



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO
CON SOPORTE MUSICAL**

Código: AFD162_3

NIVEL: 3

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC0516_3: Programar las actividades coreografiadas
colectivas de acondicionamiento físico, con ejercicios y
técnicas con afinidad musical, 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 “UC0516_3: Programar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico, con ejercicios y técnicas con afinidad musical, 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:

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: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1 Recopilar y gestionar la documentación e información acerca de las características de los usuarios (edad, naturaleza de la demanda, necesidades terapéuticas, género, tratamientos médicos y/o farmacológicos, entre otros), utilizando las técnicas descritas en la programación general de referencia para agrupar a los usuarios según los criterios y objetivos previstos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Interpretar la programación general de referencia de la entidad, instalación y/o centro, identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Identificar las características de los usuarios, analizando la documentación recopilada y las técnicas previstas en la programación general de referencia y de forma diferenciada: - Nivel de condición física. - Nivel de condición biológica. - Intervalo de edad. - Género. - Estilo de vida de los practicantes. - Historia de la salud de los practicantes. - Grado de autonomía personal. - Diferencias de comunicación. - Origen de la demanda del servicio (individual, en nombre de terceros, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.4: Analizar los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar definiendo sus posibilidades, límites y posibles riesgos en su uso, para el desarrollo de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Registrar los resultados del análisis diagnóstico en el soporte físico previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Determinar y coordinar las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical que supongan una interacción con otras áreas o departamentos, con los técnicos responsables de los mismos para evitar interferencias que dificulten el funcionamiento de la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Concretar el proceso de mantenimiento preventivo de los elementos para las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical y del espacio de entrenamiento, determinando las personas, acciones y frecuencia, siguiendo las pautas de la programación general de referencia, para asegurar el normal desarrollo de las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Utilizar la información obtenida en el análisis diagnóstico como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Determinar 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, de acuerdo con las directrices y criterios de la programación general de referencia, para alcanzar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
los objetivos generales previstos y garantizar la práctica segura, al tiempo que permitan: - Dar respuesta a los intereses del grupo teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones. - 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.				
2.3: Reflejar las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos en la programación de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical para los distintos tipos de usuarios de forma específica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Determinar 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, para facilitar su participación en condiciones de igualdad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Elaborar programas de entrenamiento a través de actividades físicodeportivas 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Analizar los resultados de la batería de pruebas, tests y cuestionarios realizados teniendo en cuenta las características de los usuarios para determinar los objetivos específicos de los programa de acondicionamiento físico o entrenamiento mediante actividades coreografiadas con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Seleccionar las actividades y ejercicios coreografiados del programa de acondicionamiento físico o entrenamiento, verificando su adecuación a las características biológicas, nivel de condición física, necesidades y expectativas del usuario, para personalizar su mejora de rendimiento físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Determinar los componentes de la dosis de entrenamiento como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Elaborar programas de entrenamiento a través de actividades físicodeportivas 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
frecuencia, volumen, intensidad, 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.				
3.4: Determinar los componentes de la dosis de entrenamiento como frecuencia, volumen, intensidad, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Establecer la duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Integrar las secuencias-composiciones coreográficas, seleccionadas previamente, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Registrar el programa de entrenamiento, procesando la información en soporte informático para disponer de los recursos operativos durante el desarrollo de las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Determinar la metodología, el estilo de intervención y motivación 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<i>4: 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.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.2: Concretar las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales en la programación específica del espacio de entrenamiento para asegurar el normal desarrollo de las actividades, según la programación general de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Identificar las estrategias de comunicación entre el técnico y los distintos usuarios, partiendo del análisis de sus necesidades y objetivos, explicitando aquellas que son específicas para atender a las personas con necesidades especiales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Prever y registrar las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Identificar las fases de la sesión de instrucción de actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Determinar la secuenciación y temporalización de las sesiones, 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: - Objetivos. - Metodología. - Selección y justificación de las actividades. - Material de apoyo. - Aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones. - Control del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7: Determinar y recoger en la programación del espacio de entrenamiento .a entidad de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con actividades coreografiadas de acondicionamiento físico con soporte musical como oferta de actividades, de acuerdo con la programación general de referencia, para fomentar la práctica del ejercicio físico, vida saludable y fidelización del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Detectar las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones, verificando la normativa aplicable y cumplimentando el documento de control establecido, proponiendo alternativas para optimizar las posibilidades de autonomía en las personas con discapacidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Determinar el inventario del material 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Incluir los formularios u hojas de control de mantenimiento para las comprobaciones rutinarias en la programación de la espacio de entrenamiento, para su cumplimentación y entrega 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"/>
5.4: Determinar y recoge en la programación del espacio de entrenamiento las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos y la práctica durante las sesiones, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Explicar las normas de uso de la espacio de entrenamiento con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Realizar el registro de los datos personales de los usuarios 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 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.7: Organizar el calendario y los horarios de las actividades del espacio de entrenamiento y los medios disponibles de la sala, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.8: Prever y determinar las estrategias de marketing y publicidad como reparto de folletos informativos, elaboración de carteles, envío de correos electrónicos, entre otros, 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Elegir los instrumentos de evaluación en función de los objetivos de la programación de la 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Determinar los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados del programa de entrenamiento, temporalizando las medidas correctoras, para garantizar el logro de los objetivos programados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Programar y establecer de forma periódica la evaluación de las actividades coreografiadas colectivas de acondicionamiento físico con soporte musical 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.4: Registrar los datos sobre la evolución personalizada de los usuarios 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5: Evaluar el grado de satisfacción de los usuarios 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.6: 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 las actividades de acondicionamiento físico, según el modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro, para estimar la calidad global y proponer cambios para su mejora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.7: 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 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.8: Informar 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, para cumplir con la normativa aplicable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>