conocer
conocimiento • competitividad • crecimiento

ESTÁNDAR DE COMPETENCIA

I.- Datos Generales

Código	Título
EC0236	Implementación del programa de activación física

Propósito del Estándar de Competencia:
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como activador físico, a través de la implementación de los programas de activación física y cuyas competencias van desde el verificar el área y los recursos materiales para las sesiones, hasta la impartición de las sesiones de activación física.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción del Estándar de Competencia.
El Estándar de Competencia describe el desempeño del activador físico desde la verificación del área de trabajo, verificando las zonas de riesgo, salidas de emergencia del área y prepara los recursos materiales que se utilizaran en la sesión, así mismo el funcionamiento del equipo de sonido, corroborando que las bocinas tengan la altura, orientación, y distancia adecuada para una mejor acústica, hasta la impartición de la sesión describiendo al grupo el objetivo de la sesión, utilizando diversos materiales en las actividades, motivando al grupo, así como el desarrollo progresivo y gradual de la intensidad de las actividades, dosificando la frecuencia de los movimientos. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar un activador físico para lograr esta adaptación al grupo y a nivel individual en técnicas de movimiento, música, locución así como las actitudes relevantes para su desempeño.

El presente estándar de competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos
Desempeña actividades programadas que, en su mayoría son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencia que lo desarrolló:
Instituto del Deporte de los Trabajadores**.**

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el D.O.F:
17 julio 2012	23 octubre 2012
Periodo de revisión/actualización del EC:	**Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:**
2 años	3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo al Sistema de Información del Catálogo Nacional de Ocupaciones (SICNO):

Módulo Ocupacional:
No hay Referencia**.**

Ocupaciones:
No hay Referencia**.**

Ocupaciones no contenidas en el SICNO y reconocidas en el Sector para este EC:
Promotor deportivo.
Instructor de cultura física.

Clasificación según el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN):

Sector:
71 Servicios de esparcimiento culturales y deportivos, y otros servicios recreativos**.**
Subsector:
711 Servicios artísticos, culturales y deportivos, y otros servicios relacionados**.**
Rama:
7113 Promotores de espectáculos artísticos, culturales, deportivos y similares**.**
Subrama:
71131 Promotores de espectáculos artísticos, culturales, deportivos y similares que cuentan con instalaciones para presentarlos.
71132
Promotores de espectáculos artísticos, culturales, deportivos y similares que no cuentan con instalaciones para presentarlos**.**
Clase:
711312
Promotores del sector público de espectáculos artísticos, culturales, deportivos y similares que cuentan con instalaciones para presentarlos.
711320
Promotores de espectáculos artísticos, culturales, deportivos y similares que no cuentan con instalaciones para presentarlos

El presente Estándar de Competencia, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Instituto del deporte de los Trabajadores (INDET)
- Congreso del Trabajo

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica	• La evaluación se llevará a cabo en una situación real que permita observar el manejo de los practicantes y otros insumos requeridos en la práctica.
Apoyos	• Para aplicar el EC es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo: ✓Equipo de sonido que incluye como mínimo bocinas, reproductor de CD/USB, micrófono inalámbrico, cableado. ✓Música (en disco o USB), • Materiales didácticos para la sesión

Duración estimada de la evaluación

- 1 hora en campo, 1 hora en gabinete, totalizando 2 horas.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia	Elemento 1 de 2
Implementación de los programas de activación física	Verificar el área y recursos materiales para la sesión
	Elemento 1 de 2
	Impartir las sesiones de activación física

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 2	E0841	Verificar el área y recursos materiales para la sesión**.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica el área asignada para la sesión de activación física:
- Antes de iniciarla,
- Revisando que cuente con las dimensiones acordes al número de participantes,
- Revisando que se encuentre libre de basura y objetos que interfieran con las actividades físicas previstas, y
- Preguntando al personal responsable del área la ubicación de las zonas de riesgo, salidas de emergencia, asistencia médica, sanitarios y extintores.

2. Verifica el funcionamiento del equipo de sonido:
- Antes de iniciar la sesión de activación física,
- Conjuntamente con el responsable del mismo,
- Revisando que se encuentre instalado en el área sin que interfiera en el espacio para el desarrollo de las actividades físicas,
- Verificando que los cables estén sujetos con cinta al piso,
- Corroborando que las bocinas tengan la altura, orientación, estabilidad y distancia para la mejor acústica y seguridad del evento, a través de pruebas de sonido,
- Comprobando el volumen, la fidelidad y claridad del sonido por medio de pruebas de sonido,
- Verificando el funcionamiento del micrófono inalámbrico mediante pruebas de sonido,
- Solicitando al responsable del equipo de sonido la reproducción del audio para la sesión de activación física, y
- Solicitando al responsable del equipo de sonido la corrección de las anomalias encontradas en el equipo de audio para la sesión de activación física

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

PRODUCTOS

1. El material didáctico seleccionado:
- Corresponde con las características del grupo, lo utiliza al menos en una de las tres fases de la sesión y
- Es congruente con la actividad propuesta para la sesión.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS NIVEL

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Acústica	Comprensión

- Definición de Acústica
- Concepto Sonido
- Elementos que componen el sonido
- Proceso de propagación del sonido
- Factores que intervienen en la acústica de un espacio

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que se presenta con anticipación, en el área en que se llevará a cabo la sesión de activación física para preparar su sesión.

GLOSARIO

1. Equipo de sonido:	Refiere al conjunto de mesa de control con ecualizadores y control de volumen de audio, bocinas, aparato de reproducción de audio, micrófono y cableado.
2. Fidelidad:	La nitidez de sonidos graves y agudos con la que se escucha el audio
3. Material didáctico:	Materiales e Implementos que sirven de apoyo en la ejecución de las actividades durante la sesión. Pueden ser exclusivamente para ello, como: ligas, resortes, bancos, mancuernas, cuerdas ,aros, resortes, etc. O bien, adaptadas, como sillas, botellas de agua , toallas, escobas, escritorios, etc.
4. Sesión:	El conjunto de actividades que conforman la activación física que puede tener una duración de 15 a 30 minutos aproximadamente.

Referencia	Código	Título
2 de 2	E0842	Impartir las sesiones de activación física

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Introduce al grupo a la sesión de activación física
   - Presentándose al grupo mencionando su nombre, y
   - Mencionando al grupo el propósito de la sesión.

2. Motiva a los usuarios para la activación física:
   - Durante la sesión,
   - Manifestando una actitud entusiasta que estimule la participación activa del grupo en la sesión,
   - Modulando el tono de voz de acuerdo con el espacio y número de participantes,
   - Dirigiéndose al grupo con matices en el tono de voz,
   - Utilizando música de acuerdo con las características del grupo, ámbito en el que se realiza, y con cada fase de la sesión, y
   - Mencionando mensajes de los beneficios de la activación física.

3. Utiliza material didáctico:
   - Mencionando al grupo el tipo de material y cantidad que deben tomar para llevar acabo la actividad antes de iniciarla,
   - Dosificando los tiempos de manipulación del mismo durante alguna de las tres fases de la sesión, y
   - De acuerdo con las características del grupo.

4. Conduce la fase de calentamiento:
   - Indicando al grupo simultáneamente de manera verbal y corporal las actividades a realizar durante la fase,
   - Indicando verbalmente y de manera corporal al grupo la realización de las respiraciones profundas antes de iniciar las actividades,
   - Realizando ejercicios de movilidad articular en un orden céfalo-caudal / próximo distal, y
   - Realizando actividades gradualmente con una frecuencia de movimiento de baja intensidad.

5. Conduce la fase medular de la sesión:
   - Indicando al grupo simultáneamente de manera verbal y corporal las actividades a realizar durante la fase,
   - Realizando actividades con un incremento gradual de la intensidad mediante desplazamientos utilizando el espacio asignado para la sesión de activación física, hacia direcciones y trayectorias diferentes,

- Aplicando al menos una dinámica grupal para masivos y un ritmo/género bailable de acuerdo con el propósito de la activación física, e
- Indicando verbalmente al grupo los periodos de las respiraciones profundas en cada ejercicio.

6. Aplicando la técnica de espejo:
   - Durante la sesión,
   - Indicando al grupo simultáneamente de manera verbal y corporal las actividades a realizar,
   - Ubicándose con la visión frente a frente con el grupo, y
   - Realizando los movimientos con su lado izquierdo al tiempo que indica de forma verbal y corporal al grupo que los ejecute con el lado derecho y viceversa.

7. Conduce la fase de recuperación:
   - Disminuyendo gradualmente la frecuencia de movimiento y la intensidad de las actividades,
   - Indicando verbalmente y de manera corporal al grupo la realización de respiraciones profundas y lentas,
   - Realizando estiramientos de corta duración, y
   - Resaltando verbalmente la participación del grupo de manera emotiva enfatizando los beneficios de la sesión, al concluir la misma.

8. Utiliza el micrófono:
   - Durante la conducción de la sesión de activación física, en espacio abierto/al aire libre.
   - Durante al menos una fase de la sesión de activación física, en espacio cerrado o reducido.
   - Colocándolo a una distancia de la boca sin que altere la claridad de las indicaciones verbales de las actividades a realizar, y
   - Manipulándolo sin golpearlo durante la realización de los movimientos corporales y sin afectar la audición de las indicaciones verbales hacia los participantes.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Locución • Concepto locución • Principios de la oratoria • Elementos que componen la comunicación • Factores que intervienen en la locución	Conocimiento
2. Posición del activador físico en la técnica de conducción frontal	Conocimiento
3. Propósito de dinámicas grupales	Conocimiento
4. Efectos de la actividad física sobre el organismo	Comprensión
5. Acciones a realizar en caso de que un participante presente problemas de respiración/desmayo/lesión en algún momento de la sesión	Aplicación

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Tolerancia:	La manera en que se dirige con respeto al grupo sin hacer comparaciones, distinciones físicas y sin evidenciar errores de ejecución durante la sesión.
2. Orden:	La manera en que al conducir la sesión inicia con la fase de calentamiento, siguiendo con la fase medular y concluyendo con la fase de recuperación.
3. Limpieza:	La manera en que su persona presenta pulcritud en su aseo personal

GLOSARIO

1. Activar:	Encender, echar a andar, poner en movimiento.
2. Actividad física:	Cualquier movimiento corporal que requiere de un esfuerzo y gasto energético del individuo.
3. Calentamiento:	Refiere a los movimientos que realiza una persona para eleva la temperatura corporal preparando al organismo para una actividad intensa mediante ejercicios de movilidad articular antes de una actividad física. El término técnico es adecuación morfo funcional.
4. Didáctica:	Refiere a los estilos y formas de enseñanza para facilitar la comprensión.
5. Dinámica grupal:	Actividad colectiva en la que se interactúa con el grupo y se fomenta la interacción entre los participantes de manera recreativa.
6. Estiramiento:	Aplicación de un movimiento que permita la contracción y relajación del músculo.
7. Fisiología del ejercicio:	Estudio del funcionamiento del organismo aplicado a un esfuerzo físico.
8. Frecuencia de movimiento:	Se refiere a la cantidad de movimientos en un tiempo determinado.
9. Orden céfalo-caudal:	Se denomina así al orden de los movimientos que inician por la cabeza y finalizan en los pies.
10. Orden próximo distal	Se denomina así al orden de los movimientos que inician por los pies y finalizan en la cabeza.
11. Ventilación:	Se refiere a la oxigenación del cuerpo por medio de la respiración.