normas de uso del espacio de entrenamiento con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, se explicitan de acuerdo con los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa aplicable.

IC5.6 El registro de los datos personales de los usuarios y el consentimiento de archivo de los mismos, se realiza en el modelo de hoja de control y formato establecido por la entidad, instalación y/o centro, de acuerdo con la programación general de referencia, y se custodian

según el protocolo establecido para asegurar la confidencialidad de los mismos y cumplir con la normativa aplicable.

IC5.7 El calendario y los horarios de las actividades del espacio de entrenamiento y los medios disponibles de la sala, se organizan de acuerdo con las directrices de la entidad, instalación y/o centro y la programación general de referencia, para evitar coincidencias con otras actividades que puedan distorsionar la práctica de las actividades.

IC5.8 Las estrategias de marketing y publicidad como reparto de folletos informativos, elaboración de carteles, envío de correos electrónicos, entre otros, se prevén y se determinan, para asegurar la divulgación de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical del espacio de entrenamiento, de acuerdo con la programación general de referencia y los criterios organizativos de la entidad, instalación y/o centro, contemplando la normativa aplicable.

EC6 Evaluar la programación del espacio de entrenamiento estimando el grado de satisfacción del usuario, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos y la normativa aplicable.

IC6.1 Los instrumentos de evaluación se eligen en función de los objetivos de la programación del espacio de entrenamiento y de acuerdo con los criterios de la entidad, instalación y/o centro y a la programación general de referencia, para el análisis de los resultados de la práctica.

IC6.2 Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados del programa de entrenamiento, se determinan, temporalizando las medidas correctoras, para garantizar el logro de los objetivos programados.

IC6.3 La evaluación de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical se programa y se establece de forma periódica registrándola en el modelo de hoja de control, para obtener una valoración objetivable y reajustar las actividades de instrucción de actividades de acondicionamiento físico e inclusión en la memoria.

IC6.4 Los datos sobre la evolución personalizada de los usuarios, se registran en las hojas de control normalizadas para tal fin, para facilitar su utilización posterior en reajustes de la programación del espacio de entrenamiento y la concreción de la práctica.

IC6.5 El grado de satisfacción de los usuarios se evalúa aplicando los instrumentos para tal fin y de manera individualizada, siguiendo los criterios de la entidad, instalación y/o centro y de acuerdo con la programación general de referencia, para ajustar la programación del espacio de entrenamiento, aplicar las medidas correctoras y asegurar la fidelización en la práctica.

IC6.6 La calidad del servicio y adecuación de la sala, espacios, medios y recursos utilizados, el cumplimiento de los horarios, la optimización del tiempo y la eficacia de los instructores de las actividades de acondicionamiento físico, se registra en las hojas de control según el

modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro, para estimar la calidad global y proponer cambios para su mejora.

IC6.7 La valoración de los riesgos laborales se estima 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 aplicable, identificándolos e informando de los resultados al responsable de la entidad, instalación y/o centro para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables.

IC6.8 La información al usuario de su derecho a acceso al archivo de los datos personales, así como lo relativo a la guarda y registro de la práctica y evolución en soportes informáticos, se informa, para cumplir con la normativa aplicable.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Sala de aeróbic con espejos. Equipos de música con control de la velocidad de reproducción. Micrófonos inalámbricos. Equipos de audio-visuales. Equipos informáticos con software específico. Medios y equipos de oficina. Música. Pulsómetro. Material auxiliar: steps, bicis de ciclo indoor, fit-box, fit-ball, bandas elásticas, barras acolchadas, mancuernitas, guantes de golpeo, colchonetas individuales, entre otros.

Información utilizada o generada

Documentación técnica de equipos y materiales. Coreografías representadas en distintos soportes. Programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. Resultados evaluativos. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Hojas de trabajo diario. Fichas resumen de incidencias. Fichas o cuestionarios de evaluación. Partes de notificación a los servicios de mantenimiento, limpieza, entre otros. Bibliografía especializada.