I.- Datos Generales

Código	Título
EC0642	Preparación de jóvenes y adultos en la inducción de los estilos de natación

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como instructores en la enseñanza de los estilos de natación para jóvenes y adultos, a través de la preparación y desarrollo de las sesiones de los estilos de natación.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares 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.

Para alcanzar la competencia en este Estándar de Competencia, se requieren, en promedio, 72 horas de experiencia laboral o 40 horas de experiencia con 40 horas de capacitación.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe los desempeños del instructor en la enseñanza de los estilos de natación a jóvenes y adultos; prepara las sesiones de enseñanza: verificando las condiciones de seguridad e higiene de la instalación acuática, elaborando el plan de acción de emergencia, el programa general de sesiones y las guías de sesiones, así como preparando los materiales para las sesiones. Desarrolla las sesiones para la inducción de los estilos de natación: aplicando ejercicios para el calentamiento, para el desarrollo de habilidades acuáticas básicas y capacidades coordinativas y condicionales, para la enseñanza de los estilos de natación y para el cierre de sesión. También este estándar establece los conocimientos teóricos y prácticos con los que debe contar el instructor para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC 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 Competencias que lo desarrolló
Del Deporte.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
9 de noviembre de 2015	16 de diciembre de 2015

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:

4 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
2716 Profesores en educación física y deporte.

Ocupaciones asociadas
Instructor de deportes.

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de natación.

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
61 Servicios educativos.

Subsector:
611 Servicios educativos.

Rama:
6116 Otros servicios educativos.

Subrama:
61162 Escuelas de deporte.

Clase:
611621 Escuelas de deporte del sector privado.
611622 Escuelas de deporte del sector público.

El presente EC, 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.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED).
- Federación Mexicana de Natación, A. C.

Relación con otros estándares de competencia

Estándares equivalentes

- EC0394 Preparación a niños de 6 a 12 años en la inducción de los estilos de natación.

Estándares relacionados

- EC0232 Preparación de jóvenes y adultos en el futbol asociación.
- EC0474 Acondicionamiento físico de jóvenes y adultos para el mantenimiento de la salud.
- EC0475 Estimulación con actividades acuáticas a niños y niñas de uno a tres años once meses de edad.

- EC0476 Organización de eventos locales de natación.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• El desarrollo de la práctica se llevará a cabo en situación real en instalaciones deportivas que permitan la demostración de los criterios descritos en este EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Para aplicar el EC es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo: hojas blancas, tabla de apoyo, fólder, plumas, formatos del programa general de sesiones de aprendizaje de los estilos de natación y de la guía de sesiones de inducción y enseñanza de los estilos de natación, impresora y computadora. Un área de práctica (instalación acuática), además material deportivo como gusanos, tablas, flotadores, pelotas, cuerdas, vasos, cubos, popotes, silbato, cronometro y pértiga.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 5 horas

Referencias de Información

- Concha López, C., Salazar Miguel, L. I., & Del Valle Rodriguez, G. (2014). Ciencias Aplicadas en la prepración de jovenes y adultos en natación. Módulo 3. México: CONADE.
- Concha López, C., Salazar Miguel, L. M., & Del Valle Rodriguez, G. (2014). Planificación de la preparación de jovenes y adultos en natación. Módulo 4. México: CONADE.
- Salazar Miguel, L. I., & Del Valle, R. G. (2014). Acondicionamiento Físico de jovenes y adultos para la preparación de natación. Módulo 2. México: CONADE.
- Salazar Miguel, L. I., Del Valle Rodriguez, G., Concha López, C., & AlonsoRibera, M. (2014). Preparación de jovenes y adultos en los estilos de natación. Módulo 1. Mexico: CONADE.
- Vargas René, (1998). Teoria del Entrenamiento Diccionario de Conceptos. México: UNAM
- Glosario de Términos Médico – Júridicos. Recuperado el 13 de Marzo de 2015, de : http://www.conamed.gob.mx/comisiones_estatales/coesamed_nayarit/publicaciones/pdf/glosario.pdf
- NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas – DOF 25/06/2012

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Preparación de jóvenes y adultos en la inducción de los estilos de natación.

Elemento 1 de 2
Preparar sesiones para la inducción de los estilos de natación para jóvenes y adultos.

Elemento 2 de 2
Desarrollar sesiones para la inducción de los estilos de natación para jóvenes y adultos.

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 2	E2037	Preparar sesiones para la inducción de los estilos de natación para jóvenes y adultos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones de seguridad e higiene de la instalación acuática antes de iniciar cada sesión:
- Comprobando que haya iluminación y ventilación en el lugar,
- Comprobando que las salidas de emergencia no estén obstaculizadas/cerradas,
- Revisando que el botiquín de primeros auxilios se encuentre en un punto estratégico con los materiales necesarios de acuerdo a los lineamientos de la institución,
- Comprobando que el reglamento de seguridad e higiene de las instalaciones se encuentre en un lugar visible para los instructores y usuarios,
- Comprobando que existan los señalamientos de protección civil,
- Corroborando que los carriles y escaleras de la piscina se encuentren firmes y limpios,
- Examinando que el área común a la piscina se encuentre seca,
- Revisando en la bitácora que la piscina cumpla con las condiciones establecidas en la NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas, y
- Revisando que exista indicador de profundidad en la piscina.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. Los materiales de natación preparados:
- Corresponden con las actividades planificadas para cada sesión, y
- Están limpios y organizados en el área de práctica.

2. El plan de acción de emergencia elaborado:
- Contiene los teléfonos de emergencia,
- Contiene la ubicación de las instalaciones, rutas de acceso y evacuación, y
- Contiene información médica de los aprendices.

3. El programa general de sesiones elaborado:
- Contiene el nombre completo del instructor,
- Indica la edad de los aprendices,
- Describe las características de la piscina donde se desarrolla la práctica,
- Indica el número de semanas en las que se realiza la práctica,
- Indica el número y duración de sesiones de práctica para cada semana, y
- Establece la prioridad en la práctica de las habilidades acuáticas básicas, de las capacidades coordinativas y condicionales, y de los estilos de natación.

4. Las guías de sesiones elaboradas:
- Contiene la sesión para el desarrollo de al menos tres habilidades acuáticas,

- Contiene la sesión para el desarrollo de al menos dos capacidades coordinativas y dos condicionales,
- Contiene la sesión para la enseñanza de al menos dos estilos de natación,
- Indica la fecha de la sesión,
- Describe los ejercicios a realizar en la parte inicial, principal y final de la sesión,
- Señala los materiales a utilizar para cada ejercicio,
- Indica la técnica de enseñanza a aplicar en cada actividad, e
- Indica la duración de cada ejercicio.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Capacidades condicionales.	Conocimiento
2. Capacidades coordinativas.	Conocimiento
3. Habilidades acuáticas básicas.	Comprensión
4. Planificación de sesiones.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza:	La manera en que entrega los documentos limpios y sin enmendaduras.

GLOSARIO

1. Capacidades condicionales:	Se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos y son fundamentalmente tres: fuerza, resistencia, velocidad.
2. Capacidades coordinativas:	Son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora, representando condiciones indispensables para el rendimiento las cuales se expresan en el grado de la velocidad y calidad del aprendizaje del perfeccionamiento y estabilización de las destrezas motrices.
3. Estilos de natación:	Formas de trasladarse en el medio acuático. De acuerdo a la Federación Internacional de Natación (FINA), existen cuatro estilos: libre (se utiliza la técnica de crol), dorso, pecho y mariposa.
4. Habilidades acuáticas básicas:	Destrezas que permiten a una persona introducirse, desplazarse y mantenerse en el agua con seguridad, así como tener un dominio del medio acuático entre las que se destacan son; respiración, sumersión, deslizamientos, propulsión, coordinación, caídas, saltos y giros.
5. Materiales de natación:	Accesorios que se utilizan durante la práctica de natación, pues sirven de apoyo al instructor y a los aprendices: gusanos, tablas, flotadores, pelotas, cuerdas, vasos, cubos, popotes, silbato y cronometro y material fijo: carriles, escaleras, paredes y bancos de salida.
6. Señalamientos de protección civil:	Información general, indicadores de rutas de evacuación y ubicación de los equipos de seguridad.

Referencia	Código	Título
2 de 2	E2038	Desarrollar sesiones para la inducción de los estilos de natación para jóvenes y adultos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de natación:
- Presentándose con los aprendices,
- Presentándose con la indumentaria para dar la sesión dentro/fuera del agua,
- Preguntando a los aprendices su nombre, expectativas e inquietudes respecto a la natación,
- Realizando a los aprendices un diagnóstico verbal, para corroborar su experiencia en natación,
- Verificando que porten la indumentaria de natación sin objetos peligrosos,
- Mencionando la conducta a seguir dentro de las instalaciones y durante la sesión, y
- Explicando el objetivo de la sesión.

2. Aplica ejercicios de calentamiento a los aprendices:
- Al inicio de la sesión, dentro/fuera del agua,
- Mencionando el objetivo de los ejercicios,
- Realizándolos de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza,
- Realizándolos con intensidad de baja a media,
- Mostrando su ejecución dentro/fuera del agua,
- Solicitando a los aprendices la ejecución del ejercicio de 3 a 5 veces, y
- Corrigiendo la ejecución de los aprendices.

3. Aplica ejercicios para desarrollar al menos tres habilidades acuáticas básicas:
- Realizándolos según lo descrito en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de cada una,
- Mostrando su ejecución dentro/fuera del agua,
- Utilizando alguna técnica de enseñanza,
- Solicitando a los aprendices la ejecución del ejercicio de 3 a 5 veces, y
- Corrigiendo la ejecución de los aprendices.

4. Aplica ejercicios para desarrollar al menos dos capacidades coordinativas y dos capacidades condicionales en los aprendices:
- Realizándolos según lo descrito en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de cada una,
- Mostrando la ejecución dentro/fuera del agua,
- Utilizando alguna técnica de enseñanza,
- Solicitando a los aprendices la ejecución del ejercicio de 3 a 5 veces, y
- Corrigiendo la ejecución de los aprendices.

5. Aplica ejercicios para la enseñanza de al menos dos estilos de natación con vuelta y llegada:
- Realizándolos según lo descrito en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de cada una,
- Mostrando la ejecución dentro/fuera del agua,

- Utilizando alguna técnica de enseñanza,
- Solicitando a los aprendices la ejecución del ejercicio de 3 a 5 veces, y
- Corrigiendo la ejecución de los aprendices.

6. Aplica ejercicios para la vuelta a la calma:
- Realizándolos en la parte final de la sesión,
- Realizándolos con intensidad de media a baja,
- Utilizando las actividades de relajación descritas en la guía de sesión,
- Utilizando alguna técnica de enseñanza.

7. Realiza el cierre de sesión:
- Efectuando retroalimentación grupal, dentro/fuera del agua,
- Despidiendo a los aprendices, y
- Acomodando los materiales en el lugar asignado para su resguardo.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Proceso de aprendizaje en los adultos.	Comprensión
2. Estilos de natación.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un joven/adulto sufre una lesión dentro/fuera de la piscina.

Respuestas esperadas

1. Detiene la actividad, si el lesionado se encuentra dentro de la piscina deberá sacarlo, solicita apoyo a otros profesores, retira a las personas ajenas del lugar, solicita apoyo médico de emergencia local/de ambulancia de emergencia y notifica autoridades del deportivo/escuela y a los familiares del joven/adulto.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que se dirige a los alumnos, de forma respetuosa, cordial y con un lenguaje adecuado a las características del grupo.
2. Responsabilidad:	La manera en que selecciona los ejercicios con base a las características de los aprendices, siguiendo la sugerencia didáctica de lo sencillo a lo complejo.

GLOSARIO

1. Calentamiento:	Conjunto de ejercicios para lubricar las articulaciones, elevar la temperatura corporal, armonizar los órganos y estirar los principales músculos generales.
2. Indumentaria para natación:	Accesorios necesarios para la práctica de natación: traje de baño, gorra de natación, goggles, sandalias y toalla.

3. Lesión:	Daño/detrimento corporal causado por una herida, golpe o enfermedad.
4. Objetos peligrosos:	Accesorios prohibidos que pueden provocar accidentes durante la práctica de natación: anillos, lentes, collares, pulseras, etcétera.