I.- Datos Generales

Código	Título
EC0893	Impartición de sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y la certificación de quienes se desempeñan como instructores de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores, a través de valorar la condición física de personas adultas mayores, planear, desarrollar y evaluar sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores.

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.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe los desempeños de un instructor que imparte sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores, el cual debe comenzar con la valoración de la condición física a través de verificar el contexto sociodemográfico y hábitos, así como aplicar pruebas físicas para medir la fuerza en piernas, la resistencia aeróbica, la flexoelasticidad, el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento, la orientación espacio temporal; en un segundo momento con la planeación de sesiones, elaborando un plan escrito de entrenamiento, un plan gráfico y un plan de sesión de entrenamiento. En un tercer momento, debe desarrollar sesiones, preparando la sesión de entrenamiento, realizando encuadre en la primera sesión, realizando calentamiento, aplicando ejercicios para mejorar la fuerza, la resistencia aeróbica, la flexoelasticidad; enseñando la técnica de posiciones básicas, de desplazamientos básicos, de golpeo, de defensa, de pateo, de respiración abdominal, aplicando ejercicios de preparación táctica y para la vuelta a la calma. Por último, evalúa sesiones, realizando una plática de retroalimentación con los integrantes del grupo y elaborando un reporte de la sesión.

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: Tres

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

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:
1 de junio de 2017	14 de julio de 2017

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
2562 Entrenadores deportivos y directores técnicos

Ocupaciones asociadas
Preparador físico, coach deportivo, director técnico de equipo de fútbol y entrenador de futbol.

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Entrenador deportivo de personas adultas mayores

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 MÉX
611622 Escuelas de deporte del sector público MÉX

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

- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte
- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados

- EC781 Elaboración de artículos de estudios de investigación sobre actividad física y deporte.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada

	laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Para aplicar el EC es necesario contar como mínimo con el siguiente material y equipo: hojas blancas, tabla de apoyo, fólder, plumas, área libre de 10 por 10 metros, tabla de un centímetro de grueso, pulsómetro u oxímetro, cinta métrica de 15 metros, metrónomo digital o manual, cronómetro, masking tape de 8 centímetros de ancho, 10 a 15 adultos mayores, servicio médico. • Formatos: ✓ Guía de entrevista, ✓ Reporte de pruebas físicas, ✓ Plan escrito de entrenamiento de taichichuan forma 24, ✓ Plan gráfico de entrenamiento de taichichuan forma 24, ✓ Plan de sesión de entrenamiento de taichichuan forma 24, ✓ Reporte de la sesión de entrenamiento.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 5 horas en campo, totalizando 7 horas

Referencias de Información

- Gómez, A.; Pérez, P.; Luna, H.; Serrato, J.; Arellano, J.; Solano, M.; De Ávila J.; y Núñez, R. (2017). *Impartición de sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores*. *Manual didáctico*. México: INAPAM-CONADE. Colección SICCEDeporte.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Impartición de sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

Elemento 1 de 4

Valorar la condición física de personas adultas mayores para el entrenamiento de taichichuan forma 24

Elemento 2 de 4

Planear sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

Elemento 3 de 4

Desarrollar sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

Elemento 4 de 4

Evaluar sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E2771	Valorar la condición física de personas adultas mayores para el entrenamiento de taichichuan forma 24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara la aplicación de pruebas físicas para la persona adulta mayor:
   - Verificando que no existan situaciones de riesgo en el espacio físico,
   - Preparando los implementos deportivos con base en los protocolos de las pruebas, y
   - Realizando ejercicios de calentamiento de acuerdo a las exigencias de las pruebas durante 10 minutos.

2. Verifica el contexto sociodemográfico y hábitos de la persona adulta mayor:
   - Aplicando la guía de entrevista,
   - Registrando los datos,
   - Solicitando examen médico con autorización para realizar actividad física, y
   - Registrando las indicaciones médicas.

3. Aplica la prueba física para medir la fuerza en piernas a la persona adulta mayor:
   - Utilizando el método de sentadilla,
   - Explicando el protocolo de la prueba,
   - Demostrando la ejecución de la prueba,
   - Solicitando la ejecución de la prueba,
   - Supervisando que las sentadillas sean de 90° en 30 segundos,
   - Utilizando una tabla de un centímetro de grueso para apoyar talones,
   - Cuidando que las puntas de los pies estén alineadas con las rodillas,
   - Corrigiendo la ejecución de la sentadilla,
   - Registrando la cantidad de sentadillas realizadas y si hubo incidencias durante la prueba, e
   - Indicando que se mantenga en movimiento entre cada prueba.

4. Aplica la prueba física para medir la resistencia aeróbica a la persona adulta mayor:
   - Utilizando el método de caminata por 10 minutos,
   - Explicando el protocolo de la prueba,
   - Demostrando la ejecución de la prueba,
   - Solicitando la ejecución de la prueba,
   - Indicando el inicio y el término de los 10 minutos de caminata,
   - Verificando que se realice a una intensidad moderada,
   - Midiendo la frecuencia cardiaca al inicio, al término y después de 3 minutos, con apoyo de pulsómetro/oxímetro,
   - Corrigiendo la ejecución de caminata, y
   - Registrando la distancia recorrida y si hubo incidencias durante la prueba.

5. Aplica la prueba física para medir la flexoelasticidad a la persona adulta mayor:

- Utilizando el método de flexión del tronco,
- Marcando previamente en el piso una escala graduada del 0 a 20 centímetros,
- Explicando el protocolo de la prueba,
- Demostrando la ejecución de la prueba,
- Solicitando la ejecución de la prueba,
- Supervisando que el adulto mayor esté sentado en el piso con las piernas extendidas y los talones separados a 60 centímetros, quedando el número cero en medio de sus talones,
- Vigilando que el adulto mayor flexione el tronco al frente llevando los dedos de sus manos hacia el número cero,
- Cuidando que no flexione las rodillas,
- Solicitando lo realice en 3 intentos, y
- Registrando los resultados de los 3 intentos y si hubo incidencias durante la prueba.

6. Aplica la prueba física para medir el ritmo a la persona adulta mayor:
- Utilizando metrónomo digital/marcando el ritmo de forma manual,
- Explicando el protocolo de la prueba,
- Demostrando la ejecución de la prueba,
- Solicitando la ejecución de la prueba,
- Variando el ritmo cada 20 segundos durante un minuto,
- Verificando que los movimientos del adulto mayor sean al ritmo marcado, y
- Registrando las veces que pierde el ritmo durante la prueba y si hubo incidencias durante la misma.

7. Aplica la prueba física para medir el equilibrio a la persona adulta mayor:
- Utilizando el método de giros sobre su eje,
- Colocando en el piso una línea de 3 metros de largo por 8 centímetros de ancho,
- Explicando el protocolo de la prueba,
- Demostrando la ejecución de la prueba,
- Solicitando la ejecución de la prueba,
- Supervisando que dé tres giros sobre su propio eje,
- Verificando que camine sobre la línea, y
- Registrando el número de veces que pisa fuera de la línea y si hubo incidencias durante la prueba.

8. Mide la capacidad física de acoplamiento a la persona adulta mayor:
- Utilizando la posición de arquero con desplazamiento,
- Explicando la posición y el movimiento,
- Demostrando la ejecución,
- Solicitando la ejecución,
- Verificando que mantenga el tronco recto durante toda la ejecución,
- Comprobando que los movimientos de tronco y pies estén acoplados, y
- Registrando las veces que flexiona el tronco y pierde el acoplamiento.

9. Mide la orientación espacio temporal a la persona adulta mayor:
- Utilizando la posición de arquero con desplazamiento,
- Realizando la actividad con un grupo de 5 adultos mayores, y
- Registrando las veces que sale del área establecida y los contactos que tiene con los otros adultos mayores.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La guía de entrevista de la persona adulta mayor requisitada:
   - Contiene nombre, teléfonos y dirección,
   - Indica la edad, sexo y estado civil,
   - Menciona la ocupación,
   - Menciona el máximo nivel educativo,
   - Nombra la institución que la pensiona,
   - Indica la derechohabiencia a servicios de salud,
   - Contiene el peso y talla,
   - Menciona el estado de salud,
   - Contiene el seguimiento médico, y
   - Describe el historial sobre actividad física y deporte.

2. El reporte de pruebas físicas elaborado:
   - Contiene el resultado de la prueba física de fuerza en piernas,
   - Contiene el resultado de la prueba física de resistencia aeróbica,
   - Contiene el resultado de la prueba física de flexoelasticidad,
   - Contiene el resultado de la prueba de ritmo,
   - Contiene el resultado de la prueba de equilibrio,
   - Contiene el resultado de la prueba de acoplamiento, y
   - Contiene el resultado de la prueba de orientación espacio temporal.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Proceso del envejecimiento.	Conocimiento.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Responsabilidad:	La manera en que ajusta los protocolos de las pruebas de acuerdo a la edad y la condición física y de salud del adulto mayor

GLOSARIO

1.	Acoplamiento:	Acción de coordinar movimientos parciales para lograr un objetivo motor.
2.	Actividad física:	Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas. (Ley General de Cultura Física y Deporte, 2013).
3.	Capacidad física:	Factores que determinan el rendimiento físico del individuo, destinados a la práctica de la actividad física y el deporte. Se clasifica en coordinativa y condicional.

4.	Equilibrio:	Capacidad que posee el individuo para mantener su cuerpo estable en distintas posturas.
5.	Flexoelasticidad:	Rango de movimiento en el que interviene la capacidad de amplitud articular y de elongación muscular.
6.	Forma 24:	24 series de movimientos básicos del Taichichuan.
7.	Intensidad:	Exigencia de ejecución de un ejercicio, se divide en baja, moderada, submáxima y máxima.
8.	Método:	Procedimiento de una prueba física.
9.	Metrónomo:	Instrumento que marca el ritmo de ejecución de un movimiento.
10.	Orientación espacio tiempo:	Capacidad para determinar y modificar la posición o movimientos del cuerpo en relación al tiempo y el espacio con un campo de acción definido.
11.	Oxímetro:	Instrumento que mide la frecuencia cardiaca y la capacidad de oxigenación.
12.	Posición de arquero.	Posición en la que el peso del cuerpo se sostiene sobre las dos piernas; con una pierna al frente flexionando la rodilla y la otra con la rodilla extendida.
13.	Protocolo de prueba:	Explicación detallada de la prueba física a realizar de acuerdo a un método de evaluación.
14.	Pulsómetro:	Instrumento que mide la frecuencia cardiaca.
15.	Resistencia aeróbica:	Capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado.
16.	Ritmo:	Capacidad que tiene el organismo de adaptarse a diferentes velocidades de movimiento logrando la eficiencia técnica.
17.	Taichichuan:	Deporte de origen chino que consiste en la ejecución de rutinas de manos libres y con implementos en dos modalidades, individual y en equipo, que en el caso de individual realizan en un área 14 m. por 8 m. y en grupo el área es de 28 m. por 15 m.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E2772	Planear sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El plan escrito de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores elaborado:

- Contiene portada con nombre de institución, asociación, club/grupo e instructor del grupo,
- Presenta la introducción,
- Contiene el reporte de las pruebas físicas,
- Menciona los objetivos generales y específicos,

- Muestra la calendarización anual de eventos deportivos,
- Describe los contenidos temáticos,
- Menciona las formas organizativas,
- Menciona las técnicas de enseñanza,
- Establece los períodos para las evaluaciones de las capacidades físicas,
- Mantiene congruencia con la guía de entrevista, y
- Contiene el plan de acción de emergencia.

2. El plan gráfico de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores elaborado:
- Menciona los contenidos temáticos a trabajar,
- Muestra la dinámica de trabajo,
- Muestra el número de sesiones del ciclo de entrenamiento, y
- Mantiene congruencia con el plan escrito de entrenamiento.

3. El plan de sesión de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores elaborado:
- Muestra los objetivos específicos,
- Muestra la parte inicial, principal y final,
- Menciona los contenidos temáticos de cada una de las partes,
- Menciona las actividades para cada contenido temático,
- Indica los tiempos en minutos de las actividades a realizar,
- Describe los ejercicios para cada actividad, e
- Indica los implementos deportivos a utilizar.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Metodología de entrenamiento deportivo.	Aplicación.
2. Reglamento de taichichuan.	Aplicación.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera de presentar los productos de lo general a lo particular.

GLOSARIO

1. Contenido temático:	Ejercicio específico para el entrenamiento de la preparación física, desarrollo técnico y táctico en las sesiones de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores.
2. Dinámica del trabajo:	Relación que existe entre el volumen y la intensidad en el entrenamiento deportivo.
3. Forma organizativa:	Procedimiento para organizar a los participantes para la realización de sus actividades físicas.
4. Plan de acción de emergencia:	Información que indica el procedimiento para la atención de la persona lesionada.

5.	Plan de sesión:	Documento que especifica los contenidos temáticos a realizar en la clase-sesión.
6.	Plan escrito:	Documento que presenta los objetivos a alcanzar y el proceso para lograrlo.
7.	Plan gráfico:	Esquema que muestra el comportamiento del volumen e intensidad del ejercicio físico con relación a la temporalidad del plan escrito de Taichichuan forma 24 para personas adultas mayores.
8.	Técnica de enseñanza:	Procedimiento seleccionado de acuerdo a las necesidades de aprendizaje. Se clasifican en: expositiva, demostración/ejecución y diálogo/discusión

Referencia	Código	Título
3 de 4	E2773	Desarrollar sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza encuadre en la primera sesión de taichichuan forma 24:
   - Presentándose con los integrantes,
   - Revisando que los integrantes porten calzado y ropa deportiva,
   - Revisando que los integrantes no porten objetos de riesgo,
   - Preguntándoles la hora de su última ingesta de alimentos y medicamentos, y
   - Explicándoles brevemente el objetivo y las actividades de la sesión.

2. Realiza el calentamiento en la sesión de taichichuan forma 24:
   - Efectuándolo en la parte inicial durante 10 minutos,
   - Aplicando ejercicios de lubricación articular y flexoelasticidad,
   - Aplicando ejercicios de estimulación aeróbica,
   - Utilizando formas organizativas,
   - Explicando la ejecución de los ejercicios,
   - Mostrando la ejecución de los ejercicios, y
   - Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

3. Aplica ejercicios para la mejora de la fuerza para el entrenamiento de taichichuan forma 24:
   - Efectuándolo en la parte principal,
   - Realizando ejercicios de fuerza en brazos con al menos una serie de cinco repeticiones,
   - Realizando ejercicios de fuerza en piernas con al menos una serie de cinco repeticiones,
   - Realizando ejercicios de fuerza en abdomen con al menos una serie de cinco repeticiones,
   - Utilizando formas organizativas de acuerdo a los ejercicios con base en el plan de sesión,
   - Explicando la ejecución de los ejercicios,
   - Mostrando la ejecución de los ejercicios, y

- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

4. Aplica ejercicios para la mejora de la resistencia aeróbica para el entrenamiento de taichichuan forma 24:
- Realizando ejercicios aeróbicos durante 10 minutos con intensidad moderada,
- Utilizando formas organizativas,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios, y
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

5. Aplica ejercicios para la mejora de la flexoelasticidad para el entrenamiento de taichichuan forma 24:
- Realizando 2 ejercicios de flexoelasticidad en brazos,
- Realizando 2 ejercicios de flexoelasticidad en piernas,
- Realizando 2 ejercicios de flexoelasticidad en tronco,
- Utilizando formas organizativas,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios, y
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

6. Enseña la técnica de posiciones básicas del taichichuan forma 24:
- Realizando ejercicios de posición de arquero,
- Realizando ejercicios de posición de jinete,
- Realizando ejercicios de posición en un pie,
- Realizando ejercicios de posiciones de paso vacío y de T,
- Realizando ejercicios de posición de agazapado,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento y la orientación espacio temporal, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

7. Enseña la técnica de desplazamientos básicos del taichichuan forma 24:
- Realizando ejercicios de desplazamiento al frente,
- Realizando ejercicios de desplazamiento hacia atrás,
- Realizando ejercicios de desplazamiento lateral,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento y la orientación espacio temporal, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

8. Enseña las técnicas de golpeo del taichichuan forma 24:
- Realizando ejercicios de golpes de puño,
- Realizando ejercicios de golpes de palma,
- Realizando ejercicios de golpes de gancho,

- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento y la orientación espacio temporal, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

9. Enseña las técnicas de defensas del taichichuan forma 24:
- Realizando ejercicios de defensa alta,
- Realizando ejercicios de defensa media,
- Realizando ejercicios de defensa baja,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento y la orientación espacio temporal, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

10. Enseña la técnica de pateo del taichichuan forma 24:
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento y la orientación espacio temporal, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

11. Enseña la técnica de respiración abdominal del taichichuan en forma 24:
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la postura de hombros,
- Verificando que inhale por la nariz y exhale por la boca,
- Supervisando que la respiración sea de forma pausada, y
- Verificando que mantenga cuerpo y cara relajados.

12. Aplica ejercicios de preparación táctica del taichichuan forma 24:
- Formando tácticamente a los integrantes del grupo para el logro del objetivo de la sesión,
- Realizando ejercicios de concentración,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Verificando que el adulto mayor realice los ejercicios relajado.

13. Aplica ejercicios para la vuelta a la calma en sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24:
- Efectuándolos en la parte final,
- Realizando ejercicios de baja intensidad durante 5 minutos,
- Realizando ejercicios de flexoelasticidad, con duración 10 a 15 segundos cada ejercicio,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios, y

- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Capacidades físicas.	Conocimiento.
2. Forma 24 de Taichichuan.	Aplicación.
3. Historia del Arte Marcial Chino	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un integrante del grupo sufre una lesión durante el desarrollo de la sesión.

Respuestas esperadas

1. Detiene la sesión de entrenamiento, pregunta al lesionado cuál es la zona afectada, valora la gravedad de la lesión, pide apoyo a personal especialista para revisión y traslado de ser caso, e informa al familiar responsable.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que se dirige de forma cordial con las personas adultas mayores.
2. Limpieza:	La manera en que se presenta ante el grupo, con la indumentaria adecuada, pulcra e higiene personal.

GLOSARIO

1. Ejercicio de baja intensidad:	Ejercicio aeróbico que busca la recuperación y relajación. Por ejemplo: caminata, desplazamiento de distancias cortas y ejercicios de gimnasia.
2. Paso vacío y de T:	Posición en la que el peso del cuerpo se sostiene sobre una pierna.
3. Posición de jinete	Posición en la que el peso del cuerpo se sostiene sobre las dos piernas con las rodillas flexionadas.
4. Posición en un pie	Posición en la que el peso del cuerpo se sostiene sobre una pierna y se eleva la otra al frente.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E2774	Evaluar sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza una plática de retroalimentación con los integrantes del grupo:
- Promoviendo la participación,
- Preguntando si la sesión cumplió con sus expectativas,
- Explicando brevemente el avance alcanzado de forma individual y grupal, y
- Explicando las áreas de mejora de forma grupal.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El reporte de la sesión de entrenamiento elaborado:
- Contiene la fecha,
- Indica el porcentaje de cumplimiento de cada objetivo de la sesión,
- Explica los motivos de los cumplimientos/incumplimientos,
- Describe las incidencias ocurridas en la sesión, y
- Contiene el nombre y firma del instructor(a).

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Iniciativa	La manera en que ofrece alternativas de solución y acciones preventivas de errores en la plática de retroalimentación

GLOSARIO

1. Incidencia:	Situación circunstancial no planeada que se presenta durante la sesión.