I.- Datos Generales

Código	Título
EC1433	Activación física mediante sesiones de ciclismo estacionario

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñen como instructores de activación física mediante sesiones de ciclismo estacionario, a través de la valoración, preparación, desarrollo y evaluación de los elementos técnicos para desarrollar una sesión de ciclismo.

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

Describe el desempeño de instructores de activación física mediante sesiones de ciclismo estacionario, valorando la condición física de los participantes, verificando las condiciones del área de práctica y del material deportivo, desarrollando las fases en sesiones de ciclismo estacionario: calentamiento, fase principal, fase de musculación y fase de recuperación con sus elementos específicos. Asimismo, evaluando el diálogo de retroalimentación y asistencia. También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar su trabajo, y las actitudes/hábitos y valores relevantes para 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:

19 de noviembre de 2021

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:

15 de diciembre de 2021

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:

5 años

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

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, el presente EC 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:
  - Formato de Ficha de identificación personal con responsiva.
  - Formato de cuestionario para determinar condición física, y preguntas para determinar algún inconveniente de salud que se contraponga con el entrenamiento.
  - Certificado médico deportivo.
  - Electrocardiograma (para participantes mayores a 45 años).
  - Formato de plan de sesiones de Activación Física mediante ciclismo estacionario, uniciclo o plan de progresión de entrenamiento.
  - Formato de plan de sesiones de Activación Física mediante ciclismo estacionario (semanal/mensual).
  - Plan de acción de emergencia.
  - Lista de cotejo de material a utilizar.
  - Un área para la práctica.
  - Espacio cerrado/abierto.
  - Equipo de audio y sonido.
  - De 3 a 5 bicicletas estacionarias.
  - Al menos un monitor de frecuencia cardiaca.
  - Grupo de jóvenes-adulto (de 3 a 5 personas), que porten calzado y ropa deportiva adecuada, así como bebida hidratante y toalla.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 1 hora en campo, totalizando 3 horas.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Activación física mediante sesiones de ciclismo estacionario

Elemento 1 de 4
Valorar la condición física de los participantes para la sesión de ciclismo estacionario

Elemento 2 de 4
Preparar la sesión de ciclismo estacionario

Elemento 3 de 4
Desarrollar la sesión de ciclismo estacionario

Elemento 4 de 4
Evaluar la sesión de ciclismo estacionario

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4377	Valorar la condición física de los participantes para la sesión de ciclismo estacionario

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza el encuadre:

- Entregando personalmente a los participantes los formatos de cuestionario de actitud física, ficha de identificación personal y el PARK-Q, para el llenado previo a la sesión de activación física mediante sesiones de ciclismo estacionario,
- Indicándole a los participantes que deben obtener un certificado médico que avale que puede realizar cualquier actividad física/para el caso de tener más de 40 años un electrocardiograma con la interpretación de un experto en la salud, donde se comprueba que el ritmo cardíaco en general es estable,
- Presentándose mediante una breve reseña de su experiencia, del trabajo que se realizará en la sesión de activación y los objetivos,
- Requisitando la hoja de datos generales de cada participante antes de iniciar la sesión, y
- Solicitando a cada participante llene la ficha de identificación personal con responsiva.

2. Aplica verbalmente el cuestionario de nivel de aptitud física general, para clasificar a los participantes:

- Explicando brevemente que los datos solicitados serán empleados para su programa de activación física, para cuidar su salud y evitar posibles lesiones,
- Comentando que sus datos serán usados de manera confidencial, con base en el Aviso de Privacidad de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares.
- Preguntando si siguen algún programa de actividad física/desde hace cuánto tiempo/cuántas veces a la semana lo realiza y la intensidad con que lo realiza,
- Preguntando acerca de lesiones, padecimientos y cirugías realizadas hasta la fecha, que puedan impedir la realización del ciclismo estacionario,
- Preguntando si tienen algún padecimiento crónico: hipertensión, diabetes, asma, o si se encuentra bajo algún tratamiento que afecte su salud o desempeño físico durante la sesión, y
- Preguntando si ingirieron algún alimento o bebida previo a la sesión.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La Ficha de Identificación Personal con responsiva, requisitada:

- Contiene fecha de realización,

- Tiene nombre completo del participante,
- Indica la fecha y lugar de nacimiento,
- Indica el género del participante,
- Contiene el domicilio actual del participante,
- Contiene teléfono fijo y celular,
- Contiene correo electrónico,
- Indica a qué se dedica actualmente,
- Presenta los datos de experiencia en actividad física–deportiva del participante, especificando el deporte, frecuencia e intensidad,
- Indica si se encuentra bajo algún tratamiento y especifica cuál/no se encuentra bajo tratamiento médico de ningún tipo,
- Contiene nombre completo y número de contacto de su médico de cabecera,
- Indica si cuenta con algún servicio médico y especifica cuál/no cuenta con ningún tipo de servicio médico,
- Contiene nombre completo y teléfono de contacto del familiar con el que se pueden comunicar en caso de emergencia,
- Incluye cuestionario requisitado del PARK-Q de la Organización Mundial de la Salud,
- Contiene el Aviso de Privacidad conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares,
- Contiene leyenda de deslinde de responsabilidades al instructor e instalación deportiva de cualquier lesión o accidente ocurrido durante la sesión, y
- Contiene el nombre completo y firma de conformidad del participante.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Evaluación y diagnóstico de condición física por estimación.	Aplicación
2. Valoración de los participantes para la sesión de ciclismo estacionario.	Conocimiento
3. Fundamentos de la actividad y ejercicio físicos.	Conocimiento
4. Fundamentos de periodización de la actividad física.	Conocimiento
5. Principios del entrenamiento: variables a controlar.	Conocimiento
6. Fundamentos del sistema cardiorrespiratorio y nervioso.	Conocimiento
7. Metabolismo del cuerpo en actividad física.	Conocimiento

8.	Bicicleta estacionaria, partes y funcionamiento.	Conocimiento
9.	Elementos para la elaboración de una sesión de ciclismo estacionario.	Conocimiento
10.	Fundamentos y métodos de planificación deportiva.	Conocimiento
11.	Principios de entrenamiento.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que explica a detalle, es amable y respetuoso con los participantes.

GLOSARIO

1. Activación física:	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, tareas domésticas y actividades recreativas.
2. PARK-Q:	"Physical Activity Readiness Questionnaire", es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en las personas sanas en apariencia y que quieran iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4378	Preparar la sesión de ciclismo estacionario

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica las características del espacio donde se imparten las sesiones:
- Verificando si el espacio es abierto/cerrado, la iluminación, la ventilación y el tipo de piso,
- Revisando que no existan objetos de riesgo, como desniveles en la superficie, basura o implementos de otra actividad, e
- Identifica las salidas de emergencia y puntos de encuentro.

2. Verifica que se cuenta con el equipo necesario para la impartición de la sesión:
- Verificando que las bicicletas se encuentren en buen estado y que todos sus implementos funcionen adecuadamente para la sesión,
- Verificando que las bicicletas se encuentren a una distancia de 1.5 metros una de otra,
- Comprobando existencia y funcionalidad del equipo de sonido, y
- Comprobando que cada participante tenga consigo un pulsómetro, para monitorear su frecuencia cardiaca cuando así lo indique el instructor.

3. Verifica que cada participante cuente con lo necesario para la sesión:
- Comprobando que el participante cuente con ropa y calzado deportivo, y
- Verificando que el participante cuente con una botella de agua para su hidratación.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Plan Mensual de activaciones de ciclismo, elaborado:
- Describe los objetivos generales de la activación física de ciclismo estacionario,
- Indica el nivel y tipo de sesiones que lo componen,
- Describe la primera sesión y semana como una etapa inductiva de adaptación anatómica,
- Describe una segunda semana con progresión en la carga basada en la semana anterior,
- Describe una tercera semana con progresión en la carga basada en la semana anterior,
- Describe una cuarta semana con progresión en la carga basada en la semana anterior, e
- Indica los accesorios/recursos a utilizar en cada sesión.

2. El Plan de Sesión Uniciclo de ciclismo estacionario, elaborado:
- Describiendo los objetivos generales y específicos,
- Señalando participantes recurrentes/nuevos/poblaciones especiales,
- Indicando el nivel de actividad física,
- Contiene los ejercicios para el calentamiento,

- Contiene los ejercicios para la fase principal desglosados con base en el nivel de actividad física detectada,
- Contiene los ejercicios para la fase de musculación,
- Contiene los ejercicios para la fase de recuperación,
- Indica el tiempo destinado para cada fase de la sesión,
- Indica los métodos de construcción de secuencia a utilizar, e
- Indica los accesorios a utilizar.

3. El Plan de Acción de Emergencia, elaborado:

- Contiene nombre completo y teléfono de contacto del instructor,
- Contiene el número de teléfono de emergencia local en caso de necesidad de atención médica/traslado,
- Contiene croquis de la ubicación, rutas de acceso y salidas de emergencia del lugar,
- Contiene el número de telefónico de las personas a contactar para cada participante, en caso de alguna situación de emergencia,
- Contiene copia de la ficha de identificación personal de cada participante,
- Contiene la información sobre la ubicación del gimnasio, club y/o academia, e
- Indica el lugar donde se encuentran resguardadas las fichas de identificación personal de cada participante.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Tipología y sintomatología de padecimientos cardiacos, respiratorios y motrices.	Conocimiento
2. Tipos de lesiones más comunes y pautas para manejarlos.	Conocimiento
3. Kinesiología y biomecánica aplicada a ciclismo estacionario grupal.	Aplicación
4. Bioenergía y termorregulación humana: • Fundamentos de musculación y entrenamiento de fuerza. • Fundamentos de entrenamiento de resistencia. • Fundamentos de entrenamiento de movilidad articular.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden:	La manera en que determina las prioridades y secuencias de desempeño de actividad física en la preparación de la sesión de ciclismo estacionario.
2. Responsabilidad:	La manera en que realiza desarrollo de las sesiones de ciclismo estacionario ajustándolos al nivel de actividad física.

GLOSARIO

1. Calentamiento:	Prepara los músculos en una intensidad para realizar una actividad física.
2. Etapa indicativa de adaptación anatómica:	Es aquella en la que alguien va comenzando a entrenar o en un programa. Permite que los músculos y tejidos conectivos se adapten a cargas y a los gestos motores de dicha actividad.
3. Fase de musculación:	Un intervalo de tiempo en el que los objetivos irán encaminados a ganar músculo.
4. Fase principal:	Es la fase que consiste en hacer el entrenamiento en sí; es decir, los ejercicios propuestos orientados a tus metas y objetivos finales.
5. Fase de recuperación:	Es regresar a tu estado habitual, tanto físico como cardiaco.
6. Plan de sesión uniciclo:	Forma parte de un proceso de planeación didáctica, que sirve de punto de partida para implementar estrategias de enseñanza y aprendizaje acorde al objetivo y propósitos que se pretenden alcanzar con los practicantes.
7. Plan mensual:	Es la programación correspondiente de un plan de entrenamiento a un periodo de tiempo definido por 4 semanas y al cual comúnmente se le reconoce como mesociclo.
8. Progresión de la carga:	Proceso por el cual el cuerpo a través del tiempo responde mediante adaptaciones correspondientes que le permiten el manejo de una carga y que con el fin de que se pueda continuar mejorando se deberá considerar aumentos de esta, conforme pase el tiempo. Dicha carga se modifica en relación con el volumen y/o intensidad del entrenamiento.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4379	Desarrollar la sesión de ciclismo estacionario

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza la presentación de la sesión:
- Mencionando su nombre completo y dando la bienvenida a todos los participantes,
- Mencionando los objetivos de la sesión,
- Explicando brevemente las características de la sesión: carga/intensidad,
- Indicando la intensidad que se desea alcanzar en cada fase de la sesión,
- Explicando cómo se realizan los ajustes de la bicicleta y apoyándolos en el proceso,
- Explicando las modificaciones que deberán llevar a cabo los participantes de poblaciones especiales y apoyándolos en el proceso,
- Solicitando tengan al alcance el equipo necesario para el desarrollo de la sesión,
- Solicitando a los participantes que midan su frecuencia cardiaca inicial,
- Mencionando con que parámetro de frecuencia cardiaca se debe comenzar la actividad,
- Solicitando se realicen de una a tres inhalaciones y exhalaciones profundas antes de iniciar, y
- Mostrando la forma correcta de hacer las inhalaciones y exhalaciones.

2. Realiza el calentamiento de la sesión:
- Utilizando movimientos de baja a moderada intensidad de forma progresiva,
- Utilizando música con velocidad moderada entre 120 – 130 BPM, con una duración de entre 8 y 12 minutos,
- Indicando se ejecuten gestos motores para lubricación articular,
- Indicando se ejecuten gestos motores para estimulación cardiorrespiratoria y neuromuscular de moderada intensidad y bajo impacto,
- Incluyendo gestos motores de desplazamiento lateral, de avance y de retroceso dentro de la secuencia de calentamiento,
- Indicando se ejecuten ejercicios de flexoelasticidad con duración de alrededor de una unidad musical de 8 beats,
- Muestrando los ejercicios con base en las fases del aprendizaje psicomotor, nombrando cada ejercicio y dando el ejemplo,
- Utilizando técnica en espejo/empática y señalizaciones verbales y corporales,
- Respetando el balance muscular, bilateralidad del cuerpo humano y características de los gestos motores, métrica y estructura musical,
- Utilizando métodos de construcción de secuencias que mantengan la continuidad, inercia e intensidad del movimiento y las secuencias formadas, y
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios y reforzando las buenas prácticas.

3. Realiza la fase principal de la sesión:

- Utilizando movimientos de moderada, alta y muy alta intensidad de forma progresiva,
- Utilizando música con velocidad de entre 130 – 150 BPM, con una duración de entre 30 y 40 minutos,
- Ejecutando patrones de movimiento de bajo y alto impacto,
- Combinando movimientos del hemicuerpo superior e inferior de forma progresiva de lo simple a lo complejo,
- Mostrando los ejercicios, con base en las fases del aprendizaje psicomotor nombrando cada ejercicio y dando el ejemplo,
- Utilizando técnica en espejo/empática y señalizaciones verbales y corporales,
- Respetando el balance muscular, bilateralidad del cuerpo humano y características de los gestos motores, métrica y estructura musical,
- Utilizando métodos de construcción de secuencias que mantengan la continuidad, inercia e intensidad del movimiento y las secuencias formadas,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios y reforzando las buenas prácticas,
- Solicitando que realicen una lectura de su frecuencia cardiaca al menos una vez en la etapa central de la fase principal,
- Manteniendo la motivación/ánimo durante toda la fase principal, y
- Acercándose al final de la fase realiza una recuperación disminuyendo la frecuencia cardiaca de los participantes preparándolos para la etapa de musculación.

4. Realiza la fase de musculación de la sesión:
- Utilizando patrones de movimiento correspondientes al entrenamiento de fuerza con/sin accesorios,
- Teniendo una duración de entre 10 a 15 minutos con música inferior a 128 BPM,
- Indica las modificaciones de cada ejercicio, con base en el nivel de los participantes y las poblaciones especiales,
- Indicando se ejecuten los ejercicios de fuerza para la zona del cuerpo especificada, con base en el programa uniciclo de sesión,
- Utilizando contracciones isométricas, istónicas y ecocinéticas; cuidando técnica, velocidad y control en la ejecución de cada movimiento,
- Explicando la posición inicial, final, alineación y del patrón sugerido de respiración de cada ejercicio, dando un ejemplo,
- Respetando la métrica, estructura e interpretación musical al realizar cada ejercicio,
- Corrigiendo la ejecución y técnica adecuada de cada ejercicio,
- Manteniendo la motivación/ánimo durante toda la fase de musculación, y
- Realizando la recuperación mediante ejercicios de flexoelasticidad para cada músculo o segmento corporal entrenado.

5. Realiza la fase de recuperación de la sesión:
- Utilizando patrones de movimiento o posiciones para recuperación activa/pasiva,
- Teniendo una duración de 4 a 8 minutos, con música de velocidad moderada – baja/menos 100 BPM,
- Realizando un descenso de la frecuencia cardiaca al estado de reposo de forma paulatina,

- Ejecutando movimientos de flexoelasticidad semidesarrollada o desarrollada con duración de al menos 16 beats hasta el punto de tensión,
- Explicando la ejecución y técnica adecuada de cada ejercicio,
- Brindando un ejemplo con técnica de espejo/empática,
- Explicando la técnica de respiración para la relajación, y
- Mostrando la técnica de respiración para la relajación.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Música aplicada al ciclismo estacionario: métrica, estructura e interpretación.	Comprensión
2. Indicadores de esfuerzo: frecuencia cardiaca, habla, percepción de esfuerzo.	Comprensión
3. Indicadores de potencia.	Comprensión
4. Medición de signos vitales: frecuencia cardiaca.	Comprensión
5. Métodos de construcción de secuencias de ciclismo estacionario.	Comprensión
6. Fundamentos de musculación y acondicionamiento físico.	Comprensión
7. Fisiología aplicada a la actividad física.	Comprensión
8. Fundamentos de movilidad articular.	Comprensión
9. Bioenergía en actividad física.	Comprensión
10. Características de los patrones de movimiento.	Aplicación
11. Proceso de aprendizaje psicomotor.	Comprensión
12. Coaching deportivo para sesiones de AF guiadas en grupo.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Cooperación: La manera en la que apoya en la realización de los ejercicios, trabajando de forma conjunta para realizar las actividades que impliquen el proceso de evaluación.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación Emergente

1. Que algún participante presente algún problema como mareos, hipoglucemia, baja de presión sanguínea y/o resbale, tome mal el manillar al cambio, tenga dolor o tensión muscular por mal agarre o mala posición de extremidades superiores, tenga dolor articular por mala posición por no aplicar bien el ajuste en la bicicleta, sufra una torcedura por no amarrar bien las agujetas, tenga dolor planta por mala posición de pie en el pedal, sufra un desmayo, mareo o fractura porque se zafó, falla de maquinaria o mal ajuste o ósea, muscular o articular por la no aplicación correcta de las cargas, tanto falta como exceso de ellas.

Respuestas esperadas

1. Conserva la calma, detiene la sesión, solicita apoyo al personal especializado para revisión y traslado al servicio médico en caso necesario. Informa a la persona/familiar responsable especificado por el participante en la ficha de identificación personal.

GLOSARIO

1. Balance muscular: Hace referencia al hecho de que un grupo de músculos sean más fuertes, débiles o se encuentren mucho más tensos que el grupo muscular opuesto.
2. Bilateralidad del cuerpo humano: Hace referencia a ambos lados del cuerpo.
3. BPM: Latidos por minuto en inglés o bien en relación con la música al tiempo medido en beats (golpes) por minuto.
4. Contracciones isocinéticas: Se da cuando la velocidad de contracción de un músculo permanece constante mientras existe un cambio en la longitud del músculo, podrá variar dependiendo de la posición de la articulación; así como, el rango de movimiento de la articulación.
5. Contracciones isométricas: Ocurren cuando el músculo se contrae sin movimiento alguno, su principal función radica en la estabilidad articular.
6. Contracciones isotónicas: Se da cuando la velocidad de contracción de un músculo permanece contante mientras existe un cambio en la longitud del músculo, la fuerza que ejerce el músculo podrá varias

	dependiendo de la posición de articulación; así como, el rango de movimiento de articular.
7. Estimulación cardiorrespiratoria:	Se refiere a la acción que se ejerce en los sistemas circulatorios y respiratorios para inducir un cambio en la capacidad de estos sistemas para el suministro de oxígeno a las mitocondrias presentes en el sistema músculo esquelético para con la finalidad de producir la energía necesaria durante una actividad.
8. Flexoelasticidad:	Corresponde a la capacidad del cuerpo humano para poderse estirar y con ello mejorar la calidad y eficacia de movimiento y biomecánica al combinar los componentes músculo esqueléticos; así como, las articulaciones.
9. Gestos motores:	Corresponde a un grupo de movimientos que se realizan de manera coordinada o sucesiva con un objetivo en común el cual se logra gracias a la relación de dos o más actividades que están estrechamente relacionadas.
10. Hemicuerpo:	Corresponde a alguna de las dos partes en las cuales se divide al cuerpo humano tomando como referencia el plano sagital, dando como resultado el hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo.
11. Musculación:	Desarrollo o aumento del volumen de los músculos del cuerpo.
12. Neuromuscular:	Se refiere a la relación que existe entre la acción y el control que ejerce el cerebro sobre el movimiento de las extremidades, en el entrenamiento se habla de realizar ejercicios; así como, los nervios con la finalidad de que puedan comunicarse y responder ante un estímulo dado.
13. Técnica de espejo:	Es aquella técnica de enseñanza de clase en la que como instructor se comienza con el hemicuerpo izquierdo con la finalidad de que los estudiantes inicien con el hemicuerpo derecho, permite observar de manera más detenida a los participantes y con esto poder realizar las correcciones adecuadas que permite una mejor conexión con estos.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4380	Evaluar la sesión de ciclismo estacionario

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza un diálogo de retroalimentación/satisfacción con los participantes de la sesión:
- Siendo breve y concreto,
- Promoviendo la participación asertiva mediante preguntas,
- Preguntando a los participantes si se cumplieron los objetivos y sus expectativas,
- Explicando las áreas de mejora grupal y progresión de las sesiones, y
- Preguntando qué sensaciones físicas tienen en ese momento.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. Informe Final de sesión, elaborado:
- Indica fecha y lugar de la sesión,
- Indican los objetivos alcanzados,
- Explica los motivos de cumplimiento/incumplimiento de dichos objetivos,
- Describe las incidencias ocurridas en la sesión, y
- Contiene nombre y firma del instructor.

2. Lista de Asistencia a la sesión:
- Indica fecha y lugar de la sesión,
- Indica los nombres de los participantes a la sesión, e
- Indica si son recurrentes/nuevos/si hay observaciones en caso población especial.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Tolerancia: La manera en que el instructor tiene disposición para comprender y atender las opiniones y comentarios de los participantes.

GLOSARIO

1. Participación asertiva: Es una forma de comunicar que implica aportar tu punto de vista, respetando al mismo tiempo la de los demás.

Para ser una persona asertiva debes escuchar las opiniones y los consejos de los demás.