



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA

Código: AFD616_3

NIVEL: 3

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2039_3: Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia”

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 “UC2039_3: Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia”.

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:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. 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.

APP1: <i>Obtener información del contexto de intervención en el que se va a desarrollar el programa de actividades de la sala de yoga para diferentes tipos de usuarios.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Recopilar la documentación para elaborar las programaciones de actividades de la sala de yoga para diferentes tipos de usuarios, seleccionando la información con las técnicas apropiadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Identificar las directrices de la programación general de la entidad que inciden en la programación específica de la actividad en la sala de yoga, analizando la documentación recopilada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Determinar el nivel de condición física y biológica, intervalo de edad, estilo de vida de los practicantes, historia de la salud de los practicantes, grado de autonomía personal, diferencias de comunicación, necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico y origen de la demanda del servicio utilizando las técnicas apropiadas en cada caso y de forma diferenciada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Determinar las posibilidades, límites y posibles riesgos de los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar analizándolos, verificando el cumplimiento de la normativa y atendiendo a criterios de accesibilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.5: Registrar la información obtenida mediante soporte físico, asegurando que es fácil de usar y que permita una óptima aplicación funcional de los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP2: Determinar los objetivos de enseñanza y de acondicionamiento físico del programa de actividades de la sala de yoga de acuerdo con las demandas y análisis diagnóstico del contexto de intervención.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Determinar la secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de usuarios utilizando la información obtenida inicial y periódicamente en el análisis diagnóstico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Establecer los objetivos de la programación de la sala y los de cada una de las sesiones de acuerdo a las directrices y criterios de la programación general de referencia, atendiendo a criterios de accesibilidad, al tiempo que permitan dar respuesta a los intereses del grupo de practicantes, teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones, y orientar el programa hacia el desarrollo integral de la persona pensando en su salud, calidad de vida, bienestar físico y mental, y realización personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Reflejar las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos, en la programación de actividades de la sala de yoga, de manera explícita para cada grupo de practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP3: Definir estrategias metodológicas para distintos tipos de practicantes teniendo en cuenta la complejidad de los diversos tipos de actividades de instrucción en yoga para facilitar su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Determinar la metodología, el estilo de intervención y motivación adecuando las actividades de instrucción en yoga a las necesidades, expectativas de los practicantes y a los objetivos previstos en la programación general de referencia, asegurando la consecución del conocimiento del hatha y raja yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Seleccionar las estrategias de intervención adecuándolas a las características emocionales, psicofísicas y a las necesidades del grupo de practicantes en las actividades de instrucción en yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Determinar las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, a partir de los datos obtenidos en el análisis diagnóstico y registrándolas en el formato específico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Identificar las fases de la sesión de instrucción de actividades de yoga determinando: calentamiento, estiramiento-tonificación-relajación, respiración e interiorización-meditación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP3: Definir estrategias metodológicas para distintos tipos de practicantes teniendo en cuenta la complejidad de los diversos tipos de actividades de instrucción en yoga para facilitar su aprendizaje.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.5: Determinar la secuenciación y temporalización de las técnicas de yoga respetando las características de los practicantes y la secuencia de los objetivos prevista, explicitando: objetivos, metodología, selección y justificación de los asanas, respiraciones, pranayamas, ejercicios de concentración y relajación, material de apoyo, aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones y control del practicante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.6: Seleccionar las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional de acuerdo a la programación general de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.7: Determinar en la programación la organización de cursos y talleres reuniéndolos como oferta de actividades de acuerdo a la programación general de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP4: Gestionar la operatividad de la sala de yoga, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Comprobar el estado de utilización de la sala de yoga y de sus accesos, detectando las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Comunicar al responsable de la entidad, instalación y/o centro, las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación de la sala de yoga, siguiendo los procedimientos establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Determinar el inventario del material de acuerdo a la programación general de referencia, registrándolo en el modelo de hoja de registro de la entidad, instalación y/o centro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Incluir en la programación de la sala los formularios u hojas de control de mantenimiento cumplimentándolas y entregándolas a la persona responsable, para su control y gestión por la entidad, instalación y/o centro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP4: Gestionar la operatividad de la sala de yoga, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.5: Determinar las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos de yoga y la práctica durante las sesiones, recogiendo en la programación de la sala de yoga, de acuerdo a 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 vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.6: Explicitar en la programación de la sala las normas de uso de la sala de yoga con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.7: Registrar los datos personales de los practicantes y el consentimiento de archivo de los mismos en el modelo de hoja de control y formato establecido por la entidad, instalación y/o centro, de acuerdo a la programación general de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.8: Custodiar los datos personales de los practicantes y el consentimiento de archivo de los mismos, según el protocolo establecido, para asegurar la confidencialidad de los mismos y cumplir con la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.9: Organizar el calendario y los horarios de las actividades de yoga y los medios disponibles de la sala de acuerdo a las directrices de la entidad, instalación y/o centro y la programación general de referencia evitando coincidencias con otras actividades que puedan distorsionar la práctica de las actividades de yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.10: Prever las estrategias de marketing y publicidad, determinándolas de acuerdo a la programación general de referencia y los criterios organizativos de la entidad, instalación y/o centro, contemplando la ley de protección de datos y normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP5: Evaluar la programación de la sala de yoga estimando el grado de satisfacción del practicante, la calidad del servicio y la eficacia de la programación.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: Elegir los instrumentos de evaluación en función de los objetivos de la programación de la sala de yoga, de acuerdo a los criterios de la entidad, instalación y/o centro y a la programación general de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Determinar los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, temporalizando las medidas correctoras necesarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Programar la evaluación de las actividades de la programación de la sala de yoga, registrándola en el modelo de hoja de control e inclusión en la memoria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Establecer la evaluación de las actividades de la programación de la sala de yoga, registrándola en el modelo de hoja de control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.5: Registrar los datos sobre la evolución de los practicantes en las hojas de control normalizadas a tal fin, facilitando su utilización posterior en reajustes de la programación de la sala de yoga y la concreción de la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.6: Evaluar el grado de satisfacción de los practicantes, aplicando los instrumentos 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.7: Registrar en las hojas de control 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 yoga, según el modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.8: 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, cumpliendo con la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP5: <i>Evaluar la programación de la sala de yoga estimando el grado de satisfacción del practicante, la calidad del servicio y la eficacia de la programación.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.9: Informar al responsable de la entidad de los resultados de la valoración de riesgos laborales de la instalación y centro en tiempo y forma, de acuerdo a la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.10: Informar al practicante 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, cumpliendo con la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>