



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 y dirigir actividades de
acondicionamiento físico en grupo con soporte musical
(AFGSM)”**

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 y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical (AFGSM)”

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.

<i>APP1: Diseñar la programación específica de la sala de aeróbic para asegurar la optimización de la instalación, siguiendo principios de seguridad, eficiencia y funcionalidad.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Determinar los horarios, personal y medios, planificando de manera coherente para obtener la integración más adecuada de todos ellos, evitando posibles interacciones con otras áreas, departamentos o actividades a través de la coordinación con sus técnicos responsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Determinar el protocolo de seguridad y prevención de riesgos relativos a su área en concordancia con las directrices generales de la entidad, precisando las actuaciones de los operarios implicados y adaptándolo al contexto de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Determinar las actividades de interacción con otras áreas o departamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Determinar las personas, acciones y frecuencia del proceso de mantenimiento preventivo de los elementos de la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.5: Concretar la organización de competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos relacionados con la programación específica de la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.6: Concretar las pautas para la optimización de las relaciones interpersonales en la programación específica de la sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP1: <i>Diseñar la programación específica de la sala de aeróbic para asegurar la optimización de la instalación, siguiendo principios de seguridad, eficiencia y funcionalidad.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.7: Detectar las barreras arquitectónicas y necesidades de adaptación de las instalaciones verificando la normativa y cumplimentando el documento de control establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.8: Proponer alternativas de autonomía para los usuarios con limitaciones en su autonomía personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.9: Diseñar estrategias metodológicas para la integración de los usuarios con limitaciones en su autonomía personal, valorando las características de las diferentes discapacidades y los objetivos del resto de usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP2: <i>Elaborar programas de entrenamiento para la mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical según objetivos, medios disponibles, necesidades detectadas. e intereses de los usuarios.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Determinar los objetivos específicos del programa analizando los resultados de la batería de pruebas, tests y cuestionarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Distribuir a los usuarios en grupos homogéneos en los distintos tramos horario, analizando y utilizando los resultados de las baterías de pruebas, test y cuestionarios, determinando las características y tipología media de cada grupo y respetando las ratios alumnos/profesor más adecuadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Determinar objetivos generales e intermedios de las progresiones de acondicionamiento físico programadas, así como los de cada una de las sesiones atendiendo a las características y expectativas de cada uno de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Determinar la carga de entrenamiento de cada sesión en consonancia con los objetivos establecidos teniendo en cuenta los fundamentos biológicos de adaptación y sobrecompensación y las distintas secuencias-composiciones coreográficas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP2: <i>Elaborar programas de entrenamiento para la mejora de la condición física, a través de actividades en grupo con soporte musical según objetivos, medios disponibles, necesidades detectadas. e intereses de los usuarios.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.5: Diseñar progresiones coreográficas determinando la carga de entrenamiento de cada una de las sesiones integrándolas con otros ejercicios o sistemas de ejercicios, con el calentamiento y la vuelta a la calma en consonancia con los objetivos establecidos teniendo en cuenta los fundamentos biológicos de adaptación y sobrecompensación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.6: Seleccionar los movimientos y ejercicios que componen la progresión coreográfica, tonificación, estiramientos, calentamiento y vuelta a la calma en consonancia con las características del usuario adaptados a las posibles prescripciones médicas y/o posibles discapacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.7: Determinar la duración de las secuencias establecidas, la curva de intensidad y las recuperaciones buscando un efecto acumulativo óptimo que dé respuesta a los objetivos planteados a medio y largo plazo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.8: Determinar estrategias metodológicas y de instrucción en función de las características de las coreografías elaboradas, aplicando unas metodologías coherentes con la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.9: Determinar el material necesario para la ejecución de diferentes 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"/>
APS2.10: Determinar las estrategias específicas para atender a las personas con necesidades especiales, partiendo del análisis de las necesidades del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP3: <i>Organizar la puesta a punto de instalaciones y medios asegurando su idoneidad, seguridad y uso correcto.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Ejecutar las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y/o material asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan la movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APS3.2: Verificar la disponibilidad de las instalaciones y/o material asegurándose de que no existen barreras ni obstáculos que impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios y que se encuentran adaptadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Verificar que el material y la instalación se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y que están adaptadas a las características y necesidades de los usuarios con discapacidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Efectuar el mantenimiento preventivo del material con las actuaciones necesarias según protocolo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.5: Mantener el inventario actualizado con las acciones necesarias según el protocolo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.6: Identificar los equipos y medios de prevención visualmente y con apoyo en el inventario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.7: Mantener operativos los equipos y medios de prevención haciendo las pruebas oportunas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.8: Asegurar el mantenimiento de las zonas de trabajo en condiciones de limpieza, orden y seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.9: Simular periódicamente las actuaciones en casos de emergencia, según el protocolo de evacuación y plan de emergencia de la entidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP4: Dirigir la ejecución de las actividades instruyendo en la realización de los movimientos coreográficos y en el resto de los ejercicios de la sesión según la metodología adecuada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Identificar las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades propuestas especialmente con aquellos usuarios que presenten alguna limitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Comunicarse adecuadamente con el usuario con respeto y de forma adaptada a sus posibilidades de percepción e interpretación, captando su interés por las explicaciones que se le facilitan, de forma que sean cualitativa y cuantitativamente suficientes para que éste se sienta seguro y motivado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Supervisar visualmente y de manera regular la vestimenta y el material personal del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Informar al usuario, si fuese necesario, de las características que deben de cumplir la vestimenta y material personal para que la actividad pueda desarrollarse de una forma segura, higiénica y confortable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.5: Informar de la estructura y finalidad de la progresión coreografiada verbalmente antes de comenzar la actividad, incidiendo en la finalidad de la misma, en la necesidad de hidratación y en las pautas de recuperación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.6: Seleccionar la ubicación espacial propia del técnico para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones en función de las necesidades específicas de los usuarios y de las características de la actividad realizada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.7: Demostrar los movimientos coreográficos de los distintos ejercicios y la utilización del material específico con corrección, aplicando fundamentos biomecánicos básicos, puntualizando los detalles más importantes, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son perfectamente comprendidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.8: Controlar el desarrollo de las distintas secuencias coreográficas aplicando las estrategias metodológicas de la programación comprobando la evolución, estructura técnica, ritmo, intensidad y utilización de equipos y material en la ejecución corrigiendo, en caso necesario, los errores que se produzcan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP4: Dirigir la ejecución de las actividades instruyendo en la realización de los movimientos coreográficos y en el resto de los ejercicios de la sesión según la metodología adecuada.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.9: Efectuar la recepción y la despedida del usuario de forma activa y estimuladora, propiciando que la relación sea espontánea y natural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.10: Aplicar las estrategias de motivación hacia el ejercicio mediante una dinámica de grupo adecuada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP5: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: Gestionar según el protocolo la documentación necesaria posibilitando la participación en el evento y el uso de las instalaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Prever según el protocolo la adecuada dotación de la instalación teniendo en cuenta las características del evento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Comprobar visualmente y de una manera tangible que el material se encuentre en buenas condiciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Organizar los equipos, horarios y ceremonias según normas y protocolo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.5: Identificar la presencia de todos los usuarios visualmente y a través de listas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.6: Comunicar de forma escrita y oral las normas que regirán el evento a todos los interesados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.7: Ejecutar el control del desarrollo del evento mediante observación visual y documental, según los objetivos y las directrices marcadas garantizando la seguridad en las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP5: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos con el fin de reforzar la motivación y fidelidad de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.8: Usar las técnicas de animación en el desarrollo del evento buscando la máxima implicación del público y de los participantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP6: Determinar la evaluación del proceso de seguimiento y los resultados del servicio siguiendo criterios de calidad y eficacia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.1: Seleccionar los instrumentos y técnicas de evaluación aplicándolos según las especificaciones previstas en la programación poniendo un énfasis especial en la forma de valorar el grado de satisfacción de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.2: Aplicar los instrumentos y técnicas de evaluación del proceso y de los resultados según las especificaciones previstas en la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.3: Adaptar los instrumentos y las técnicas de evaluación a las personas con discapacidad según las características de dicha deficiencia o falta de funcionalidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.4: Procesar la información obtenida periódicamente a través de la batería de pruebas, test y cuestionarios en el tipo de formato previsto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.5: Interpretar los datos obtenidos periódicamente y la información generada en el proceso de evaluación con criterios de calidad del servicio y fidelización de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.6: Presentar la información generada en el proceso de evaluación el modelo propuesto en la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>