



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

TRANSVERSAL

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.”

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 “UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.”.

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: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar la señalización y el balizamiento según lo establecido, utilizando los elementos disponibles para acotar el lugar de la emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Recabar la información sobre el estado del accidentado y las causas del accidente, estableciendo comunicación cuando es posible, con el mismo o con los posibles testigos y asistentes ocasionales al suceso, para valorar la situación inicial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Efectuar las técnicas de valoración con ligeros zarandeos en los hombros y toques en las mejillas, para valorar el nivel de consciencia del accidentado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Efectuar la observación de los movimientos del pecho y la emisión de sonidos y aliento acercándose a su cara, para comprobar la respiración del accidentado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Comprobar el estado de la circulación sanguínea, mediante la observación del ritmo respiratorio del accidentado y movimientos de sus miembros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Identificar los mecanismos de producción del traumatismo para buscar las posibles lesiones asociadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Utilizar los elementos de protección individual para prevenir riesgos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
laborales durante la asistencia al accidentado.				
1.8 Contactar con el servicio de atención de emergencias, para informar de los resultados de la valoración inicial realizada, comunicando la información recabada, consultando las maniobras que a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Prestar la asistencia inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio y/o cardiocirculatorio, ejerciendo vigilancia y seguimiento constante para detectar cualquier cambio significativo en la situación de partida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Realizar la apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea ante un obstáculo o cuerpo extraño, mediante las técnicas manuales o aspirador según la situación, conforme a protocolos establecidos, para asegurar la ventilación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Preservar la permeabilidad de la vía aérea en accidentados inconscientes, mediante la aplicación de la técnica postural que la asegure, para preservar la ventilación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Seleccionar las técnicas ventilatorias con balón resucitador manual y/o oxígeno, conforme a protocolos establecidos, para permitir una ventilación artificial del accidentado ante evidentes signos de hipoxia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Aplicar las técnicas de reanimación cardio-respiratoria, conforme a protocolos establecidos, ante una situación de parada cardio-respiratoria, para recuperar las constantes vitales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Utilizar el desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, para la reanimación del accidentado, conforme a la normativa aplicable y protocolos establecidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.7: Aplicar las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas para impedir un shock hipovolémico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Aplicar las técnicas posturales, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para evitar aspiraciones de vómitos, obstrucciones y favorecer la respiración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Realizar la apertura de la vía aérea, mediante la maniobra frente-mentón para evitar el taponamiento de la laringe por la lengua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Realizar la alineación manual de la columna cervical ante existencia de una lesión para protegerla y minimizar los riesgos de una mayor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Prestar la atención específica a accidentados que han sufrido lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos aplicando las técnicas para cada situación conforme a protocolos establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Prestar la atención específica a la parturienta ante una situación de parto inminente conforme al protocolo de actuación establecido, transmitiendo tranquilidad y serenidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Prestar la atención específica indicada a las personas con crisis convulsivas para minimizar posibles riesgos de lesiones físicas, conforme a protocolos establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Prestar la atención específica indicada a las personas con atragantamiento discriminando los casos especiales de embarazadas, personas obesas y niños conforme a protocolos establecidos, transmitiendo tranquilidad y serenidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.7: Prestar la atención específica indicada a las personas con quemaduras conforme a protocolos establecidos y se coloca en posición antishock ante una quemadura de gran extensión, para minimizar riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Prestar la atención específica indicada a las personas con hemorragia conforme a protocolos establecidos para evitar una lipotimia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización al accidentado, y en su caso interviniendo con los primeros auxilios, para asegurar el posible traslado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Seleccionar el lugar de seguridad conforme a protocolos establecidos, para colocar al accidentado hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia y minimizar los riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Aplicar las técnicas posturales cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para minimizar riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Discriminar los tipos de accidentados y lesiones para intervenir en aquellos casos que no precisen de otros profesionales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Discriminar las técnicas de intervención de primeros auxilios con los accidentados inmovilizados para aplicar aquellas propias de un técnico de nivel como primer interviniente, en función de la gravedad y los tipos de lesiones o proceder inmediatamente a su traslado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: <i>Intervenir con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia siguiendo los protocolos establecidos, para facilitar la asistencia, traslado y minimizar los riesgos.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Identificar los signos de ataque de pánico, ansiedad y/o estrés de la víctima motivado por el accidente, observando el aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, dificultad para respirar, sensación subjetiva de ataque cardíaco, y sentimientos de temor para aplicar las técnicas de apoyo emocional hasta su traslado, siguiendo los protocolos establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Facilitar la comunicación del accidentado con su familia desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a sus requerimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Realizar la información a familiares, accidentado o persona relacionada, de manera respetuosa e infundiendo confianza, sobre aquellas cuestiones que se puedan plantear dentro de sus competencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Atender a los familiares de los accidentados para ofrecerles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Atender a la solicitud de información por parte de la familia de los accidentados para ofrecerles datos sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional 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 “UC0273_3: Determinar la condición física, biológica y motivacional 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: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario ya los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Buscar y registrar en archivo o soporte informático la documentación relativa a tests, pruebas y cuestionarios usados en el campo de aplicación y de medición de la condición física, tanto en el área del cuidado corporal (fitness-wellnes) como en el deportivo, en el ámbito de su responsabilidad, para poder disponer de una base de datos fiable y amplia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Seleccionar los tests de aptitud física según las características y necesidades del usuario y medios disponibles para que se puedan aplicar de forma segura, autónoma o, en su caso, en colaboración con el técnico especialista siguiendo el criterio de máxima validez y fiabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Seleccionar y comprobar que las pruebas de análisis biológico son las indicadas para determinar aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento y la salud, en cuanto a: composición corporal, alineación postural, características antropométricas, respuesta cardiovascular, posibilidades de movimiento y autonomía acuática, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Adaptar, concretar y utilizar los cuestionarios personales para recabar información acerca de tratamientos e informes médicos, detectar los intereses, expectativas y limitaciones del usuario no apreciables con las pruebas y tests seleccionados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Seleccionar una batería de test, pruebas y cuestionarios adaptados a las características del usuario ya los medios disponibles, de acuerdo con su condición biológica, para obtener datos sobre sus parámetros de condición física, funcionales y motivacionales.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.5: Determinar la batería completa de cuestionarios, tests y pruebas, adaptadas a las características del usuario, a la tipología de las actividades, al contexto de la práctica y el entorno de intervención para disponer de una herramienta de evaluación inicial fiable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Detectar las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados para poder ofertar actividades adaptadas a sus necesidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Concretar y aplicar de forma personalizada el protocolo de test y de prueba, comprobando que el material está en condiciones de uso, es utilizado según los parámetros de seguridad, las condiciones de la instalación son aptas, y se adapta a las características del usuario, estructura técnica y ritmo del ejercicio, para medir de forma precisa los parámetros seleccionados en el plan de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Corresponder la información verbal, práctica y documental que se da al usuario del protocolo de cada prueba con el contenido y forma establecido para que la ejecución y el resultado no se vean comprometidos o adulterados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Comprobar que la ejecución de cada test y prueba es la correcta, verificando en todo momento que su estructura técnica y ritmo se ajustan al modelo preestablecido en el protocolo correspondiente, no dirigiéndolos cuando por su complejidad, riesgo potencial o nivel es exclusiva y específica de técnicos de rango superior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Controlar los síntomas de fatiga excesiva y/o dolor, signos como el mareo, frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, temperatura, entre otros, garantizando su ejecución dentro de los parámetros de seguridad y salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Aplicar las pruebas para la determinación de la condición física, biológica y motivacional del usuario, controlando el proceso de ejecución, en el ámbito de su responsabilidad, según los recursos y en condiciones de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Solicitar el asesoramiento médico, mediante los cauces establecidos, previamente a la realización de los tests o pruebas que puedan comportar un riesgo potencial para la salud del individuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Seleccionar y utilizar los implementos y ayudas técnicas para establecer comunicación con usuarios con limitaciones en su autonomía personal, en función de sus necesidades para asegurar que queda totalmente informado de las actividades a realizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Aplicar al usuario los ejercicios que favorezcan la fase de recuperación posterior al esfuerzo, en su caso, para que pueda recuperar los parámetros basales que tenía antes del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Organizar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Determinar el modelo de ficha de seguimiento de los programas de acondicionamiento físico, adaptándola, en su caso, a aquellos con necesidades especiales, para obtener un fichero personalizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Los resultados de los tests, pruebas y cuestionarios se registran en la ficha de seguimiento del usuario, siguiendo el protocolo indicado para su posterior utilización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Detectar claramente en la ficha de seguimiento las debilidades, descompensaciones y aspectos especiales detectados en el usuario para que reciban una atención priorizada y consecuente en el diseño posterior del programa de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Realizar los cálculos estadísticos, gráficas y curvas de rendimiento mediante los programas informáticos establecidos, a partir de los datos obtenidos en las pruebas y test, asegurando su idoneidad, tanto para informar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Organizar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, en la ficha de control de acuerdo con la programación de referencia de la entidad para facilitar la información, elaboración y seguimiento de los programas de acondicionamiento físico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
periódicamente al usuario sobre sus progresos e incidencias como para la elaboración del informe de evaluación sobre el proceso y el resultado.				
3.5: Utilizar los equipos y aplicaciones informáticas, siguiendo los criterios establecidos por la entidad para procesar y registrar la información obtenida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de tests, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Interpretar los resultados obtenidos de los tests, pruebas y cuestionarios, usando los baremos y/o escalas para tal fin realizando, cuando se requiera, consultas a otros técnicos superiores, para obtener información de fiabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Identificar los aspectos deficitarios de la condición física del usuario evaluado para facilitar la determinación de prioridades y los objetivos que se expresarán posteriormente en el programa de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Identificar los signos externos evidentes de una inadecuada alineación postural, remitiendo al usuario al servicio médico para una valoración diagnóstica y/o prescriptiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Comparar los resultados obtenidos en cada una de las mediciones de la condición física, biológica y motivacional para elaborar el informe pertinente, haciendo constar las conclusiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Utilizar los indicadores biológicos obtenidos en las pruebas realizadas para evitar todas las prácticas que sean potencialmente peligrosas para la salud del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Comprobar que la información que recibe el usuario sobre los resultados es clara y asequible, permitiéndole identificar su condición inicial y posteriormente su propia evolución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Elaborar el informe técnico con la interpretación de los resultados obtenidos de la batería de tests, pruebas y cuestionarios, para poder ajustar la programación con criterios de salud y eficiencia al usuario.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.7: Organizar la confidencialidad de todos los datos y personalidad del usuario en todos los informes, fichas y documentos, aplicando la normativa aplicable relativa a la protección de datos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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.

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.	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"/>



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.	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"/>

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.	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"/>



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.	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"/>

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.	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"/>



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.	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"/>

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.	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"/>



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.	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"/>

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.	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: 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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	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"/>



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.	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.				

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.	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"/>



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.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	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"/>



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

**“UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento
físico con equipamientos y materiales propios de Salas de
Entrenamiento Polivalente (SEP)”**

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 “UC0275_3: Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP)”.

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:	Firma:
NIF:	
Nombre y apellidos del asesor/a:	Firma:
NIF:	



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: Organizar los recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar las gestiones para el uso de la sala de entrenamiento polivalente y el material, comprobando su disponibilidad y accesibilidad para que no impidan o dificulten las posibilidades de movilidad, desplazamiento y autonomía personal de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Supervisar el material y la sala de entrenamiento polivalente para verificar que se encuentran en las condiciones previstas para su utilización y adaptadas a las características y necesidades de los usuarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Determinar las medidas de seguridad para el desarrollo de la actividad según el protocolo establecido, para reducir el riesgo de lesiones y/o accidentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar la comprobación del mantenimiento preventivo y operativo de la SEP con anterioridad al desarrollo de la actividad para garantizar las condiciones de uso, seguridad y operatividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Mantener actualizado el inventario de recursos de la SEP con la periodicidad marcada en la programación de referencia para garantizar el desarrollo de las actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Comprobar las incidencias detectadas respecto a equipos y medios de prevención, estado de limpieza, orden y seguridad de las zonas de trabajo,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Organizar los recursos y actividades de una sala de entrenamiento polivalente, estableciendo las pautas según la programación establecida para garantizar la optimización y seguridad de uso del espacio de trabajo y adecuación del programa del entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
según el protocolo establecido, y comunicar por los canales establecidos por la entidad para su tratamiento y resolución.				
1.7: Determinar las orientaciones relativas a otras prácticas complementarias como sauna, masajes, criterios de nutrición equilibrada, entre otros, para su posterior inclusión en el programa de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Comprobar la coordinación con otros técnicos según la programación general de la SEP, para facilitar el uso y optimizar los materiales y zona de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Dirigir las actividades de acondicionamiento físico demostrando, en su caso, la ejecución de los ejercicios y uso del material, supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, para asegurar su desarrollo y prevenir lesiones.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Seleccionar las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional (contacto inicial, observación de la postura, de apariencia, de anomalías y alteraciones, de la biomecánica de la marcha, entre otros) de acuerdo a la programación general de referencia, para la personalización de la instrucción de las actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Seleccionar la ubicación espacial propia del técnico durante la actividad para facilitar la percepción e interpretación de sus instrucciones y controlar visualmente el funcionamiento general de la SEP, comprobando que cada usuario cumple con el programa establecido y realiza las anotaciones en la ficha de control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Explicar el programa de entrenamiento al usuario, verbalmente y con documentación en su caso, incidiendo sobre la utilización del material y los equipos, los ejercicios y su finalidad, las necesidades de hidratación, las pausas de recuperación, y el uso de la ficha de control para una efectiva comprensión de su objetivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Dirigir las actividades de acondicionamiento físico demostrando, en su caso, la ejecución de los ejercicios y uso del material, supervisando que se ajustan al programa de entrenamiento, según las pautas establecidas y datos de la valoración de la condición física, para asegurar su desarrollo y prevenir lesiones.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.4: Adaptar la comunicación con el usuario de la sala de entrenamiento polivalente a sus posibilidades de percepción e interpretación para asegurar la comprensión del programa y la explicación sobre la realización de los ejercicios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Demostrar la realización de los ejercicios y la utilización de los materiales, aplicando principios biomecánicos, puntualizando los detalles, anticipando los posibles errores de ejecución y asegurándose de que las indicaciones son comprendidas, para una correcta ejecución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Supervisar la estructura técnica, ritmo, intensidad, evolución en la ejecución, de cada ejercicio, utilización de equipos y material, y en su caso dar las indicaciones personalizadas con las demostraciones prácticas para su corrección.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Realizar las técnicas de dinamización a los usuarios durante la ejecución de los ejercicios para conseguir una buena relación entre ellos, captar su interés, aumentar su motivación, y corrigiendo las situaciones que perturben el desarrollo de las actividades, asegurando la satisfacción y participación del usuario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Supervisar la vestimenta y el material personal del usuario, informando de las características que deben de cumplir, 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"/>

3: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la sala de entrenamiento polivalente, como medio de fidelización y motivación de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: La documentación para la participación de los usuarios en el evento y el uso de las instalaciones se gestiona y organiza y presenta para garantizar el funcionamiento del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Verificar la dotación de la instalación, así como el buen estado de uso del	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Organizar competiciones, concursos y eventos lúdico-deportivos propios de la sala de entrenamiento polivalente, como medio de fidelización y motivación de los usuarios.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
material para que se adecue a las características del evento que se organiza.				
3.3: Gestionar la presencia de terceros, como espectadores o técnicos, comprobando su participación durante el desarrollo del evento, para asegurar que la organización del mismo sigue las pautas según lo establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Organizar los equipos participantes, horarios y ceremonias como la entrega de trofeos, según el protocolo establecido para asegurar que cumple con la previsión y el protocolo del evento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Comprobar in situ la lista de participantes, para asegurar su presencia en el evento y normal desarrollo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Comunicar a los interesados las normas que regirán el evento, así como las medidas de seguridad, asegurando que con su conocimiento se cumplan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Prever y controlar el desarrollo del evento, mediante una observación visual y documental, según las directrices marcadas, garantizando las medidas de seguridad previstas en la programación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Dinamizar la competición, concurso o evento mediante la aplicación de técnicas de animación, buscando la implicación de los participantes y del público.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Realizar el seguimiento de las sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Aplicar en congruencia los instrumentos y técnicas para la evaluación del programa de entrenamiento con los indicadores de evaluación según la programación de referencia, para constatar el grado de consecución de los objetivos marcados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Utilizar como referencia fiable la información obtenida periódicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Realizar el seguimiento de las sesiones de instrucción y dirección de actividades de acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente, conforme a la programación general de referencia, para valorar el grado de adecuación al programa de entrenamiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
sobre la condición física a través de la observación sistemática, batería de pruebas, tests, cuestionarios y otros, para valorar el grado de consecución de los objetivos marcados en el programa de entrenamiento.				
4.3 Analizar la información recogida sobre el grado de satisfacción y motivación, pertinencia de las actividades y ejercicios, idoneidad de las ayudas y apoyos, validez de las estrategias, resultados, medidas de seguridad y prevención de riesgos, presentandola de forma coherente con el modelo propuesto en la programación general de referencia para mejorar posteriores procesos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Identificar mediante encuestas o entrevistas las necesidades y expectativas de los usuarios en relación con las actividades, con especial atención a las de aquellos con alguna limitación en su autonomía personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Registrar los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la práctica individual en la hoja de control normalizada para su análisis, de manera que permitan el seguimiento de su evolución y la comprensión del proceso de entrenamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>