I.- Datos Generales

Código	Título
EC1372	Preparación de gimnastas de artística femenil en la categoría 1

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan preparando a gimnastas de artística femenil en la categoría 1, y que dentro de sus actividades se encuentra la planeación de sesiones en aparatos de salto, de barras, de viga de equilibrio, de manos libres; para posteriormente aplicar a las principiantes los ejercicios de calentamiento y los de enseñanza para cada aparato.

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 poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe los desempeños de un instructor que enseña gimnasia artística femenil para principiantes categoría 1, para ello debe elaborar programas de sesiones, preparar material deportivo para cada sesión, desarrollar el calentamiento, aplicar ejercicios de enseñanza, en cuatro aparatos (de salto, de barras, de viga de equilibrio y de manos libres). Por último, establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar 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: Cuatro

Desempeña diversas actividades tanto programadas, poco rutinarias como impredecibles que suponen la aplicación de técnicas y principios básicos, recibe lineamientos generales de un superior, requiere emitir orientaciones generales e instrucciones específicas a personas y equipos de trabajo subordinados, es responsable de los resultados de las actividades de sus subordinados y del suyo propio.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Del deporte

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER: 2 de junio de 2021	**Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación: 13 de julio de 2021**

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:	
4 años	4 años

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

Grupo unitario
271 Auxiliares y técnicos en educación, instructores y capacitadores

Ocupaciones asociadas
2716 Instructores en educación física y deporte

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

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

- Unión Nacional de Entrenadores de Gimnasia, A.C. (UNEGimnasia).
- Asesoría pedagógica deportiva.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	● La evaluación de los desempeños deberá entregarse en 4 archivos de video (uno para cada elemento de competencia, con una duración mínima de 15 a 20 minutos). ● La evaluación se realizará en el lugar de trabajo del candidato, en situaciones reales que permitan la observación de los criterios descritos en este EC.
Apoyos/Requerimientos:	Para aplicar este IEC es necesario contar con lo siguiente:

- Cantidad mínima de dos gimnastas por candidato (en caso de contingencia sanitaria). En caso de ya no existir riesgos de contagio viral cada entrenador tendrá grupos entre 5 y 8 gimnastas.
- En condiciones de confinamiento por Covid-19 se podrán presentar los videos en un espacio de aproximadamente 4X4 metros y con los materiales e implementos descritos en la sesión de entrenamiento que presenten (sillas, bancos de distintas alturas, palos de escoba o bastones de suficiente diámetro y que no representen el peligro de romperse, colchones, marcadores o cintas que se puedan colocar en el piso, así como materiales cumplan los objetivos de la sesión sin representar peligro a las gimnastas al ejecutar las indicaciones del instructor).
- En gimnasio deben contar con los materiales que proponen utilizar en las sesiones (área de colchones, viga alta, baja de piso o líneas señaladas en el piso, si es posibles espalderas, barras asimétricas, botador para salto, colchones de diferentes alturas 5, 10, 20, 40 centímetros, área para carrera de 10 metros de largo).

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 4 horas en campo, totalizando 6 horas.

Referencias de Información

- Martínez, H. & Rodriguez, A. (2019). *Manual de Salto. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodriguez, A. (2019). *Manual de Barras asimétricas. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodriguez, A. (2019). *Manual de Viga de equilibrios. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodriguez, A. (2019). *Manual de Manos libres. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Bahena, A. (2019). Manual de Jueceo. *Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Hernández, V. (2019). *Manual de Danza. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Rodríguez, A. (2019). *Manual de Biomecánica. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Rodríguez, A. (2019). *Manual de Anatomía funcional. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Rodríguez, A. (2019). *Manual de Capacidade condicionales. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. (2019). *Manual de Capacidades coordinativas. Curso de Módulo 1 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Preparación de gimnastas de artística femenil en la categoría 1

Elemento 1 de 4
Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de salto

Elemento 2 de 4
Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de barras

Elemento 3 de 4
Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de viga de equilibrio

Elemento 4 de 4
Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de manos libres

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4312	Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de salto

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Demuestra a las gimnastas la manera de realizar el calentamiento:
- Dando la bienvenida,
- Mencionando los objetivos y organización de la clase,
- Empleando ejercicios de coordinación general correspondientes al contenido metodológico descrito en el programa de sesión,
- Aplicando ejercicios de preparación física especial correspondientes al contenido metodológico descrito en el programa de sesión, y
- Ejecutándolo entre 5 a 6 minutos.

2. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de salto:
- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: carrera, salto previo al botador, salto en el botador, vuelo, aterrizaje, parada de manos y caer en postura acostada dorsal extendida,
- Utilizando la metodología de la enseñanza indicada en el programa de sesión,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las participantes,
- Proporcionando ayuda y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las participantes durante su ejecución,
- Brindando retroalimentación grupal sobre los avances logrados antes de finalizar la sesión, y
- Efectuándolo entre 10 a 11 minutos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El programa de sesión para gimnastas de artística femenil en el aparato de salto elaborado:
- Indica la etapa de preparación de las gimnastas y es acorde con la categoría 1,
- Indica el mesociclo al cual pertenece la sesión y es congruente con la etapa de preparación general,
- Establece el microciclo al cual pertenece la sesión con base en el nivel de rendimiento de los participantes,
- Describe el contenido a enseñar de acuerdo a la categoría 1,
- Señala el objetivo técnico que incluye que incluye el contenido a enseñar,
- Señala el objetivo físico que incluye la o las capacidades físicas a desarrollar de acuerdo con el contenido metodológico,
- Señala el objetivo educativo que incluyen los valores del juego limpio a desarrollar,
- Desglosa la sesión en parte inicial, principal y final,
- Desarrolla las actividades de cada parte de la sesión congruentes con los objetivos,
- Indica el material deportivo a utilizar para el desarrollo de la sesión,
- Desglosa los tiempos de cada actividad de la sesión, y son acordes con el objetivo a desarrollar, y

- Menciona el tiempo total de la sesión con una duración de 15 minutos.

2. El material deportivo preparado:
- Se encuentra organizado de acuerdo a la actividad y al programa de sesión, y
- Se encuentra sanitizado de acuerdo al protocolo en vigor y funcionando.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Posiciones básicas de ballet para gimnasia artística femenil de la categoría 1.	Aplicación
2. Capacidades coordinativas: • Importancia, • Características, • Requisitos, • Objetivos, y • Tipos.	Comprensión
3. Capacidades condicionales: • Importancia, y • Tipos.	Comprensión
4. Anatomía funcional 1: • Terminología, • Posición anatómica, • Planos y ejes, • Movimientos de los ejes, • Sistema óseo, • Huesos, y • Cartílagos.	Conocimiento
5. Biomecánica 1 aplicada a la gimnasia.	Aplicación
6. Jueceo 1 en aparato de salto: • Generalidades, • Puntos de énfasis, y • Deducciones por aparato.	Aplicación
7. Atención de lesiones frecuentes en la práctica de la Gimnasia Artística Femenil.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Una gimnasta sufre una lesión en el aparato de salto.

Respuestas esperadas

1. Conserva la calma, detiene la actividad, aleja a las personas de la lesionada, valora la gravedad de la lesión, en caso de lesiones leves las atiende y para lesiones graves canaliza a la lesionada con el servicio médico.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que en todo momento utiliza un vocabulario pertinente, evitando faltas de respeto o tonos agresivos hacia el grupo de participantes.
2.	Tolerancia:	La menara en que en todo momento es consiente y respeta el nivel de avance y rendimiento de cada gimnasta, brindando de manera individual la motivación requerida.
3.	Limpieza:	La manera en que en todo momento se presenta limpio y aseado en su persona y revisa que las gimnastas se presenten con la indumentaria adecuada y pulcra para las actividades.
4.	Responsabilidad:	La manera en que en todo momento se revisa que los aparatos y el material se encuentren en buen estado y sanitizados.

GLOSARIO

1.	Aparato de salto:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Comprende un carril de carrera, un botador, en específico en el nivel 1 no hay mesa de apoyo del salto y colchones de aterrizaje de al menos 40 centímetros de altura.
2.	Capacidad condicional:	Cualidad funcional y energética desarrollada como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones. La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales.
3.	Capacidad coordinativa:	Cualidad física que ejercen una labor fundamental en el aprendizaje motor, en la vida en general y en el alto rendimiento deportivo. Se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. Son: orientación, equilibrio, ritmo, diferenciación, acoplamiento o sincronización, cambio y relajación.
4.	Contenido metodológicos de aparato de salto:	Etapas de enseñanza del aparato de salto, las cuales son: carrera, salto previo al botador, salto en el botador, vuelo, aterrizaje, parada de manos, caer en postura acostada dorsal extendida.
5.	Elemento técnico:	Destreza específica que está contenida y descrita en la rutina obligatoria de cada aparato y que tiene un valor también asignado en el programa de obligatorios.

6. Etapa de desarrollo:	Avance parcial en el desarrollo de la preparación del deportista. Dentro de cada etapa hay elementos estructurales que van cambiando a lo largo del entrenamiento y forman un sistema de mesociclos. En gimnasia las etapas de desarrollo son del nivel 1 al 10 del Programa nacional de la Federación Mexicana de Gimnasia.
7. Etapa de preparación:	Fase en la que se encuentra el desarrollo de preparación técnica, física, psicológica y teórica del gimnasta.
8. Fase sensible:	Período del desarrollo donde los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. Periodo donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora.
9. Gimnasia artística femenil:	Disciplina o modalidad competitiva regulada por la Federación Internacional de Gimnasia. Es una de las modalidades de gimnasia que forma parte del programa olímpico. Se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas: salto, barras, viga de equilibrio y manos libres.
10. Lesión grave:	Daño causado por un accidente que pone en riesgo la vida de la participante puede haber síntomas de inflamación, fiebre, movimiento restringido, enrojecimiento y dolor.
11. Lesión leve:	Daño causado por un accidente durante la sesión de gimnasia, pero esa lesión no pone en riesgo la vida de la participante, y pueden ser: rasguños, raspones, cortaduras, calambres o hemorragias nasales.
12. Mesociclo:	Estructura de organización del entrenamiento, integrado por microciclos de distinto tipo. Un mesociclo suele estar compuesto de entre dos y cinco semanas. Un mesociclo puede ser, en función de su objetivo: básico, estabilizador, de rendimiento.
13. Microciclo:	Estructura de organización del entrenamiento, integrado por sesiones de entrenamiento. Se caracteriza porque las relaciones entre volumen e intensidad cambian específicamente atendiendo a los objetivos del mesociclo al que pertenece.
14. Metodología de la enseñanza:	Métodos y procedimientos de aprendizaje de cada elemento técnico.
15. Objetivo educativo:	Aquellos que fomentan crear hábitos y actitudes, una disciplina consciente y responsable ante el entrenamiento y la competencia, propiciando normas de conducta y de respeto a todos los integrantes del colectivo.
16. Objetivo físico:	Donde se proyectan las tareas y fines a alcanzar, debe ser claro en su alcance, medible, con medios y métodos que permiten el logro de lo planteado como objetivo físico, a

	menudo se trata de elementos de la condición física tanto general como específica.
17. Objetivo técnico:	Donde se plantea la ejecución en determinadas condiciones y momentos de aprendizaje tanto de técnica como de la unión de tareas de coordinación y físicas de una destreza o elemento técnico.
18. Programa Nacional de la FMG:	Norma que rige el desarrollo de la Gimnasia en México, desde los niveles básicos hasta el alto rendimiento.
19. Sesión de entrenamiento:	Clase, lección o unidad de entrenamiento, siendo la forma o estructura básica de instrucción y educación del deportista para el desarrollo de su rendimiento deportivo. Compuesta de tres partes esenciales: Parte inicial, parte principal y parte final. Su planificación es uno de los aspectos al que se le debe conceder la mayor importancia para evitar la improvisación y no perder esfuerzos al no dar una correcta dirección a la consecución de los objetivos planteados.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4313	Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de barras

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de barras:

- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: subida de estómago, impulso atrás, vuelta atrás, impulso atrás, apoyo de pies en posición a horcajadas, salida de plantilla carpada y salida de sub balanceo,
- Utilizando la metodología de la enseñanza indicada en el programa de sesión,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las participantes,
- Proporcionando ayudas y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las participantes durante su ejecución,
- Brindando retroalimentación grupal sobre los avances logrados antes de finalizar la sesión, y
- Efectuándolo entre 10 a 11 minutos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El programa de sesión para gimnastas de artística femenil en el aparato de barras elaborado:

- Indica la etapa de preparación de las gimnastas y es acorde con la categoría 1,
- Indica el mesociclo al cual pertenece la sesión congruente con la etapa de preparación general,
- Indica el microciclo al cual pertenece la sesión con base en el nivel de rendimiento de los participantes,
- Describe el contenido metodológico a enseñar de acuerdo a las fases sensibles y a la categoría 1,
- Señala el objetivo técnico que incluye que incluye el contenido a enseñar,
- Señala el objetivo físico que incluye la o las capacidades físicas a desarrollar de acuerdo con el contenido metodológico,
- Señala el objetivo educativo que incluyen los valores del juego limpio a desarrollar,
- Desglosa la sesión en parte inicial, principal y final,
- Desarrolla las actividades o ejercicios a emplear en cada parte de la sesión congruentes con las fases sensibles, la categoría 1 y los objetivos,
- Indica el material deportivo a utilizar para el desarrollo de la sesión,
- Desglosa los tiempos de cada actividad de la sesión acordes con el objetivo a desarrollar y
- Menciona el tiempo total de la sesión con una duración de 15 minutos.

2. El material deportivo preparado:

- Se encuentra organizado de acuerdo a la actividad y al programa de sesión, y
- Se encuentra sanitizado de acuerdo al protocolo en vigor y funcionando.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 1 en aparato de barras: • Generalidades, • Puntos de énfasis, y • Deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1. Aparato de barras:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. En el nivel 1 comprende una barra y colchones de inicio y de aterrizaje. Para la entrada se puede utilizar botador o colchones de 10 centímetros de altura.
2. Contenido metodológicos de aparato de barras:	Etapas de enseñanza del aparato de barras, las cuales son: entrada: subida de estómago, impulso atrás, vuelta atrás, impulso atrás, apoyo de pies en posición a horcajadas, salida de plantilla carpada y salida de sub balanceo.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4314	Desarrollar sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de viga de equilibrio

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de viga de equilibrio:

- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: entrada salto al apoyo frontal, posición carpada acostada; balance en relevé, arabesca, mecidas de piernas hacia adelante, palanca, balance de pierna en passé adelante (cerrado), salto extendido y salida de inversión a ¾ para de manos,
- Utilizando la metodología de la enseñanza indicada en el programa de sesión,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las participantes,
- Proporcionando ayuda y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las participantes durante su ejecución,
- Brindando retroalimentación grupal sobre los avances logrados antes de finalizar la sesión, y
- Efectuándolo entre 10 a 11 minutos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El programa de sesión para gimnastas de artística femenil en el aparato de viga de equilibrio elaborado:

- Indica la etapa de preparación de las gimnastas y es acorde con la categoría 1,

- Indica el mesociclo al cual pertenece la sesión y es congruente con la etapa de preparación general,
- Establece el microciclo al cual pertenece la sesión con base en el nivel de rendimiento de los participantes,
- Describe el contenido a enseñar de acuerdo a la categoría 1,
- Señala el objetivo técnico que incluye que incluye el contenido a enseñar,
- Señala el objetivo físico que incluye la o las capacidades físicas a desarrollar de acuerdo con el contenido metodológico,
- Señala el objetivo educativo que incluyen los valores del juego limpio a desarrollar,
- Desglosa la sesión en parte inicial, principal y final,
- Desarrolla las actividades de cada parte de la sesión congruentes con las fases sensibles, la categoría 1 y los objetivos los objetivos,
- Indica el material deportivo a utilizar para el desarrollo de la sesión,
- Desglosa los tiempos de cada actividad de la sesión, y son acordes con el objetivo a desarrollar, y
- Menciona el tiempo total de la sesión con una duración de 15 minutos.

2. El material deportivo preparado:
- Se encuentra organizado de acuerdo a la actividad y al programa de sesión, y
- Se encuentra sanitizado de acuerdo al protocolo en vigor y funcionando.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 1 en aparato de viga de equilibrio: • Generalidades, • Puntos de énfasis, y • Deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1. Aparato de viga de equilibrio:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Este aparato consiste en una viga acolchonada de 5 metros de largo por 10 centímetros de ancho, se encuentra soportada por dos bases metálicas que permiten graduación de diferentes alturas en el caso de nivel 1 con alturas variables de 80 a 110 centímetros de acuerdo a la edad y talla de las gimnastas.
2. Contenido metodológicos de viga de equilibrio:	Etapas de enseñanza del aparato de viga de equilibrio, las cuales son: entrada salto al apoyo frontal, posición carpada acostada; balance en relevé, arabesca, mecidas de piernas hacia adelante, palanca, balance de pierna en passé adelante (cerrado), salto extendido y salida de inversión a ¾ para de manos.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4315	Desarrolla sesiones para gimnastas de artística femenil en la categoría 1 en el aparato de manos libres

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de manos libres:

- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: parada de manos, inversión lateral, rodada atrás agrupada, vela, rodada adelante agrupada, vela, rodada adelante agrupada, pasos en coupé, balance en passé adelante, chassé adelante; paso a mecida de pierna (no en relevé), salto split (30°); balancé en relevé y pose,
- Utilizando la metodología de la enseñanza indicada en el programa de sesión,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las participantes,
- Proporcionando ayudas y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las participantes durante su ejecución,
- Brindando retroalimentación grupal sobre los avances logrados antes de finalizar la sesión, y
- Efectuándolo entre 10 a 11 minutos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El programa de sesión para gimnastas de artística femenil en el aparato de manos libres elaborado:

- Indica la etapa de preparación de las gimnastas y es acorde con la categoría 1,
- Indica el mesociclo al cual pertenece la sesión y es congruente con la etapa de preparación general,
- Establece el microciclo al cual pertenece la sesión con base en el nivel de rendimiento de los participantes,
- Describe el contenido a enseñar de acuerdo a la categoría 1,
- Señala el objetivo técnico que incluye que incluye el contenido a enseñar,
- Señala el objetivo físico que incluye la o las capacidades físicas a desarrollar de acuerdo con el contenido metodológico,
- Señala el objetivo educativo que incluyen los valores del juego limpio a desarrollar,
- Desglosa la sesión en parte inicial, principal y final,
- Desarrolla las actividades de cada parte de la sesión congruentes con las fases sensibles, la categoría 1 y los objetivos,
- Indica el material deportivo a utilizar para el desarrollo de la sesión,
- Desglosa los tiempos de cada actividad de la sesión, y son acordes con el objetivo a desarrollar, y
- Menciona el tiempo total de la sesión con una duración de 15 minutos.

2. El material deportivo preparado:

- Se encuentra organizado de acuerdo a la actividad y al programa de sesión, y
- Se encuentra sanitizado de acuerdo al protocolo en vigor y funcionando.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 1 en aparato de manos libres: • Generalidades, • Puntos de énfasis, y • Deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1. Aparato de manos libres:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Comprende un área o línea unida de colchones donde se ejecuta la rutina, con una extensión de 8 a 12 metros y una anchura aproximada de 2 metros.
2. Contenido metodológicos de manos libres:	Etapas de enseñanza del aparato de manos libres, las cuales son: parada de manos, inversión lateral, rodada atrás agrupada, vela, rodada adelante agrupada, vela, rodada adelante agrupada, pasos en coupé, balance en passé adelante, chassé adelante; paso a mecida de pierna (no en relevé), salto split (30°); balancé en relevé y pose.