III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E3503	Preparar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

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 las salidas de emergencia y áreas de seguridad no estén obstaculizadas/cerradas,
   - 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 lineamientos 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 limpia, seca e iluminada,
   - Revisando que exista indicador de profundidad en la piscina, y
   - Solicita que la piscina cumpla con las condiciones establecidas en la NOM-245-SSA1-2010 de la Comisión Federal de Riesgos para la Protección de Riesgos Sanitarios.

2. Realiza una evaluación práctica inicial a cada adulto mayor:
   - Solicitando que entren a la piscina por las escaleras,
   - Solicitando introduzca su cara dentro del agua y abra los ojos,
   - Solicitando realicen tres ejercicios de inhalación y exhalación de aire dentro del agua,
   - Solicitando que realicen un ejercicio de flotación con su cuerpo,
   - Solicitando que realicen la posición frontal, dorsal e inclinada,
   - Solicitando realicen algún tipo de desplazamiento con/sin apoyo, y
   - Solicitando realicen un ejercicio de natación de supervivencia y uno elemental.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El plan de acción de emergencia elaborado:
   - Contiene los teléfonos de emergencia públicos y privados,
   - Contiene la ubicación de las instalaciones, rutas de acceso, evacuación y áreas de seguridad, y
   - Contiene los procedimientos protocolarios a seguir en caso de incendio/temblor.

2. La guía de entrevista requisitada:
   - Contiene el nombre completo del instructor,
   - Indica fecha de nacimiento, nacionalidad, domicilio, teléfono(s), correo electrónico del adulto mayor,
   - Indica la fecha del último examen médico,
   - Señala las alergias/enfermedades crónicas degenerativas en caso de padecerlas,
   - Indica lesiones músculo esqueléticos,

- Señala los números telefónicos a llamar en caso de emergencia,
- Indica si tiene algún tipo de seguro médico, y
- Describe la experiencia en el medio acuático.

3. La guía de sesión elaborada:
   - Contiene el nombre completo del instructor,
   - Indica la edad y el nivel de los adultos mayores,
   - Indica el día y número de semana para el desarrollo de la práctica,
   - Indica el objetivo de la sesión,
   - Indica la duración de la sesión,
   - Describe las características de la piscina,
   - Divide los ejercicios de la sesión en parte inicial, principal y final,
   - Contiene los ejercicios de adaptación al medio acuático,
   - Contiene los ejercicios para la estimulación de las capacidades coordinativas,
   - Contiene los ejercicios para la estimulación de las habilidades acuáticas,
   - Señala los materiales didácticos a emplear en cada sesión, e
   - Indica las técnicas de enseñanza para el desarrollo de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Seguridad acuática e higiene	Conocimiento
2. Primeros auxilios	Conocimiento
3. Norma Oficial Mexicana NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.	Conocimiento
4. Planificación	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza:	La manera en que presenta al inicio de la sesión los documentos limpios y sin enmendaduras.
2. Orden	La manera en que presenta los documentos que conforman la sesión.

GLOSARIO

1. Enfermedad crónica degenerativa:	Afección generalmente crónica, se origina por la alteración anatómica y funcional de los tejidos de cualquier órgano, aparato o sistema causando la pérdida de la estructura celular y de sus propiedades esenciales, provocando un deterioro en su salud.
2. Evaluación práctica inicial:	Instrumento que nos permite reunir información proporcionada y poder reconocer las habilidades, las destrezas y los conocimientos que tentativamente posee para clasificar su nivel de natación que ha adquirido a lo largo de su vida deportiva.

3.	Habilidades acuáticas:	Procesos continuos que se van consolidando cuando se realizan de forma permanente, estos son: adaptación al medio acuático, respiración, flotación, deslizamiento, propulsión y sumersión.
4.	Procedimientos protocolarios:	Proceso de evaluación de la situación del paciente, de las lesiones y condiciones que ponen en riesgo la vida del ser humano, de los recursos que están disponibles, con el fin de optimizar la supervivencia del paciente.
5.	Técnicas de enseñanza:	Son un procedimiento didáctico que ayuda a realizar una parte del aprendizaje que se persigue con la estrategia y determina de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso, sus pasos definen claramente las acciones a seguir para conseguir los objetivos propuestos.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E3504	Desarrollar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de natación:
   - Presentándose con la indumentaria para impartir la sesión fuera/dentro del agua,
   - Presentándose con los adultos mayores,
   - Verificando que los adultos mayores porten la indumentaria de natación sin objetos peligrosos,
   - Preparando el material didáctico destinado para la sesión,
   - Explicando el objetivo de la sesión, y
   - Mencionando la conducta a seguir dentro de las instalaciones y durante la sesión.

2. Aplica ejercicios de adaptación al medio acuático:
   - Mencionando el objetivo de los ejercicios,
   - Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
   - Realizándolos en orden de la cabeza a los pies fuera/dentro del agua,
   - Realizándolos con una intensidad de baja a media,
   - Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
   - Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
   - Solicitando la ejecución de los ejercicios 3 veces,
   - Corrigiendo la ejecución del movimiento, y
   - Utilizando alguna técnica de enseñanza.

3. Aplica ejercicios para estimular las habilidades acuáticas:
   - Explicando el objetivo de los ejercicios,
   - Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
   - Realizando un ejercicio de respiración,
   - Realizando un ejercicio de flotación,

- Realizando un ejercicio de desplazamiento,
- Utilizando las actividades descritas en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Solicitando la ejecución de cada ejercicio 3 veces,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Utilizando alguna técnica de enseñanza.

4. Aplica ejercicios para estimular las capacidades coordinativas:
   - Explicando el objetivo de los ejercicios,
   - Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
   - Realizando un ejercicio para la movilidad articular de la patada,
   - Realizando un ejercicio para la movilidad articular de la patada-brazada,
   - Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de patada - respiración,
   - Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de brazada-respiración,
   - Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de patada-brazada-respiración,
   - Utilizando las actividades descritas en la guía de sesión,
   - Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
   - Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
   - Solicitando la ejecución de cada ejercicio 3 veces,
   - Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
   - Utilizando alguna técnica de enseñanza.

5. Aplica ejercicios de relajación dentro del agua:
   - 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, y
   - Empleando 5 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Técnicas de enseñanza.	Aplicación
2. Adaptación al medio acuático	Conocimiento
3. Capacidades coordinativas	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un adulto mayor sufre un accidente por enfermedad crónica degenerativa dentro/fuera de la piscina.

Respuestas esperadas

1. Detiene la actividad, solicita apoyo a otros profesores, realiza la extracción del usuario (en caso de que se encuentre dentro de la piscina) y lo coloca en un lugar seguro, evalúa las condiciones de la situación, solicita apoyo médico y notifica a las autoridades del deportivo/escuela acerca de la emergencia para darle seguimiento pertinente a los protocolos de protección civil.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que se dirige a los adultos mayores, de forma respetuosa, cordial y con un lenguaje adecuado a las características del grupo, durante la sesión.
2.	Perseverancia:	La manera en que demuestra interés durante toda la sesión, para lograr los objetivos propuestos.

GLOSARIO

1.	Accidente:	Suceso imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, especialmente el que causa daños a una persona o cosa.
2.	Adaptación al medio acuático:	Introducirse a un medio acuático, distinto al habitual de forma segura y amena.
3.	Estimular las habilidades acuáticas:	Conjunto de actividades basadas en movimientos, ejercicios y estímulos que se realizan en el medio acuático para el desarrollo de aspectos cognitivos y de psicomotricidad afectiva – social.
4.	Movilidad articular:	Es el rango del movimiento muscular con la capacidad de elongarse y regresar a su estado inicial.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E3505	Evaluar las sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza una plática de retroalimentación al finalizar la sesión:
   - Promoviendo la participación,
   - Despidiendo a adultos mayores,
   - Explicando brevemente el avance alcanzado de forma individual/grupal, y
   - Ordenando los materiales de trabajo empleados en la sesión, en el lugar asignado para su uso.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El reporte de la sesión elaborado:
   - Contiene la fecha,
   - Indica el porcentaje de cumplimiento del objetivo de la sesión,
   - Explica los motivos de los cumplimientos e incumplimientos,
   - Describe las modificaciones que sufrió la guía de sesión,

- Describe las incidencias ocurridas en la sesión, y
- Contiene el nombre y firma del instructor(a).

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Rol de instructor.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Iniciativa:	La manera en que ofrece alternativas de solución y prevención de error, durante la plática de retroalimentación.

GLOSARIO

1. Incidencia:	Situación circunstancial no planeada que se presenta durante la sesión.
2. Retroalimentación final:	Proceso que se realiza al final de la sesión con el objetivo de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la finalidad de recabar información, a nivel individual o colectivo, para mejorar el trabajo de los interesados.