



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA  
DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE**

**Código: AFD097\_3**

**NIVEL: 3**

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC0274\_3: Programar las actividades propias de una Sala de  
Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de  
promoción de la salud y el bienestar del usuario”**

#### 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 “UC0274\_3: Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario”.

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.

<i>1: Realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente, para distintos tipos de usuarios, según las técnicas previstas en la programación de referencia.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Recopilar y seleccionar 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 la sala de entrenamiento polivalente.	<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"/>



<b>1: Realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades de la sala de entrenamiento polivalente, para distintos tipos de usuarios, según las técnicas previstas en la programación de referencia.</b>	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 que supongan una interacción con otras áreas, departamentos, o con los técnicos responsables de los mismos para que no se produzcan interferencias que dificulten el funcionamiento de la SEP.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Concretar el proceso de mantenimiento preventivo de los elementos de la sala de entrenamiento polivalente, 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"/>
1.8: Concretar la organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos relacionados con la sala de entrenamiento polivalente, para que quede reflejada en la programación específica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Determinar los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente 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.</b>	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 la sala de entrenamiento polivalente y los de cada una de las sesiones de acuerdo a las directrices y criterios de la programación general de referencia, para alcanzar los objetivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Determinar los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente 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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
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 de la SEP 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 para la realización de las actividades a los usuarios con limitaciones en su autonomía personal para lograr su máxima y más eficaz participación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Elaborar los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento de acuerdo a la programación de la sala de entrenamiento polivalente, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios y sus necesidades.</b>	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Seleccionar las actividades y ejercicios 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 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"/>



<b>3: Elaborar los programas de acondicionamiento físico o entrenamiento de acuerdo a la programación de la sala de entrenamiento polivalente, reorientándolos en su caso, para atender a los distintos tipos de usuarios y sus necesidades.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.4: Comprobar que la duración de cada uno de los períodos de entrenamiento y de las sesiones, la curva de intensidad y la recuperación responden 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"/>
3.5: Determinar el material imprescindible para la ejecución de las actividades, teniendo en cuenta los recursos disponibles, los objetivos previstos, las propuestas metodológicas adoptadas y las características de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Preparar el programa de entrenamiento procesando la información en soporte informático para disponer de los recursos operativos durante la dirección de las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Determinar la metodología en la instrucción y dirección de las actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a 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.</b>	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 de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Concretar las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales en la programación específica de la sala de entrenamiento polivalente, 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>4: Determinar la metodología en la instrucción y dirección de las actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a 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.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades de acondicionamiento físico.				
4.5: Identificar las fases de la sesión de instrucción de actividades de acondicionamiento físico 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 la organización de cursos y talleres como oferta de actividades y la programación de la sala de entrenamiento polivalente, de acuerdo a la programación general de referencia, para fomentar la práctica del ejercicio físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>5: Gestionar la operatividad de la sala de entrenamiento polivalente, 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 y respetando la normativa aplicable.</b>	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"/>



<b>5: Gestionar la operatividad de la sala de entrenamiento polivalente, 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 y respetando la normativa aplicable.</b>	<b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b>			
	1	2	3	4
5.2: Determinar el inventario del material con la periodicidad de acuerdo a la programación general de referencia y registrar 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 sala de entrenamiento polivalente, 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 recoger en la programación de la sala de entrenamiento polivalente 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 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 aplicable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Explica en la programación de la sala las normas de uso de la sala de entrenamiento polivalente 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, 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 a 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"/>
5.7: Organizar el calendario y los horarios de las actividades de la sala de entrenamiento polivalente 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, 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 de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>5: Gestionar la operatividad de la sala de entrenamiento polivalente, 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 y respetando la normativa aplicable.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
acondicionamiento físico de la sala de entrenamiento polivalente, 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 aplicable.				

<b>6: Evaluar la programación de la sala de entrenamiento polivalente estimando el grado de satisfacción el usuario, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos y la normativa aplicable.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Elegir los instrumentos de evaluación en función de los objetivos de la programación de la sala de entrenamiento polivalente y de acuerdo a 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 de la programación de la sala de entrenamiento polivalente, 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"/>
6.4: 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 de la sala de entrenamiento polivalente 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 a la programación general de referencia, para ajustar la programación de la sala de entrenamiento polivalente, aplicar las medidas correctoras y asegurar la fidelización en la práctica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





<b>6: <i>Evaluar la programación de la sala de entrenamiento polivalente estimando el grado de satisfacción el usuario, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos y la normativa aplicable.</i></b>	<b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b>			
	1	2	3	4
6.6: Registrar 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 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.	<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: Transmitir 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"/>