I.- Datos Generales

Código	Título
EC1515	Conducción de una sesión de Taichí: Nivel Elemental

Propósito del Estándar de Competencia
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de instructores en el arte marcial de Taichí en un nivel elemental. Asimismo, puede servir 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 obtener el certificado no debe poseer dicho documento académico.

Descripción del Estándar de Competencia
El Estándar describe el desempeño que la persona debe demostrar preparando el espacio para la práctica de Taichí elemental y a los practicantes para la sesión con ejercicios de erogación y flexibilidad y conducir la rutina de 8 movimientos del estilo Yang, hasta despedir a los practicantes. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar una persona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

Éste 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 D.O.F:
17 de noviembre de 2022	07 de diciembre de 2022

Periodo de revisión/actualización del EC:	Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:
3 años	3 años

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

Grupo unitario
9999 Ocupaciones no especificadas

Ocupaciones asociadas

Otros

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 del sector público
Clase:

6116221 Escuelas de deporte del sector privado

Una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, éste EC se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Colegio de Estudios Superiores de Wu Shu y Medicina Tradicional China, A.C.
- Consejo Nacional para la Calidad de la Industria Spa A.C.
- Expomasaje S. A. de C.V.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral. Sin embargo, puede realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

El candidato iniciará su evaluación con los productos referidos en el elemento 1. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 2, después se evaluarán los productos solicitados en el mismo Elemento como resultado de su desempeño. Posteriormente se evaluarán los desempeños del Elemento 3. Enseguida se evaluarán los desempeños del elemento 4; al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos por la persona.

Apoyos/Requerimientos:

Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC: uniforme de Taichí para la sesión, área limpia, bien iluminada, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, música ambiental para practicar el arte marcial y perchero.

Duración estimada de la evaluación:

- 30 minutos en gabinete y 1 hora 30 minutos en campo, totalizando 2 horas.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Conducción de una sesión de Taichí: Nivel Elemental

Elemento 1 de 4
Preparar los requerimientos para la sesión de Taichí

Elemento 2 de 4
Preparar a los practicantes para la sesión de Taichí

Elemento 3 de 4
Conducir la sesión de Taichí

Elemento 4 de 4
Concluir la sesión de Taichí

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4649	Preparar los requerimientos para la sesión de Taichí

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recibe a los practicantes:
- Antes de iniciar la sesión de Taichí,
- Saludando de manera cordial acorde con el protocolo de atención de la empresa/centro/organización/institución que representa,
- Indicándoles el lugar dentro del salón/sala/espacio que ocuparán a lo largo de la práctica,
- Supervisando que entre cada practicante exista un brazo de distancia para realizar los movimientos, y
- Preguntando sobre su capacidad física, experiencia en la práctica Taichí/cualquier estado físico que impida realizar algún ejercicio.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio preparado:
- Se encuentra ventilado, con corriente de aire,
- Cuenta con energía eléctrica,
- Cuenta con luz natural,
- Presenta colores claros en el espacio, y
- Cuenta con un lugar destinado para que el usuario coloque sus pertenencias.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que muestra una imagen pulcra y limpia: peinado, uñas limpias y cortas, con el uniforme/vestimenta para la práctica libre de manchas.

GLOSARIO

1. Taichí: Arte marcial originaria de China que consiste en movimientos coordinados, lentos y precisos. Esta gimnasia tiene como finalidad circular el chi.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4650	Preparar a los practicantes para la sesión de Taichí

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia los ejercicios de calentamiento físico:
- Comunicando los ejercicios que se van a realizar, y
- Mostrando a los practicantes, a modo de ejemplo, la postura en la cual deben colocarse de pie.

2. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, del calentamiento para cabeza y cuello:
- Realizando rotación de cabeza de izquierda a derecha, durante un minuto,
- Realizando movimientos de la cabeza de arriba a abajo, durante un minuto, y
- Realizando movimientos de la cabeza a los lados, durante un minuto.

3. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, para el calentamiento para hombros:
- Realizando ejercicios de rotación de hombros hacia adelante, durante un minuto, y
- Realizando ejercicios de rotación de hombros hacia atrás, durante un minuto.

4. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, de elongación para espalda y tórax:
- Realizando movimientos de flexión y extensión, durante un minuto,
- Realizando ejercicios de rotación para fortalecer músculos paravertebrales, durante un minuto, y
- Realizando ejercicios de alargamiento de columna vertebral, durante un minuto.

5. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, para extremidades superiores:
- Realizando ejercicios de rotación de la muñeca, durante un minuto,
- Realizando ejercicios de flexión y extensión de la muñeca, durante un minuto, y
- Realizando ejercicios de rotación de codo de izquierda a derecha, durante un minuto.

6. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, para la zona lumbar y para mejorar el equilibrio:
- Realizando ejercicios de rotación de la cadera de izquierda a derecha, durante un minuto,
- Realizando ejercicios de respiración: inhalar, apnear y exhalar, durante un minuto, y
- Realizando ejercicios de respiración de tipo abdominal, durante un minuto.

7. Guía los ejercicios, a modo de ejemplo, para extremidades inferiores:
- Realizando ejercicios de elasticidad para piernas, durante un minuto,
- Realizando ejercicios de rotación para rodillas, durante un minuto,
- Realizando ejercicios de rotación para tobillos, durante un minuto, y
- Realizando ejercicios de equilibrio con apoyo de una sola pierna, durante un minuto.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Fundamentos del Taichí.	Comprensión

CONOCIMIENTOS	NIVEL
2. Beneficios de la práctica del Taichí.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige los ejercicios de elongación y flexibilidad, con una actitud tranquila y tono de voz suave y pausado.

GLOSARIO

1. Apnear:	Suspensión transitoria de la respiración.
2. Calentamiento físico:	Se refiere al grupo de ejercicios que se llevan a cabo a nivel articular y muscular, con el objetivo de acondicionar al organismo para obtener mejor rendimiento durante la práctica.
3. Ejercicios de alargamiento de columna vertebral:	Serie de prácticas que consiste en estirar la espalda para ayudar y prevenir lesiones.
4. Elongación:	Hace referencia a un estiramiento y alargamiento.
5. Marcar ejercicio:	Es aquella acción donde el instructor realiza el ejercicio y al mismo tiempo lo va describiendo.
6. Paravertebrales:	Conjunto de músculos que se sitúan al lado de la columna vertebral. Su función es sostener la columna y permitirle movimientos. Estos músculos participan en movimientos laterales y de rotación.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4651	Conducir la sesión de Taichí

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la práctica de *Taichí:*
- Marcando el ejercicio,
- Colocándose en estado Qìshí: “Proceso de relajación” pies juntos, hombros relajados y columna alineada,
- Abriendo lentamente el pie izquierdo,
- Elevando con una inhalación los brazos a la altura de la cabeza,
- Bajando lentamente hombros, codos y muñecas, quedando los brazos a la altura del pecho: Dan tian, e
- Indicando el cambio de movimiento.

2. Conduce el movimiento número uno *Dào juǎn hōng*: “Retroceder como el mono”:
- Marcando el ejercicio,
- Inhalando al levantar los brazos a la altura de los hombros formando un ángulo de 90°,
- Indicando a los practicantes que los hombros deben estar relajados, sin acumular tensión,
- Rotando ligeramente la cadera a la izquierda,
- Colocando el brazo izquierdo al frente y el derecho en horizontal, con palmas hacia abajo,
- Girando las manos hasta posicionar las palmas hacia arriba,
- Llevando la mano derecha a la altura del oído y empujando al frente, a la vez que atrae mano izquierda,
- Rotando ambas manos hasta quedar con palmas hacia abajo,
- Colocando nuevamente los brazos a una altura de 90°, mano izquierda al frente y derecha en horizontal,
- Repitiendo los movimientos de lado contrario, e
- Indicando el cambio de movimiento.

3. Conduce el movimiento número dos *Lóu xī ào bù*: “Cepillar la rodilla”:
- Marcando el ejercicio,
- Trasladando todo el peso a la pierna derecha,
- Recogiendo el pie izquierdo hasta colocarlo semi flexionado junto al pie derecho,
- Elevando el brazo derecho a la altura del hombro y flexionando el codo,
- Abriendo cadera, colocando el talón del pie izquierdo a 90° respecto al pie derecho,
- Recorriendo la rodilla con el brazo izquierdo al abrir,
- Trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda, al tiempo que desliza hacia atrás el talón del pie derecho y completando un paso de arco a la izquierda,
- Apartando y empujando con la mano derecha,
- Indicando a los practicantes que deben relajar la cadera derecha y aflojar la rodilla, para permitir el cambio de peso,
- Colocando la palma y los dedos de la mano en un ángulo de 45° en relación a la posición horizontal del antebrazo,
- Levantando la punta del pie izquierdo sin despegar el talón del suelo,

- Girando sobre el talón 90° apoyándose con el pie derecho a la par de girar la mano izquierda,
- Relajando cadera izquierda, hundiendo el peso en la pierna izquierda,
- Levantando talón derecho a una distancia de dos centímetros del piso para desplazar el paso,
- Girando sobre la almohadilla del pie, para colocarlo en un ángulo de 45 ° en relación a la posición de la pierna,
- Recogiendo el pie derecho a la par de elevar el brazo izquierdo,
- Recorriendo la rodilla con el brazo derecho,
- Empujando con el brazo izquierdo en sentido contrario,
- Repitiendo el desplazamiento de lado derecho, e
- Indicando el cambio de movimiento.

4. Conduce el movimiento número tres *Yě mǎ fèn zōng*: “Acariciar la Crin del Caballo”:
- Marcando el ejercicio,
- Trasladando todo el peso a la pierna derecha,
- Colocando los brazos en el centro formando un círculo con ambos brazos, una palma a la altura de la garganta señalando hacia abajo y la otra palma, a la altura del ombligo, señalando hacia arriba,
- Moviendo el brazo izquierdo hacia arriba con palma hacia el cielo y la derecha hacia abajo con palma hacia la tierra,
- Recogiendo el pie izquierdo hasta colocarlo junto al pie derecho en una posición semi flexionada,
- Acariciando la *crin del caballo*: brazo izquierdo se coloca en forma circular a la altura del pecho con la palma (señalando hacia el pecho), mano derecha se desplaza cerca de la palma izquierda y desciende, acariciando hasta colocarse al lado derecho de la cadera,
- Situando el codo izquierdo sobre la rodilla izquierda,
- Relajando la cadera izquierda y trasladando el peso a la pierna izquierda,
- Levantando la punta del pie derecho, a una distancia de dos centímetros, sin despegar el talón del piso,
- Girando 90° hacia delante mientras gira los brazos sin perder la conexión,
- Dando un paso de arco a la izquierda apoyando el talón y pie izquierdo,
- Indicando a los practicantes que relajen la cadera para el cambio de peso,
- Situando los brazos al centro del cuerpo y formando un círculo, simulando recoger o abrazar una pelota,
- Repitiendo el movimiento de lado contrario,
- Girando la cintura a la par de separar los brazos con la intención de desequilibrar y tirar,
- Moviendo el brazo derecho hacia arriba con la palma hacia el cielo, el brazo izquierdo hacia abajo y la palma hacia la tierra, e
- Indicando el cambio de movimiento.

5. Conduce el movimiento número cuatro *Yūn shǒu*: “Mover las manos como las nubes”:
- Marcando el ejercicio,
- Desplazándose dos pasos al realizar los movimientos lateralmente,
- Colocando los pies a la altura de los hombros,
- Bajando lentamente con la columna alineada sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies,
- Girando la cadera, orientando el tronco hacia el lado donde se desplaza el peso,
- Liberando el peso de la pierna contraria dando un paso lateral,
- Apoyando los metatarsos del pie mientras se cambia de peso,
- Girando la cintura y hundiendo la cadera,

- Moviendo a la par los brazos circularmente dejando hueco debajo de las axilas,
- Rotando el antebrazo de manera que la palma mire hacia el cuerpo al ascender,
- Finalizando la rotación con la palma hacia fuera y luego hacia abajo al descender,
- Intercambiando los brazos en diagonales, con la mano hacia arriba,
- Realizando desplazamiento del cuerpo al realizar dos pasos laterales indicando el cambio de movimiento, e
- Indicando el cambio de movimiento.

6. Conduce el movimiento número cinco Jīn jī dú lì: “El gallo dorado levanta la pata”:
- Marcando el ejercicio,
- Trasladando el peso a la pierna izquierda,
- Abriendo el pie derecho a 45° antes de completar el paso de peso,
- Moviendo la pierna izquierda hacia abajo, junto con el brazo izquierdo,
- Subiendo el brazo derecho junto con la rodilla derecha y el codo y la rodilla alineados,
- Bajando el brazo junto con la pierna,
- Repitiendo los movimientos de lado izquierdo, e
- Indicando el cambio de movimiento.

7. Conduce el movimiento número seis *Zuǒ/Yòu dēng jiào*: “Izquierdo/derecho patear con el talón”:
- Marcando el ejercicio,
- Trasladando el peso a la pierna izquierda,
- Abriendo el pie derecho a 45° antes de completar el paso de peso,
- Moviendo la pierna izquierda hacia abajo junto con el brazo izquierdo,
- Subiendo las manos entrelazadas a la altura del pecho,
- Colocando al frente la mano derecha, de tal forma que quede de lado correspondiente a la pierna derecha,
- Elevando la rodilla derecha a la altura de la cintura, indicando a los practicantes que el empeine debe estar relajado,
- Estirando la pierna derecha simulando una patada de talón al frente, a la altura de la cintura,
- Bajando los brazos junto con la pierna derecha,
- Repitiendo los movimientos de lado izquierdo, e
- Indicando el cambio de movimiento.

8. Conduce el movimiento número siete *Zuǒ/Yòu lǎn què wěi*: “Jalar la cola del Gorrión”:
- Marcando el ejercicio,
- Recogiendo el pie derecho orientando el cuerpo hacia la diagonal derecha,
- Abriendo el pie derecho para dar un paso de arco hacia la derecha,
- Haciendo *Péng* “proteger” con el antebrazo en forma circular, delante del pecho con intención de expansión y la mano izquierda al lado de la cadera,
- Colocando el brazo derecho simulando sostener una pelota en la parte inferior y con la palma hacia arriba,
- Colocando el brazo izquierdo en la parte superior simulando sostener una pelota, con la palma mirando hacia abajo,
- Expandiendo la pierna derecha a la par de alinear los brazos,
- Abriendo los brazos como un arco la palma derecha hacia arriba y la palma izquierda hacia abajo, en dirección a la cadera,
- Indicando a los practicantes que la rodilla derecha debe estar relajada, para inclinar la cadera hacia la derecha,

- Girando la cintura para extender los brazos,
- Cambiando la orientación de las manos: mano derecha gira hasta quedar con la palma hacia abajo, mano izquierda gira hasta tener la palma hacia arriba con la intención de tomar el brazo desde el codo y muñeca del contrario,
- Indicando a los practicantes que deben relajar la cadera izquierda, para cambiar el peso y ejercer la fuerza de *Lǔ "jalar",* al ceder y tirar hacia atrás,
- Realizando los movimientos de las cuatro primeras fuerzas, sin pausa y de forma continua,
- Realizando los movimientos de manera continua del lado derecho,
- Cambiando al lado izquierdo para efectuar los movimientos, e
- Indicando el cambio de movimiento.

9. Conduce el movimiento número ocho *Péng lǔ jì àn*: "Proteger, jalar, fijar y empujar":

- Marcando el ejercicio,
- Orientando el cuerpo al frente sin cambiar el peso,
- Colocando el brazo derecho en arco frente al pecho,
- Situando la mano izquierda en la muñeca derecha por dentro,
- Cambiando el peso ejerciendo la fuerza de *Ji:* presionar,
- Extendiendo los brazos al frente,
- Pasando la mano izquierda sobre la derecha separando los brazos,
- Cambiando el peso al llevar las manos hacia abajo y recogiéndolas a la altura de la cadera: *Dan tian "vientre"* y empujando hacia adelante y hacia arriba,
- Ejerciendo la fuerza *Àn "Empujar"* al desplazar el eje del cuerpo hacia el frente durante el tiempo de la exhalación,
- Llevando el peso nuevamente hacia la pierna derecha,
- Indicando a los practicantes que la columna debe estar alineada, sin que la rodilla sobrepase la punta del pie,
- Repitiendo el movimiento del lado izquierdo,
- Realizando los movimientos de las cuatro primeras fuerzas del *Taichí* de forma continua de lado derecho,
- Cambiando al lado izquierdo para efectuar los movimientos, e
- Indicando el cambio de movimiento.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que corrige a los participantes es cordial, al dirigirse discretamente, mostrándole la forma correcta sin tocarlos y dirigiéndolos con tono suave.

GLOSARIO

1. Cuatro primeras fuerzas del Taichí:	1. *Péng* - expandir/repeler 2. *Lǔ* – apartarse/ceder y tirar/jalar 3. *Jì* – presionar/fijar 4. *Àn* – empujar
2. Dan tian:	Lugar donde se reúne el *Qi*, son puntos focales donde se dirige la mente, la respiración y la energía.

3. Dào juǎn hōng 倒 卷 弘:	Se traduce como retroceder como el mono. La función de los movimientos es liberar la tensión de los hombros y el cuello, a la vez de fortalecerlos.
4. Estilo *Yang*:	Se refiere a la forma de ocho movimientos suaves y simplificados, ideal para quienes inician en el arte marcial. El estilo tiene como finalidad que la *Xue* (sangre) y el *Qi* (energía) circulen sin bloqueos.
5. Jīn jī dú lì 金 鸡 独 立:	Se traduce como el gallo dorado levanta su pata. La función de los movimientos es fortalecer las piernas rodillas y mantener el equilibrio.
6. Lóu xī ào bù 搂 膝 拗 步:	Se traduce como proteger la rodilla o cepillar la rodilla y empujar. La función de los movimientos es fortalecer la articulación del hombro, relajando la cadera y ayudando al equilibrio y coordinación del cuerpo. Estos movimientos de cadera estimulan los riñones.
7. Metatarsos:	Conjunto de los cinco huesos largos del pie (llamados metatarsianos) que están situados entre el tarso y las falanges.
8. Péng lǔ jì àn 捧 路 挤 按:	Se traduce como las cuatro energías o pilares del Taiji. Los movimientos contienen las cuatro primeras fuerzas del Taichí.
9. Qí*:*	Energía vital o fuerza de vida que mantiene la salud espiritual, emocional, mental y física.
10. *Qìshí* 起 势:	Se traduce como reunir las circunstancias. La función de los movimientos es unir la energía y armonía para poder sintonizar la energía del lugar: atraerla y dejarla fluir entre el individuo.
11. Yě mǎ fèn zōng 野 马 分 鬃:	Se traduce como acariciar la crin del caballo. La función de los movimientos es fortalecer la articulación del hombro, relajando la cadera y ayudando al equilibrio y coordinación del cuerpo. Estos movimientos de la cadera estimulan los riñones.
12. Yūn shǒu 云 手:	Se traduce como mover las manos como las nubes. La función de los movimientos es ayudar a liberar la tensión del tronco y alinear las cervicales. Además, fortalecer los brazos y la cadera. Estos movimientos logran que *Xue* (sangre) y *Qi* (energía) circulan libremente.
13. *Zuǒ / Yòu dēng jiào* 左 / 右 蹬 脚:	Se traduce como patear con talón. La función de los movimientos es fortalecer rodillas, tendones y mantener el equilibrio.
14. Zuǒ/Yòu lǎn què wěi 左 / 右 揽 雀 尾:	Se traduce como agarrar la cola del gorrión. Los movimientos contienen las cuatro primeras fuerzas del Taichí.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4652	Concluir la sesión de Taichí

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce los movimientos *Shōu shì* para el cierre de la sesión:
- Marcando el ejercicio,
- Cerrando el pie izquierdo al juntar el pie en posición de firmes,
- Elevando los brazos a la altura de la cabeza con una inhalación,
- Bajando hombros,
- Bajando los codos,
- Bajando las muñecas *Shōu shì*,
- Colocando los brazos a la altura del *Dan tian*, e
- Indicando que la sesión ha terminado.

2. Despide a los practicantes:
- Agradeciendo la presencia de los practicantes,
- Ofreciéndoles una bebida hidratante,
- Dando retroalimentación a los practicantes,
- Haciendo recomendaciones sobre el Taichí en sus actividades cotidianas, e
- Invitando a los practicantes a la siguiente sesión.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en la que se dirige a los participantes es con amabilidad, respeto, empatía y con un tono armonioso para motivarlos, dándoles un trato cordial al despedirse.

GLOSARIO

1. Shōu shì: Se traduce como aprovechar las circunstancias o asimilar las circunstancias. La función de los movimientos es unir la energía y la armonía para guardar en el *Dan tian* “vientre”.