I.- Datos Generales

Código	Título
EC1380	Preparación de arqueros en etapa de iniciación

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñen como preparadores de arqueros en etapa de iniciación, a través de la valoración, preparación, desarrollo y evaluación de los elementos técnico-tácticos y las capacidades condicionales y coordinativas para la preparación de tiro con arco en etapa de iniciación.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en 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 el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe el desempeño de un preparador de arqueros en etapa de iniciación, valorando el estado físico a través de la medición de las capacidades físicas, demostrando la organización y práctica en el cronograma de actividades, distribución semanal, sesión de la práctica y el plan de emergencias, verificando las condiciones del área de práctica y material deportivo, en la manera de desarrollar los elementos/habilidades técnico-táctico(a)s y las capacidades condicionales y coordinativas de los arqueros; así mismo, verificando la indumentaria, explicando la organización del entrenamiento, demostrando la mecánica de ejecución de cada elemento/habilidad, así como de las tácticas y realizando la vuelta a la calma, además de evaluar la sesión de entrenamiento. También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar su trabajo, asimismo de las actitudes/hábitos y valores relevantes en su desempeño.

Este Estándar de Competencia 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:
02 de junio de 2021	13 de julio de 2021

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:

5 años

Grupo unitario
9999 ocupaciones no contenidas
Ocupaciones asociadas
9999 ocupaciones no contenidas

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Entrenador de arqueros

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

- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED).

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este Estándar, 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:	• Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo: Reporte de Evaluación Física, Guía de Entrevista, Plan de Acción de Emergencias, Cronograma de Actividades, Distribución Semanal de Sesiones, Sesión de la práctica. Un área para la práctica, material deportivo (diana, liga y/o arco) y 1 practicante de tiro con arco.

Duración estimada de la evaluación

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

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Preparación de arqueros en etapa de iniciación

Elemento 1 de 4

Valorar la condición física de los arqueros en etapa de iniciación

Elemento 2 de 4

Preparar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación

Elemento 3 de 3

Desarrollar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación

Elemento 4 de 4

Evaluar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4341	Valorar la condición física de los arqueros en la etapa de iniciación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza la entrevista a cada arquero para conocer sus aptitudes:
- Presentarse con los arqueros, mencionando su nombre y qué actividad realizará a continuación con ellos,
- Explicando que se comenzarán a realizar diversas pruebas físicas para determinar resistencia aeróbica, índice de fuerza en piernas y brazos, flexo elasticidad, para valorar su condición física,
- Solicitando el examen médico y corrobora que se encuentra apto para realizar actividades físicas y deportivas,
- Solicitando la firma de la carta responsiva,
- Formulando todas las preguntas de la guía de entrevista,
- Registrando las respuestas en la guía de entrevista, e
- Indicando que se iniciará con las pruebas físicas ya mencionadas.

2. Realiza la toma de medidas de la composición corporal de los arqueros:
- Solicitando que se quite el calzado,
- Solicitando que suba a la báscula,
- Indicando que se coloque derecho, con espalda recta, cabeza al frente, manos a los costados para poder cotejar peso y estatura,
- Midiendo la estatura con estadímetro de pared/ estadímetro de báscula/ cinta métrica,
- Realizando la lectura de la báscula, y
- Registrando los resultados en el reporte de la evaluación física.

3. Realiza la medición de la apertura del arquero:
- Mostrando la posición de anclaje,
- Solicitando que se ponga en posición de anclaje, y
- Realizando la medición de su apertura, desde la parte proximal de la empuñadura del arco hasta la mano de ancla de cada arquero/a medido en pulgadas (contraparte de la regla o cinta métrica), y
- Registrando los resultados en el reporte de la evaluación física.

4. Identifica el ojo director o dominante del arquero:
- Realizando un orificio de dos centímetros de diámetro en el centro de una hoja de papel,
- Solicitando que tome la hoja de papel con ambas manos, colocando cada una en un extremo de esta,
- Indicando el objeto de referencia para el arquero, el cual se encontrará a cierta distancia de él,

- Solicitando que extienda los brazos en dirección al objeto de referencia y mire a través del orificio del papel con los dos ojos abiertos hasta localizar el objeto,
- Indicando que sin cerrar los ojos se acerque el papel hacia la cara, sin dejar de ver el objeto,
- Observando cómo conduce el agujero del papel hacia un ojo determinado, ese será el llamado "ojo director o dominante",
- Repitiendo una vez más para verificar el resultado, y
- Registrando los resultados en el reporte de la evaluación física.

5. Realiza ejercicios para medir la resistencia aeróbica de cada arquero:
- Tomando la frecuencia cardiaca antes del esfuerzo físico,
- Solicitando al arquero corra 2 veces de ida y vuelta el campo de tiro,
- Tomando la frecuencia cardiaca al término de la prueba,
- Repitiendo la toma de frecuencia cardiaca 2 minutos después de terminada la prueba, y
- Registrando los resultados obtenidos en el reporte de la evaluación física.

6. Realiza ejercicios para determinar el índice de fuerza en piernas:
- Realizando el procedimiento de la prueba en piernas,
- Pegando una cinta métrica sobre una pared plana,
- Indicando al arquero que se coloque en posición lateral a la pared con un espacio de 15 centímetros aproximadamente de la pared o columna previamente marcada con el medidor en centímetros,
- Marcando con pintura o gis la yema de los dedos de la mano del arquero que da hacia la pared, para que éste al saltar pueda pintar la pared,
- Indicándole al arquero que sus piernas deben estar separadas al ancho de las caderas y los pies con talones al suelo y con el tronco ligeramente inclinado al frente,
- Solicitando que flexione las rodillas a media sentadilla y al mismo tiempo realice un movimiento de péndulo con los brazos y se impulse hacia arriba sin detener el movimiento, procurando marcar el medidor con la yema de los dedos marcados lo más alto que le sea posible,
- Indicando que repita una vez más el ejercicio, y
- Anotando el dato con mayor altura alcanzada en el reporte de evaluación física.

7. Realiza ejercicios para determinar el índice de fuerza en brazos:
- Realizando el procedimiento de la prueba en brazos,
- Verificando que exista una superficie plana para apoyo de rodillas,
- Indicándole al arquero que se apoye sobre las manos al ancho de los hombros con la dirección hacia el frente, con las puntas de los pies juntos y la cadera, espalda y cabeza en línea recta, con la vista al frente,
- Indicando que realice la flexión y extensión de los brazos, llevando los codos hacia afuera y sin parar se regresará a la posición inicial para repetir el ejercicio,
- Terminando el cuándo el arquero deforme la técnica del ejercicio, y
- Anotando cuántas flexiones fueron realizadas sin muestra de fatiga o deformación de la técnica en el reporte de evaluación física.

8. Medir el índice de flexo elasticidad de cada arquero:
- Indicando al arquero el ejercicio a realizar,
- Comprobado que se encuentre el cajón de madera de 30 centímetros de altura/ escalón con una cinta adhesiva pegada al frente y una regla de 60 centímetros.,

- Indicándole al aquero que se suba descalzo al cajón de madera/ escalón y se coloque al borde con el trinco y las piernas unidas totalmente extendidas,
- Indicándole que realice una flexión de tronco con la vista en dirección a las piernas sin flexionar la articulación de la rodilla, procurando tocar la punta de los dedos de los pies, o pasarlos alcanzando la mayor amplitud posible,
- Indicando que mantenga la posición por 2 segundos,
- Marcando el resultado en centímetros, y
- Anotando el resultado de la medición correspondiente al valor alcanzado al momento de realizar la flexión será el resultado de la medición en el reporte de la evaluación física.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Reporte de Evaluación Física elaborado:
- Contiene el nombre completo y edad del arquero,
- Indica la fecha en las que se realizaron las pruebas físicas,
- Contiene los resultados de las pruebas físicas del arquero, y
- Describe el nivel de la condición física del arquero, con base en los rangos de evaluación de las Fases de Validación.

2. La Guía de Entrevista elaborada:
- Contiene el nombre completo y edad del arquero,
- Indica la fecha en la que se le aplicó la guía de entrevista, y
- Contiene el examen médico del arquero.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Características físicas de los niños y niñas.	Comprensión
2. Protocolos de Pruebas Físicas para evaluar la eficiencia física de la población infantil/Rangos de evaluación y fases de validación.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que brinda un trato cordial a las personas durante la valoración de la condición física.
2. Responsabilidad:	La manera en que aplica las pruebas físicas de acuerdo a las características físicas y de salud de la persona evaluada.

GLOSARIO

1. Aptitudes:	Capacidades de una persona o una cosa para realizar adecuadamente cierta actividad, función o servicio.
2. Composición corporal:	Es el estudio del cuerpo a través de medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica, así como de sus funciones corporales.
3. Condición física:	Estado de control de una persona, en un momento dado, manifestándolo con la capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.
4. Estadímetro de báscula:	Equipo fijo para determinar el peso y la talla corporales, es mecánica y está diseñada para ser colocada en el piso.
5. Estadímetro de pared:	Dispositivo de pared de medición de altura de una persona.
6. Etapa de iniciación:	Periodo en el que se empieza a aprender de forma específica la práctica algún deporte.
7. Examen médico:	Chequeo médico que puede ayudar a encontrar una enfermedad antes de que comiencen los síntomas o descubrir enfermedades o afecciones anticipadamente, cuando son más fáciles de tratar. Algunos exámenes se realizan en el consultorio del doctor u otros necesitan equipos especiales.
8. Flexo elasticidad:	Es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido.
9. Frecuencia cardiaca:	Número de veces que pulsa el corazón por minuto (latidos del corazón por minuto).
10. Guía de entrevista:	Documento de apoyo para el preparador de arqueros que contiene datos generales y médicos de cada arquero.
11. Índice de Fuerza:	Capacidad que tiene un músculo de desarrollar tensión contra una carga en un único esfuerzo durante la contracción.
12. Pruebas físicas:	Serie de protocolos establecidos que determinan el nivel de condición física de una persona.
13. Reporte de Evaluación Física:	Documento de apoyo para el preparador de arqueros que contiene los resultados de las pruebas físicas y el nivel de condición física de cada arquero.
14. Resistencia aeróbica:	Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4342	Preparar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verificar el material deportivo para la práctica:
- Verificando que los arqueros tengan consigo su material deportivo como es el arco/ligas, diana y fechas, y
- Verificando que el arco/ligas, flechas y diana no estén rotos o con alguna descompostura que imposibilite la práctica.

2. Verificar las condiciones de seguridad del área de práctica:
- Verificando que el lugar de la práctica sea preferentemente al aire libre,
- Verificando que no haya ningún tipo de interferencia física como árboles, arbustos o construcciones en el destino/trayecto de la flecha hacia el punto/diana,
- Verificando que la iluminación preferentemente sea de luz de día,
- Comprobando que existan salidas de emergencia y no estén obstaculizadas/cerradas, y
- Revisando que exista un botiquín de primeros auxilios y se encuentre en un punto estratégico para su localización.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Plan de Acción de Emergencia elaborado:
- Contiene el número de teléfono de emergencia local en caso de necesidad de atención médica y/o traslado,
- Contiene croquis de la ubicación, rutas de acceso y salidas de emergencia del lugar donde se realiza la práctica,
- Contiene el número de telefónico de las personas a contactar de cada arquero, en caso de que el arquero tenga alguna situación de emergencia, y
- Contiene copia de la guía de entrevista que tiene datos generales de cada arquero, fecha de aplicación y el examen médico.

2. El Cronograma de Actividades elaborado:
- Indica el objetivo general de la práctica,
- Indica el número de sesiones a realizar por semana y por mes,
- Indica los objetivos específicos de cada una de las sesiones,
- Describe las repeticiones a realizar por semana de los elementos técnico-tácticos, y
- Indica la prioridad de las actividades a realizar durante la práctica.

3. La Distribución Semanal de Sesiones elaborada:
- Describe el objetivo de las sesiones en concordancia con el cronograma de actividades,

- Indica el número de semana de actividades,
- Indica el número de sesiones por semana,
- Describe las actividades por día con base en el cronograma de actividades, y
- Indica la duración para cada actividad, e
- Indica el tiempo total de la sesión por día.

4. La Sesión de la Práctica elaborada:
- Describe el objetivo de la sesión de práctica,
- Indica la duración de la sesión de práctica,
- Indica los ejercicios para desarrollar los elementos técnico - tácticos en la sesión de práctica,
- Indica los ejercicios para desarrollar las capacidades físicas,
- Indica la duración y repeticiones para cada ejercicio, y
- Señala los materiales a utilizar para la práctica.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Planificación del entrenamiento deportivo.	Aplicación
2. Principios del entrenamiento de Tiro con Arco.	Aplicación
3. Elementos técnico-tácticos del Tiro con Arco.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden:	La manera en que presenta de forma ordenada los documentos que conforman la preparación de los arqueros.

GLOSARIO

1. Botiquín de primeros auxilios:	Se le denomina a un elemento de movimientos apresurados con suficientes medicamentos, y utensilios destinados para las causas de un desastre naturales o accidentes.
2. Capacidades físicas:	Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
3. Cronograma de actividades:	Documento referente al programa general de entrenamiento, del cual se desprenden: 1.- La distribución semanal de sesiones. 2.- La sesión de la práctica 3.- La descripción de los medios 4.- Los métodos por sesión de entrenamiento

4. Diana:	Su objetivo es ayudar a acertar lo más cerca del centro de la diana para obtener el máximo puntaje.
5. Distribución semanal de sesiones:	Documento que conjunta las destrezas adquiridas durante las sesiones de entrenamiento en una semana.
6. Elementos técnicos – tácticos:	Movimientos comunes a todas las acciones deportivas, son: la posición, la postura, el contacto y el desplazamiento. Los elementos técnico-tácticos específicos son variaciones diferenciales de la propia acción deportiva, según cada deporte.
7. Fases/parte de la sesión:	Momentos en los que se divide la sesión de entrenamiento.
8. Material Deportivo:	Material diseñado para el uso concreto de la práctica deportiva.
9. Metodología de práctica:	Secuencia lógica de elementos de la enseñanza a seguir en la sesión de entrenamiento.
10. Plan de acción de emergencia:	Documento de apoyo para el preparador de arqueros en caso de accidentes en la práctica.
11. Prioridad de la actividad:	Grado de importancia de una actividad sobre otra
12. Progresión de la práctica:	Proceso sistematizado en un período de tiempo determinado, con el fin de llevar la enseñanza de un nivel básico a otro más desarrollado.
13. Sesión de la práctica:	Documento donde se describen los ejercicios que realizan los Arqueros durante una sesión de entrenamiento.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4343	Desarrollar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de entrenamiento:
- Explicando las medidas básicas de seguridad, como son: no correr con flechas en la mano, al sacar la flecha cuidar la zona de seguridad, ponerse de lado en la paca al sacar la flecha y que todos se encuentren atrás de la línea de tiro,
- Verificando que porten ropa deportiva, como pans, playera y tenis, para la sesión de práctica,
- Explicándole verbalmente la organización de la sesión a los arqueros,
- Mencionando el objetivo de la sesión de la práctica, y
- Describiendo las actividades a realizar durante la sesión de la práctica.

2. Aplica ejercicios de calentamiento:
- Solicitando realicen los ejercicios estiramiento, lubricación articular y aeróbicos,
- Explicando físicamente el ejercicio a realizar,
- Solicitando que realicen la ejecución del ejercicio,
- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios, y
- Utilizando 15 minutos para el calentamiento.

3. Instruye a los arqueros en el elemento técnico de preparación para la presentación de tiro:
- Indicando que serán tres el número de flechas a tirar por arquero,
- Explicando verbalmente los ejercicios para que perciban su respiración,
- Demostrando físicamente los ejercicios para que perciba su respiración,
- Demostrando físicamente los ejercicios para la presentación de tiro,
- Solicitando que realicen los ejercicios para la presentación de tiro, y
- Corrigiendo físicamente los ejercicios para la presentación de tiro.

4. Aplica ejercicios usando la liga como práctica de tiro:
- Explicando el concepto de verticalidad, con referencia a una plomada,
- Explicando el concepto de acoplamiento/anclaje,
- Explicando el concepto de transferencia,
- Explicando a mecánica para lograr la expansión,
- Demostrando físicamente la ejecución de los ejercicios de tiro con liga,
- Solicitando que ejecuten los ejercicios de tiro con liga, y
- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios de tiro con liga.

5. Enseña el elemento técnico de seguimiento del tiro:
- Utilizando ejercicios para mantener el brazo del arco alto hasta que llegue la flecha al blanco,
- Utilizando ejercicios para mantener el foco en el centro del blanco, mientras se hace el seguimiento,
- Explicando físicamente la ejecución de los ejercicios de seguimiento de tiro,
- Solicitando ejecuten los ejercicios de seguimiento de tiro, y

- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios de seguimiento de tiro.

6. Enseña el proceso de recuperación y descanso físico – mental para la preparación del siguiente tiro:
- Realizando ejercicios de respiración, relajación y ritmo,
- Explicando físicamente la ejecución de los ejercicios de respiración, relajación y ritmo,
- Solicitando ejecuten los ejercicios de respiración, relajación y ritmo,
- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios de respiración, relajación y ritmo,
- Realizando ejercicios de percepción auditiva,
- Explicando físicamente la ejecución de los ejercicios de percepción auditiva,
- Solicitando ejecuten los ejercicios de percepción auditiva,
- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios de percepción auditiva,
- Realizando ejercicios de percepción visual,
- Explicando físicamente a los arqueros la ejecución de los ejercicios de percepción visual,
- Solicitando ejecuten los ejercicios de percepción visual, y
- Corrigiendo físicamente la ejecución de los ejercicios de percepción visual.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Material de la Sesión preparado:
- Verificando el estado de las pacas y su ubicación dentro del campo de tiro,
- Corroborando la existencia de tarjetas, y
- Verificando la existencia de blancos de tiro para la práctica.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA

Situación de emergencia
1. Un arquero sufre una lesión.

Respuesta esperada
Conservar la calma, detener la sesión de la práctica, observa el tipo de lesión, canaliza al lesionado con el personal médico y da aviso al padre/tutor del arquero.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Metodología de la práctica deportiva del tiro con arco.	Aplicación
2. Reglas de juego Worlds Archery (WA) de la Federación Olímpica Internacional.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Perseverancia:	La manera en que demuestra permanente interés para lograr los objetivos.

GLOSARIO

1. Anclaje/acoplamiento:	El momento en el que el jalón de la cuerda toca la nariz y la barba. En ese momento, realmente inicia el jalón del arco. El abrir la cuerda hasta el Anclaje se considera parte de la Presentación. Se puede decir que es el final de la Presentación e inicio del Jalón. El Anclaje se considera en la Presentación, el Acoplamiento en el Jalón.
2. Calentamiento:	Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados 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 alguna lesión física.
3. El foco:	Es la concentración de la mente consciente y la encargada de llevar la secuencia del Tiro. La concentración se divide en: foco, enfoque, verbo, que unifica a foco enfoque en el aquí y el ahora. El enfoque es la concentración inconsciente.
4. Expansión:	Es el momento en el que ya está el jalón transferido a la espalda y el cuerpo; en ese momento se genera una dilatación en el pecho y la espalda que se le llama Expansión.
5. Liga:	Banda elástica, oval o circular que se usa para sujetar cosas, en ese caso hace el ejercicio de soporte del arco.
6. Percepción visual:	La percepción Visual es parte de la concentración inconsciente y se utiliza como estado de realidad que te ayuda a saber que te estas manifestando en el presente. Al hacerlo, percepción significa que estas usando tu mirada con mucha intensidad, pero tu foco está en el proceso del tiro y la visión solo la utilizas como punto de referencia de alineación y de meditación.
7. Plomada:	Cuerda con un peso en un extremo que se usa para determinar la verticalidad de una estructura. Determina la horizontalidad de una superficie o línea.
8. Presentación de tiro:	Es cuando el arquero se coloca sobre la línea de tiro, con los pies alineados al ancho de los hombros. Sin hacer tensión, elevar los brazos a la altura de los hombros, dirigiendo la mirada hacia el frente.
9. Tarjetas:	Son tablas de puntuación en la que se llevan las puntuaciones de los participantes.

10. Transferencia:	Es el peso en el Jalón de la cuerda que se pasa de los brazos a los músculos de la espalda y del cuerpo en general. A eso se le llama transferencia del peso del jalón.
11. Verticalidad:	Es el concepto de la posición del cuerpo, es difícil obedecer la orden " Párate Derecho ", si haces el concepto de Plomada de la cabeza a los pies, ahí tienes la verticalidad y la certeza de que está bien hecho.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4344	Evaluar la sesión de práctica de los arqueros en etapa de iniciación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:
DESEMPEÑOS

1. Realiza una plática de retroalimentación con los arqueros:
- Promoviendo la participación mediante preguntas dirigidas hacia la calidad de la práctica y del trabajo del preparador de arqueros,
- Explicando el avance alcanzado por cada arquero de acuerdo con el cronograma de actividades y la distribución semanal de sesiones realizadas para los arqueros de manera individual y conjunta, y
- Mencionando las áreas de oportunidad a cada arquero, y la forma en cómo poder solventarlas.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Reporte de la Sesión de Práctica elaborado:
- Contiene el índice de cumplimiento de cada objetivo planteado, de acuerdo con el cronograma de actividades y la distribución semanal de sesiones realizadas para los arqueros de manera individual y conjunta,
- Indica las razones por las cuales no se hubieran logrado los objetivos en caso/ si fuera el caso,
- Describe los ajustes, cambios/modificaciones realizadas durante la sesión de práctica, si las hubo, y
- Contiene el nombre completo y firma del preparador de arqueros.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Perseverancia:	La manera en que demuestra permanente interés para lograr los objetivos, para logar un óptimo reporte de sesión de la práctica.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Evaluación/retroalimentación	Aplicación

GLOSARIO

1. Retroalimentación:	Es un momento para poder expresar opiniones, juicios fundados sobre el proceso de aprendizaje, con los aciertos y

errores, fortalezas y debilidades de los estudiantes. Este proceso es muy importante para conseguir aprendizajes significativos y de calidad.