I.- Datos Generales

Código	Título
EC1071	Activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y la certificación de quienes se desempeñan como instructores de activación física con baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos, a través de planear, desarrollar y evaluar sesiones de activación física con baile aeróbico.

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 realiza activación física con baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos, el cual debe comenzar con la planeación de sesiones de activación física a través de baile aeróbico, requisitando ficha de identificación personal con responsiva, diseñando una sesión uniciclo y un plan semanal, así como elaborando un plan de acción de emergencia. En un segundo momento con el desarrollo de una sesión de activación física a través de baile aeróbico, verificando las condiciones físicas del espacio, realizando encuadre en la primera sesión, realizando calentamiento, aplicando ejercicios en la fase aeróbica y en la fase de fuerza y tono muscular, así como de vuelta a la calma. Y por último, con la evaluación de una sesión de activación física a través de baile aeróbico, monitoreando la frecuencia cardiaca, realizando una plática de retroalimentación 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:
2 de agosto de 2018	25 de septiembre de 2018

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
Instructor de baile aeróbico.

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.
- Federación Mexicana de Baile y Danza Deportiva

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados

- EC0474 Acondicionamiento físico de jóvenes y adultos para el mantenimiento de la salud.
- EC0917 Impartición de sesiones de actividad física para personas adultas mayores.

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: espacio cerrado/abierto, cronómetro, equipo de audio y sonido. Un grupo de jóvenes y adultos que porten calzado y ropa deportiva para el desarrollo de la sesión. • Formatos: ✓ Ficha de identificación personal con responsiva. ✓ hoja de impedimentos (PARK-Q) de la Organización Mundial de la Salud ✓ Sesión uniciclo ✓ Plan semanal ✓ Plan de acción de emergencia

Duración estimada de la evaluación

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

Referencias de Información

- Marín Ruíz, María Norma (2017). *Manual de baile aeróbico. Ritmos latinos*. Nivel 1. México: Autor.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

Elemento 1 de 3
Planear sesiones de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

Elemento 2 de 3
Desarrollar sesión de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

Elemento 3 de 3
Evaluar sesiones de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3		Planear sesiones de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La ficha de identificación personal con responsiva de cada participante requisitada:
   - Contiene fecha en que se inscribe,
   - Contiene datos personales,
   - Menciona los datos médicos,
   - Menciona los datos deportivos,
   - Incluye firma de participante donde deslinda al instructor y a la institución de cualquier lesión/ accidente ocurridos durante la sesión,
   - Incluye la hoja de impedimentos (PARK-Q) de la Organización Mundial de la Salud, e
   - Incluye examen médico con autorización para realizar actividad física,

2. La sesión uniciclo diseñada:
   - Describe los objetivos específicos,
   - Indica el nivel y tipo de clase,
   - Señala el grupo al que va dirigido,
   - Contiene ejercicios para el calentamiento,
   - Contiene ejercicios de resistencia aeróbica,
   - Contiene ejercicios de fuerza y tono,
   - Contiene ejercicios de flexoelasticidad,
   - Indica los tiempos en minutos de cada fase a realizar,
   - Indica el pulso musical a utilizar en cada fase,
   - Indica el método de construcción coreográfica a utilizar,
   - Indica el número de repeticiones para cada ejercicio de fuerza y tono, e
   - Indica los implementos a utilizar.

3. El plan semanal diseñado:
   - Contiene una gráfica de las sesiones,
   - Describe una primera sesión recreativa a una intensidad de 50-60’% de trabajo cardiovascular.
   - Describe una segunda sesión de ejercicio moderado con un porcentaje de 60-70%,
   - Describe una tercera sesión de ejercicio intenso/fuerte al 60-80%,
   - Describe una cuarta sesión con ejercicios moderados al 60-70%,
   - Describe una quinta sesión con trabajo de baja/alta intensidad al 60-80%,
   - Describe una sexta sesión creativa, variada, fuera del protocolo semanal, e
   - Indica los recursos/implementos a utilizar para cada sesión.

4. El plan de acción de emergencia elaborado:
   - Contiene los teléfonos de emergencia,
   - Contiene ubicación, rutas de acceso y de evacuación de las instalaciones, e

- Indica el personal a cargo con cada una de sus funciones

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Tipología y sintomatología de padecimientos cardiacos, respiratorios, motores y psíquicos	Comprensión.
2. Dosificación de la carga	Conocimiento
3. Métodos de enseñanza en baile aeróbico	Conocimiento

GLOSARIO

1.	Baile aeróbico:	Mezcla de pasos básicos universales de aerobics, con movimientos característicos a cada género de baile y aislamiento muscular donde se involucran a todos los segmentos corporales, en tiempos continuos y suficientemente largos como para ofrecer principalmente beneficios cardiovasculares
2.	Construcción coreográfica	Secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada.
3.	Calentamiento	Conjunto de ejercicios de todas las articulaciones y músculos ordenado de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o lesión física.
4.	Datos deportivos:	Información deportiva y de activación física del participante, tal como realización de ejercicio regular o deporte, periodo de tiempo de realización del mismo.
5.	Datos médicos	Datos del estado actual de salud del participante, tales como alergias, prótesis u órtesis (bastón, lentes, aparatos auditivos), tipo de sangre, presión arterial, pulso en reposo, estatura, peso, cintura, diagnóstico nutricional a través del índice de masa corporal, tipo de estudios de laboratorio realizados en un periodo menor a seis meses y sus resultados.
6.	Datos personales	Información general del participante, tal como nombre, edad, dirección, teléfonos, correo electrónico, datos de un familiar para dar aviso en caso de emergencia.
7.	Flexoelasticidad	Capacidad del cuerpo para estirarse mejorando la calidad de movimiento, eficacia y su biomecánica; sirve para reducir tensión muscular y relajar al cuerpo para prevenir lesiones, evitando tirones musculares, contracciones, etcétera.
8.	Fuerza y tono muscular	Fase en la que se ejercitan músculos focalizados a través de tensión muscular residual o tono, de forma pasiva y continua.
9.	Grupo	Conjunto de personas con características comunes, por ejemplo adultos mayores, jóvenes y adultos, personas con discapacidad.
10.	Hoja de impedimentos (PARK-Q)	Formato oficial establecido por la OMS donde solicita la siguiente información: problemas cardiacos, dolores de pecho con y sin actividad física, problemas de equilibrio o pérdida de conocimiento, malestar de huesos o articulaciones, toma de

	medicamentos para presión arterial o problemas cardiacos, impedimentos para realizar un programa de ejercicio regular.
11. Método de construcción coreográfica	Acto de crear guías de movimientos del cuerpo en tiempo y espacio con la finalidad de facilitar el aprendizaje de la coreografía sin perder continuidad aeróbica y llegando al objetivo que es la presentación de un producto final.
12. Nivel de clase	Responde al nivel de intensidad en el que un instructor dirige su formato de clase. Este puede ser: nivel bajo o principiante, nivel medio o intermedio o nivel alto o avanzado.
13. Plan semanal	Estructura de ejercitación físico mental que plantea un proceso de distribución de cargas de trabajo en cinco sesiones de acuerdo a la campana de Gauss.
14. Pulso musical	Cualquiera de las señales transitorias musicales periódicas que marcan el ritmo. Es el latido de la música y se utiliza para comparar la duración de las notas y los silencios.
15. Resistencia aeróbica	Asociación de ejercicios de media a alta intensidad en la que se desarrolla la resistencia cardiovascular y respiratoria.
16. Sesión uniciclo	Estructura de ejercitación físico mental que plantea un proceso de distribución de cargas de trabajo en una sola sesión de acuerdo a la campana de Gauss, es decir, una representación de la distribución normal de un grupo de datos los cuales representan valores bajos, medios y altos, creando un gráfico de forma acampanada y simétrica respecto a un determinado parámetro.
17. Tipo de clase	Responde a la variedad y forma de clases, ejemplo: entrenamiento cardiovascular con implementos (banco, ula ula, mancuernas, ligas, pelota, toalla, globos, etc.), circuitos, body combat, King boxing, spinning, aerodance, aerobics digital, etcétera.

Referencia	Código	Título
2 de 3		Desarrollar sesión de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones físicas del espacio:
   - Revisando que exista una iluminación y ventilación de acuerdo al lugar,
   - Revisando que no exista situación/objetos de riesgo, y
   - Revisando que el equipo de sonido y audio funcionen.

2. Realiza encuadre en la primera sesión:
- Presentándose con los integrantes,
- Revisando que los integrantes porten calzado y ropa deportiva,
- Revisando que los integrantes no porten objetos de riesgo,
- Solicitando que no dejen objetos en el piso,
- Explorando antecedentes médicos y deportivos,
- Explicando factores de riesgo durante la clase,
- Explicando brevemente el objetivo y las actividades de la sesión,
- Solicitándoles que inhalen y exhalen de una a tres veces antes de iniciar, y
- Solicitando a los participantes que se tomen la frecuencia cardiaca en reposo,

3. Realiza el calentamiento en la sesión:
- Efectuándolo en la parte inicial con una duración de 7 a 10 minutos (2 o 3 tracks),
- Utilizando música relajada de 120 a 139 BPM,
- Aplicando ejercicios de lubricación articular,
- Aplicando ejercicios de estiramientos de 8 a 10 segundos,
- Aplicando ejercicios de estimulación aeróbica a intensidad moderada con bajo impacto,
- Ejecutando patrones de movimiento estáticos/desplazados,
- Aplicando ejercicios de acuerdo al objetivo de la sesión,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios utilizando la técnica de espejo/de espaldas,
- Utilizando señalizaciones para que los participantes sigan la coreografía,
- Respetando la bilateralidad y los balances musculares,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Solicitando que cada participante se tome la frecuencia cardiaca al final del calentamiento.

4. Aplica ejercicios en la fase aeróbica:
- Realizándolos durante 30 a 40 minutos,
- Utilizando música excitante de 140 a 160 BPM de diferentes géneros,
- Combinando patrones de movimiento de bajo con alto impacto,
- Trabajando los patrones de movimiento de lo simple a lo complejo,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios utilizando la técnica de espejo/de espaldas,
- Indica verbal y con señalización, de forma anticipada, y con voz modulada los cambios de movimientos,
- Manteniendo congruencia entre el movimiento y la idea musical,
- Cuidando que los patrones de movimiento estén a tiempo con la música,
- Utilizando la técnica de desglose para patrones de movimiento complejos y a doble tiempo musical,
- Respetando la bilateralidad y los balances musculares,
- Corrigiendo movimiento y posición de pies, brazos, espalda y caída de pies punta talón, y
- Solicitando a los participantes que se tomen la frecuencia cardiaca al final de los ejercicios.

5. Aplica ejercicios en la fase de fuerza y tono muscular:
- Efectuándolos de 10 a 15 minutos con tensión muscular con música lenta de 120 a 130 BPM,
- Correlacionándolos con el trabajo de calentamiento realizado previamente,
- Ajustándolos para iniciales, intermedios y avanzados,
- Realizando ejercicios de fuerza en brazos,
- Realizando ejercicios de fuerza en piernas,
- Realizando ejercicios de fuerza en abdomen,

- Utilizando ejercicios de contracción isotónicos e isométricos con/sin implementos, evitando muelleo,
- Respetando orden de brazos a piernas con aislamiento muscular,
- Explicando la ejecución de los ejercicios con uso de terminología técnica de planimetría y biomecámica,
- Demostrando la ejecución de los ejercicios,
- Cuidando la posición, alineación y apoyo al subir/bajar de piso,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Realizando un estiramiento final posterior al segmento trabajado.

6. Aplica ejercicios para la vuelta a la calma:
- Realizándolos a baja intensidad de 3 a 5 minutos,
- Realizando estiramientos de 8 a 16 segundos,
- Realizando técnica de relajación respiración,
- Utilizando estrategias de movimiento corporal que lleve la frecuencia cardiaca al estado basal,
- Utilizando música de ritmo lento,
- Explicando la ejecución de los ejercicios,
- Mostrando la ejecución de los ejercicios utilizando la técnica de espejo/de espalda, y
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Planimetría y biomecánica	Conocimiento.
2. Resultados del sistema energético trabajado	Aplicación
3. Señalizaciones	Aplicación
4. Terminología anatómica	Conocimiento
5. Musicalidad (ritmo y género)	Conocimiento
6. Efectos de gestos motores	Comprensión
7. Signos y recomendaciones ante alarma física	Comprensión
8. Movimientos contraindicados en el ejercicio	Comprensión
9. Características anatómico fisiológicas del desarrollo por grupos etarios.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un integrante del grupo sufre: cambios en la coloración de la piel, denota sobre esfuerzos/cansancio a través del jadeo, desarticulación anatómica, refiere ver lucecitas, dolor de cabeza, refiere escuchar zumbidos, dificultad para respirar, dolor de pecho durante el desarrollo de la sesión.

Respuestas esperadas

1. Detiene la sesión, solicita apoyo al personal especialista para revisión y traslado al servicio médico 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 y respetuosa con las personas.
2.	Limpieza:	La manera en que se presenta ante el grupo, con la indumentaria pulcra y con higiene personal.
3.	Responsabilidad:	La manera en que se presenta puntualmente y cuida que las personas se hidraten constantemente, teniendo cuidado en la prevención de lesiones.
4.	Iniciativa	La manera en que se desplaza en el grupo, se expresa con palabras de aliento y de motivación

GLOSARIO

1.	Aislamiento muscular	Condición de tensión del músculo en reposo que se desarrolla bajo el control del sistema nervioso central. Trabajo de músculos de forma aislada o por segmentos pequeños cuya finalidad en mejorar el tono muscular, la fuerza, la flexibilidad y la elasticidad.
2.	Alto Impacto	En la ejecución de un patrón de movimiento ambos pies se suspenden del piso
3.	Bajo Impacto	En la ejecución de un patrón de movimiento ambos pies se mantienen al nivel del piso
4.	Balance muscular	Equilibrio en el trabajo entre ambos hemisferios del cuerpo en correspondencia a la masa muscular
5.	Doble tiempo musical	El compás de la música en baile aeróbico es de 4/4, la música es editada agrupando dos compases para formar una octava musical al agrupar 4/8 se forma la estrofa musical, la cual contiene 32 tiempos de música. Contar a tiempo representa respetar la cuenta de una octava con base en los beats musicales, contar a doble tiempo representa dejar un pulso musical en el conteo de beat o tiempos musicales.
6.	Ejercicios de contracción isotónicos	Implican movimientos de articulaciones y el acortamiento y alargamiento de un músculo. Los ejercicios isotónicos implican tanto una contracción concéntrica y excéntrica. Correr, flexiones, saltos, peso muerto son ejemplos.
7.	Ejercicios de contracción isométricos	Tensión de un músculo y su mantenimiento en una posición estacionaria al tiempo que se mantiene la tensión. Un ejemplo es empujar contra una pared de ladrillos, aunque existe una acumulación de tensión en los músculos, no hay movimiento real.
8.	Estado basal	Estado del organismo en reposo con un gasto mínimo de energía para el mantenimiento de la respiración y otras funciones vegetativas.
9.	Factor de riesgo	Signos y síntomas que ponen en peligro la vida del participante, por ejemplo ver lucecitas, zumbido de oídos, dolor de cabeza, ruborización, desarticulación en movimientos, dificultad para respirar, entre otros.

10. Género musical	Conjunto de caracteres comunes en la manera o modo de ejecutar una obra musical. Se refiere a género para designar los distintos tipos de afinación de sus escalas musicales y designar el estilo de baile. Por ejemplo: disco, cumbia, salsa, merengue, regueaton, quebradita, bachata, música relajante, etc.
11. Lubricación articular	Habilidad de las articulaciones de permitir movimientos a través de todo su rango de movimiento, bajo rangos muy amplios de carga y velocidad angular, sin perder estabilidad, es debido entre otras cosas a la capacidad del cartílago articular de mantenerse lubricado y con un bajo coeficiente de fricción.
12. Muelleo	Conjunto de flexiones contantes durante un periodo de tiempo determinado.
13. Señalizaciones	Conjunto de señales con las manos y el cuerpo que indican una prescripción del movimiento siguiente. Por ejemplo “Fíjate bien” llevando el dedo índice a la mejilla bajo el ojo; “alto” estirando el brazo con la palma de la mano extendida frente al grupo, “agrega brazos” con los brazos cruzados pegados al cuerpo, etcétera.
14. Técnica de desglose	Dentro de la composición coreográfica de una frase entra como fragmentación en el proceso creativo e improvisado dando posibilidades de expresión y recomposición al unir desunir, variar, adaptar, dentro de un contexto global para la fácil ejecución del patrón de movimiento.
15. Técnica de espejo	Posición de frente al grupo para ejecutar las coreografías empezando con pierna izquierda lo que equivale al trabajo del grupo con pierna derecha.

Referencia	Código	Título
3 de 3		Evaluar sesiones de activación física a través de baile aeróbico para jóvenes y adultos en espacios cerrados y abiertos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza una plática de retroalimentación con los integrantes del grupo:
   - Siendo breve y concreto,
   - Promoviendo la participación,
   - Preguntando si la sesión cumplió con sus expectativas,
   - Explicando las áreas de mejora de forma grupal, y
   - Preguntando si hay dolor leve en músculos

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El reporte de la sesión 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).