



## 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

**“UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes”**

#### 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 “UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes”

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.

<b>APP1:</b> <i>Determinar las características individuales de los practicantes de yoga utilizando los instrumentos previstos en la programación de la sala, de acuerdo a la programación general de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las actividades.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Obtener la información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Identificar la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Registrar la evolución y la experiencia previa en actividades de yoga de los practicantes en el modelo de hoja de registros, de forma individual resaltando los datos importantes para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Registrar la evaluación inicial realizada en el modelo de hoja de control normalizado, introduciendo en la base de datos las características e historial de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP2: Preparar la sala de yoga, el material y el área de trabajo efectuando su manteniendo preventivo y operativo.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Comprobar el estado del material, de la sala de yoga, del área de trabajo siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Revisar la limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos, comprobando que se encuentran en las condiciones previstas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Registrar las incidencias detectadas en la sala de yoga en el modelo de hoja de control normalizado, informando al responsable de la sala, instalación y/o centro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Verificar el equipo y el cumplimiento de las normas de higiene personal de los practicantes, asegurando el desarrollo normal de la sesión en las condiciones mínimas aconsejables de respeto al grupo e instructor y de la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5: Verificar la imagen profesional cumpliendo los criterios de calidad requeridos en la instrucción de actividades de yoga asegurando la vestimenta apropiada y la higiene personal del instructor para el desarrollo de la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP3: Adaptar la programación de la sala de yoga detallando las sesiones y teniendo en cuenta los medios disponibles y las necesidades individuales de los practicantes.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Diferenciar entre los objetivos y las orientaciones metodológicas analizando la programación establecida de la sala de yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Recoger el consentimiento dado por el practicante en modelo de hoja de control por escrito y/o de forma oral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Efectuar la secuenciación e intensidad de la realización de las técnicas del hatha yoga, adaptándola a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP3: Adaptar la programación de la sala de yoga detallando las sesiones y teniendo en cuenta los medios disponibles y las necesidades individuales de los practicantes.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.4: Concretar los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha yoga adecuándolos según las necesidades de los practicantes, y asegurando la comprensión de las instrucciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.5: Establecer los objetivos de cada sesión en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.6: Comunicar el marco teórico, estructural y filosófico a los practicantes facilitando la comprensión global de la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.7: Establecer la selección y secuenciación de las técnicas y su tiempo de mantenimiento según las necesidades y posibilidades individuales de los practicantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.8: Integrar las distintas técnicas del yoga en consonancia con los objetivos establecidos en la programación de la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.9: Determinar la aplicación de las pautas de higiene descritas en el yoga en la sesión de yoga, en la adaptación de la programación, con rigurosidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP4: Dirigir las sesiones de yoga dinamizando y aplicando la metodología descrita en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Explicar los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones a los practicantes de manera que éstos sean conscientes de lo que están realizando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Determinar el grado de motivación del practicante durante la ejecución, analizando mediante la observación de su alineación postural y su atención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP4:</b> <i>Dirigir las sesiones de yoga dinamizando y aplicando la metodología descrita en la programación de la sala de yoga y acorde a la programación general de referencia.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.3: Adaptar la sesión a los practicantes aplicando los recursos didácticos y metodológicos seleccionados, a fin de alcanzar los objetivos programados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Demostrar las indicaciones técnicas sobre la postura y el movimiento asegurando un conocimiento del funcionamiento eficaz de la práctica del yoga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.5: Adaptar la realización de los asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana a las necesidades de los practicantes, en base al análisis diagnóstico inicial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.6: Demostrar la coordinación del movimiento y de la respiración durante las fases dinámica y estática del asana facilitando su comprensión y realización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.7: Concretar el nivel de dificultad de la sesión en términos de límites corporales de los practicantes adaptando los ejercicios a las capacidades de los ejecutantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.8: Identificar las contraindicaciones, las posibles adaptaciones, los errores habituales y la utilización de materiales de ayuda asegurando la realización y eficacia de las técnicas propuestas y obtener el bienestar, beneficios físicos y el equilibrio en la salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AP4.9: Ubicarse el instructor durante la actividad de manera que pueda controlar visualmente al grupo, dar instrucciones, lograr la comprensión de sus indicaciones por los practicantes, obtener la seguridad de la actividad y anticipándose a posibles contingencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP5:</b> <i>Efectuar el proceso de seguimiento de las sesiones de instrucción en yoga de los practicantes siguiendo la programación de la sala y acorde a la programación general de referencia.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: Valorar la ejecución de las técnicas de yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana comparándola con el modelo ideal de ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Registrar los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la practica individual en la hoja de control normalizada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Valorar la evolución del practicante en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de yoga rigurosamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AP5.4: Custodiar los datos personales registrados en las hojas de control de los practicantes protegiendo la intimidad de los participantes según la normativa vigente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>