I.- Datos Generales

Código	Título
EC1690	Brindar apoyo a las personas mediante ejercicio en las extremidades para la mejora de movilidad general.

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que proporcionan seguimiento a programas de ejercicio, enfocados en las extremidades superiores e inferiores de la persona para la mejora en la funcionalidad. Incluye la valoración de la persona, para la resistencia al ejercicio con la finalidad de planear y desarrollar las sesiones de ejercicio con herramientas propias de estos programas.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares 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

En este Estándar de Competencia se incluyen las funciones que una persona debe conocer y realizar en el seguimiento aquella persona que necesite mejorar e incrementar el desempeño en sus actividades de la vida diaria como los desplazamientos dentro de la misma, subida y bajada de escaleras, así como en la práctica de actividades físicas en general.

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 propio suyo.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló

Complementarias para la Educación y Prestación de Servicios de Salud

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
05 de noviembre de 2025	24 de noviembre de 2025

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:

4 años

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

Grupo unitario
2437 Fisioterapeutas y logopeda.

Ocupaciones asociadas
Fisioterapeuta.

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

No Aplica

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

62 Servicios de salud y asistencia social.

Subsector:

621 Servicios médicos de consulta externa y servicios relacionados.

Rama:

6213 Otros consultorios para el cuidado de la salud.

6214 Centros para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.

Subrama:

62131 Consultorios de quiropráctica.
62139 Otros consultorios para el cuidado de la salud.
62149 Otros centros para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.

Clase:

621311 Consultorios de quiropráctica del sector privado.
621312 Consultorio de quiropráctica del sector público.
621398 Otros consultorios del sector privado para el cuidado de la salud.
621399 Otros consultorios del sector público para el cuidado de la salud.
621491 Otros centros del sector privado para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.
621492 Otros centros del sector público para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.

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

- Academia Latinoamericana de Medicina y Cirugía Estética.
- Colegio Latinoamericano de Medicina Estética.
- Eduhealth.
- FisioEdumx-Consultoría y Asesoría en Formación Continua.
- Instituto Superior de Ciências da Saúde Carlos Chagas.
- Institución de Especialidades Médico-quirúrgicas “Hospital Rio de la Loza”.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, 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 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:	• Persona adulta sin contraindicaciones para formar parte de un programa de actividad física (con un certificado reciente con recomendación para la práctica de ejercicio, no mayor a seis meses). • Espacio accesible, amplio, iluminado, ventilado. • Circuito para hacer recorrido caminando o corriendo (opcional). • Toallas pequeñas. • Formatos de registro para la información del estado de salud, de la valoración funcional y de la capacidad física que conformarán el expediente del usuario. • Formato del programa de intervención. • Imágenes impresas de las escala de Borg. • Tabla de apoyo. • Lápiz/pluma. • Estadímetro. • Báscula calibrada. • Esfingomanómetro. • Cronómetro. • Cinta métrica de 5 metros. • Una silla con respaldo. • Bicicleta fija. • Ergómetro de brazos. • Banda sin fin o espacio para correr o caminar.

Duración estimada de la evaluación

- 40 minutos en gabinete y 1 hora 20 minutos en campo, totalizando 2 horas.

Referencias de Información

- Latimer L., Teodosiu D., Popat B., Constantin D., Wolloff L., Bolton C. et al. Whole-body and muscle responses to aerobic execise training and withdrawal in ageing and COPD. European Respiratory Journal. 2022.59:2101507.
- Neunhäusererer D., ReichB., Mayr B., Kaiser B., Lamprecht B., Niederseer D Et al. Impact of exercise training and supplemental oxygen on submaximal exercise performance in patients with COPD. Scand J Med Sci Sports. 2021; 31(3):710-719.
- Chen H., Li P., Li N., Wang Z., Wu W., & Wang J. Rehabilitation effects of land and wáter-based aerobic exercise on lung function, dyspnea, and exercise capacity in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Medicine. 2021; 100:33.

- Dong X., Wang X., Jia N., Chen X., & Ding M. A comparison between Qigong exercise and cycle ergometer exercise for the rehabilitation of chronic obstructive pulmonary disease: A pilot randomized controlled trial (CONSORT) Medicine (Baltimore). 2021;100(21): e26010.
- Blervaque L, Préfaut C, Forthin H, Maffre F, Bourrelier M, Héraud N, et al. Efficacy of a long-term pulmonary rehabilitation maintenance program for COPD patients in a real-life setting: a 5-year cohort study. Respir Res. 2021; 22(1):79.
- Acheche A., Mekki M., Paillard T., Tabka Z., & Trabelsi Y. The Effect of Adding Neuromuscular Electrical Stimulation with Endurance and Resistance Training on Exercise Capacity and Balance in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Trial. Can Respir J. 2020:9826084.
- Rutkowski S, Rutkowska A, Kiper P, JJastrzebski D, Racheniuk H., Turolla A., eta l. Virtual Reality Rehabilitation in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Trial. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2020; 15:117-124.
- Alison J., McKeough., Leung R., Holland A., Hill K., Morris N., et al. Oxygen compared to air during exercise training in COPD with exercise-induced desaturation. Eur Respir J. 2019; 53(5):1802429).
- He GX, Li N, Ren L, Shen HH, Liao N, Wen JJ, Xu YM, Wang J, Li QY. Benefits of different intensities of pulmonary rehabilitation for patients with moderate-to-severe COPD according to the GOLD stage: a prospective, multicenter, single-blinded, randomized, controlled trial. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2019;14:2291-2304.
- Rinaldo N, Bacchi E, Coratella G, Vitali F, Milanese C, Rossi A, Schena F, Lanza M. Effects of Combined Aerobic-Strength Training vs Fitness Education Program in COPD Patients. Int J Sports Med. 2017;38(13):1001-1008.
- Santos C, Rodrigues F, Santos J, Morais L, Bárbara C. Pulmonary Rehabilitation in COPD: Effect of 2 Aerobic Exercise Intensities on Subject-Centered Outcomes--A Randomized Controlled Trial. Respir Care. 2015;60(11):1603-9.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Brindar apoyo a las personas mediante ejercicio en las extremidades para la mejora de movilidad general.

Elemento 1 de 3
Realizar la valoración de la resistencia al ejercicio y el nivel de funcionalidad de la persona.

Elemento 2 de 3
Desarrollar las sesiones de ejercicios para la movilidad física.

Elemento 3 de 3
Evaluar la sesión de ejercicios para la movilidad física.

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E5286	Realizar la valoración de la resistencia al ejercicio y el nivel de funcionalidad de la persona.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Entrevista a la persona para obtener información:
   - Presentándose con la persona mencionando su nombre completo,
   - Mencionando el propósito de la entrevista,
   - Informando el motivo de la toma de datos,
   - Explicando el proceso de la valoración, la toma de datos, las pruebas y del programa de ejercicio aeróbico,
   - Preguntando si la persona tiene antecedentes patológicos,
   - Registrando la información proveniente de la toma de datos en el informe de identificación e historia personal,
   - Preguntando si la persona tiene alguna limitación para la actividad física,
   - Solicitando a la persona si tiene antecedentes heredofamiliares,
   - Preguntando a la persona si realiza algún tratamiento alternativo, y
   - Mencionando a la persona sobre el “Aviso de privacidad” con respecto a la información obtenida.

2. Verifica los signos vitales y datos físicos de la persona:
   - Colocando en el brazo de la persona el esfigmomanómetro para la toma de la tensión arterial,
   - Valorando la frecuencia cardiaca, utilizando un pulsómetro/teléfono inteligente,
   - Tomando la temperatura corporal con el termómetro,
   - Colocando en el dedo índice de la persona el oximetro para medir la saturación de oxígeno,
   - Solicitando a la persona que se ponga de pie de manera recta para medir su estatura con estadímetro/cinta métrica,
   - Invitando a la persona a subir a la báscula calibrada para medir su peso corporal,
   - Midiendo el índice de masa corporal,
   - Midiendo por medio del estetoscopio la frecuencia respiratoria, contando el número de respiraciones en 15 segundos, y multiplicándolo por 4, y
   - Registrando en el expediente de la persona, los datos de las valoraciones realizadas.

3. Aplica la prueba de caminata de 6 minutos para determinar la resistencia al ejercicio de la persona:
   - Indicando a la persona los pasos que debe realizar durante la prueba,
   - Explicando los descriptores numéricos y descriptores verbales de la escala de Borg,
   - Indicando a la persona que puede iniciar la prueba,
   - Registrando en el formato de la caminata de 6 minutos, los signos vitales y porcentajes de la frecuencia cardiaca máxima de la persona, antes del inicio de la prueba y en los minutos 2, 4, 6, 8 y 11,
   - Acompañando a la persona durante el registro de la saturación de oxígeno, frecuencia cardiaca, disnea y fatiga,

- Realizando la sumatoria de los metros recorridos finales, y
- Dejando 5 minutos de recuperación a la persona.

4. Aplica el cuestionario SF-36 para identificar la salud en general de la persona:
   - Mencionando a la persona las 8 dimensiones que evalúa el cuestionario,
   - Indicando a la persona la forma de responder a las preguntas del cuestionario,
   - Registrando al final del cuestionario la valoración de cada una de las dimensiones,
   - Obteniendo el valor final del cuestionario, y
   - Registrando en el formato de evaluación, el valor final de la salud en general de la persona.

5. Aplica a la persona la prueba sentarse-pararse 5 veces (SSTS) para identificar la funcionalidad de las extremidades inferiores:
   - Solicitando a la persona que cruce sus miembros/extremidades superiores a la altura del pecho,
   - Indicando a la persona que al sentarse y levantarse de la silla, toque con la zona glútea la silla sin dejar caer por completo el peso,
   - Solicitando a la persona que durante la prueba mantenga ambos pies en el suelo, sin moverlos y sin despegarlos,
   - Indicando a la persona que se levante y se siente 5 veces lo más rápido posible,
   - Corrigiendo la ejecución del movimiento, y
   - Registrando en el informe de nivel de funcionalidad de miembros inferiores, el tiempo que tardo la persona durante la prueba.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El informe de identificación e historial de la persona, elaborado:
   - Contiene la fecha de recopilación de la información obtenida,
   - Contiene los datos generales de la persona,
   - Indica los signos vitales y datos físicos de la persona,
   - Indica el grado de estudios y ocupación actual de la persona,
   - Indica si la persona ha sufrido de caídas, fracturas y si ha realizado otro tipo de tratamientos,
   - Indica si la persona usa algún tipo de prótesis y órtesis,
   - Contiene el nombre y teléfono de familiares/responsable para notificar, en caso de emergencia,
   - Incluye el certificado médico reciente sin contraindicaciones y con recomendaciones e indicaciones para la práctica de actividad física,
   - Contiene el nombre y la firma de la persona de conocimiento del aviso de privacidad,
   - Contiene el nombre y la firma de la persona que elaboró el informe de identificación e historia de la persona,
   - Incluye el formato completado de la prueba de caminata de 6 minutos,
   - Contiene el cuestionario SF-36 respondido por la persona, e
   - Incluye el formato con los resultados de la prueba sentarse-pararse 5 veces (SSTS).

2. El informe sobre los niveles de resistencia al ejercicio mediante la prueba de caminata, elaborado:
   - Contiene los metros recorridos por la persona,
   - Indica las cifras de la vitalometría,

- Indica las cifras de la disnea y fatiga, y
- Describe si la prueba se concluyó/no concluyó y el motivo por la que se detuvo.

3. El informe con las dimensiones de la salud general del paciente, elaborado:
   - Contiene todos los ítems con su respuesta correspondiente,
   - Contiene el puntaje de la dimensión función física,
   - Contiene el puntaje de la dimensión rol físico,
   - Contiene el puntaje de la dimensión dolor corporal,
   - Contiene el puntaje de la dimensión salud general,
   - Contiene el puntaje de la dimensión vitalidad,
   - Contiene el puntaje de la dimensión rol emocional,
   - Contiene el puntaje de la dimensión salud mental, y
   - Contiene el puntaje correspondiente a la función social.

4. El informe sobre el nivel de funcionalidad de miembros inferiores, elaborado:
   - Contiene el resultado del tiempo que tardó la persona en ponerse de pie y sentarse, de acuerdo con el tiempo requerido, e
   - Indica el nivel de esfuerzo percibido, de acuerdo a lo indicado en la escala de Borg.

5. El formato de planificación para las sesiones de ejercicio, elaborado:
   - Contiene la frecuencia cardiaca máxima de la persona,
   - Contiene el tiempo de descanso al término de cada ejercicio, e
   - Incluye la duración del programa en semanas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Importancia de la resistencia cardiovascular en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.	Comprensión
2. Conceptualización de la resistencia al ejercicio.	Comprensión
3. Concepto de ejercicio aeróbico.	Conocimiento
4. Precauciones, contraindicaciones absolutas y relativas para la realización de actividad física.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra la siguiente:

RESPUESTA ANTE SITUACIÓN EMERGENTE

Situación emergente

1. La persona sufre una caída durante las pruebas de resistencia.

Respuesta esperada

1. Observar la circunstancia en la que se ha producido el accidente en la persona, determinar su respuesta a estímulos verbales y físicos y preguntándole por la presencia de dolor y limitación del movimiento, detectando posibles lesiones y canalizándole al servicio médico.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Responsabilidad:	La manera en que la que aplica las pruebas y obtiene información durante todo el proceso para evaluar la capacidad intrínseca de la persona.
2.	Amabilidad:	La manera en que se dirige cordialmente a la persona durante todo el proceso de valoración.
3.	Tolerancia:	La manera en que muestra paciencia ante dudas, reclamos, diferencias y desacuerdos con la persona durante el proceso d valoración.
4.	Perseverancia:	La manera en la que demuestra interés permanente durante la valoración a la persona mayor para obtener la información requerida.

GLOSARIO

1.	Actividad física:	Contracción voluntaria de los músculos esqueléticos, que implica un consumo energético, con fines laborales o de ejercicio físico.
2.	Actividades de la vida diaria:	Tareas básicas del día, esencial para el autocuidado, la supervivencia y el mantenimiento corporal como asearse, vestirse o comer.
3.	Cuestionario SF-36:	Instrumento que evalúa la salud general de la persona y está compuesto por 8 dominios resumiéndolos en salud mental y salud física.
4.	Datos generales:	Es aquella información que se relaciona con la persona y que le hace identificable mediante datos como nombre completo, edad, fecha de nacimiento y CURP.
5.	Descriptores numéricos y verbales:	Se refiere a la explicación añadida a las diferentes puntuaciones (numéricas o verbales) que permite la aclaración del significado de un determinado juicio.
6.	Disnea:	Sensación subjetiva de falta de aire cuyas causas pueden ser pulmonares, cardiovasculares, neuromusculares e incluso, psicógenas.
7.	Escala de Borg:	Herramienta que se utiliza para medir la magnitud de un síntoma simplificando el registro de las posibles respuestas, que oscila entre el 0 y el 10 donde el 0 se refiere a ausencia total y 10 lo intenso, máximo, intolerable.
8.	Esfuerzo:	Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo.
9.	Fatiga:	Disminución de la capacidad funcional de un nervio, de un órgano o de un aparato del organismo como consecuencia de haber estado sometido a esfuerzos repetidos o continuos.
10.	Frecuencia cardiaca:	Número de latidos cardiacos por unidad de tiempo, habitualmente por minuto.
11.	Frecuencia cardiaca máxima:	Cantidad máxima de pulsaciones alcanzada durante una prueba o test.

12. Funcionalidad:	Capacidad de cumplir acciones requeridas en la vida diaria, para mantener el cuerpo y subsistir independientemente.
13. Función física:	Extensión de las limitaciones de las personas para llevar a cabo todas las actividades físicas, incluidas bañarse o ducharse, debido a problemas de salud.
14. Órtesis:	Dispositivo que sirve para mejorar una función disminuida.
15. Persona:	Se refiere al usuario cuya restricción de la movilidad no se relaciona o no es secundaria a una patología o trauma de manera directa.
16. Prueba de caminata de 6 minutos:	Instrumento que evalúa de forma integrada la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, músculo esquelético y neurosensorial al estrés impuesto por el ejercicio.
17. Pulsómetro:	Instrumento para medir la frecuencia del pulso arterial.
18. Resistencia cardiovascular:	Capacidad para realizar tereas moderadas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos prolongados de tiempo.
19. Rol emocional:	Problemas con el trabajo y otras actividades diarias a consecuencia de problemas emocionales.
20. Rol físico:	Problemas con el trabajo u otras actividades diarias que se corresponden con su malestar físico.
21. Signos vitales:	Signos indicativos de vida, como pueden ser el latido cardiaco, la respiración, el reflejo corneal, el llanto o el movimiento.
22. Salud general:	Percepción del estado de salud.
23. Salud mental:	Existencia estable de sentimientos de angustia y depresión o de felicidad y tranquilidad.
24. Tensión arterial:	Presión o fuerza que ejerce contra la pared la sangre que circula por el sistema arterial.
25. Tratamiento alternativo:	Abordaje distinto al convencional o estándar considerado de bajo o sin riesgo para atender un dolor, malestar o disfunción.
26. Vitalidad:	Grado de energía con la que cuenta.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E5287	Desarrollar las sesiones de ejercicios para la movilidad física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza el acercamiento con la persona:
   - Portando la vestimenta/uniforme establecido por la clínica/centro de entrenamiento,
   - Dando la bienvenida a la persona,
   - Indicando el objetivo del plan de actividad física, y
   - Mostrando los materiales a utilizar durante la sesión.

2. Verifica la información de la persona en el documento de identificación e historial:
   - Corroborando los datos generales de la persona,
   - Midiendo los signos vitales con un esfingomanómetro/pulsómetro/teléfono inteligente/termómetro, así como el número de respiraciones por minuto,
   - Corroborando que los datos del informe de identificación e historial recolectados previamente concuerdan con la persona,
   - Verificando los resultados de las pruebas aplicadas, y
   - Corroborando el nombre y firma del usuario.

3. Explica a la persona el programa de ejercicio aeróbico, elaborado por el profesional de la salud:
   - Describiendo los resultados de la valoración de resistencia al ejercicio, funcionalidad y calidad de vida,
   - Explicando las tareas que debe realizar a lo largo de las semanas que dura el programa,
   - Mencionando la cantidad de sesiones programadas, y
   - Solicitando la firma de enterado y consintiendo su participación.

4. Aplica ejercicios para el calentamiento, de conformidad con el programa:
   - Realizándolos en la parte inicial de cada sesión,
   - Respetando el siguiente orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular,
   - Indicando a la persona la manera de ejecutarlos,
   - Verificando que su duración sea de 8 a10 minutos,
   - Monitoreando la frecuencia cardiaca de la persona al término de cada ejercicio, y
   - Corrigiendo la postura de la persona durante la realización de los movimientos.

5. Inicia la sesión de ejercicios para la movilidad física, de conformidad con el programa:
   - Dirigiendo la ejecución de cada ejercicio apoyándose con cada instrumento/material,
   - Indicando el cambio de cada instrumento/material posterior a su término,
   - Monitoreando la frecuencia cardiaca, por lo menos en tres ocasiones entre cada ejercicio,
   - Realizando las correcciones necesarias de la postura, velocidad de ejecución, rango articular, técnica respiratoria y en compensaciones de movimiento, y
   - Respetando los tiempos de descanso entre cada cambio de instrumento para ejercitarse.

6. Aplica ejercicios para la vuelta a la calma, de conformidad con el programa:
   - Realizándolos en la parte final de cada sesión de ejercicios,
   - Respetando el siguiente orden: recuperación cardiovascular, movimientos articulares y estiramientos,
   - Indicando a la persona la manera de ejecutarlos,
   - Verificando que su duración sea de 8 a10 minutos, y
   - Monitoreando la frecuencia cardiaca de la persona.

La persona es competente cuando obtiene el siguiente:

PRODUCTO

1. El programa de la sesión de ejercicios, revisado:
   - Contiene los ejercicios de estiramientos, movimientos articulares y estimulación cardiovascular, realizados en el calentamiento,
   - Contiene el tiempo de duración para cada ejercicio y para cada una de las sesiones,
   - Incluye el número de sesiones por semana,
   - Indica el porcentaje de intensidad de los ejercicios, de acuerdo a la frecuencia cardiaca que se presente,
   - Indica el material a utilizar y los ejercicios que se realizarán, e
   - Indica los ejercicios a aplicar para la vuelta a la calma.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Funcionamiento de los sistemas energéticos.	Conocimiento
2. Adaptaciones del organismo al entrenamiento aeróbico.	Comprensión
3. Planificación del entrenamiento.	Conocimiento
4. Calentamiento muscular previo a la sesión de entrenamiento.	Conocimiento
5. Vuelta a la calma como término a la sesión de entrenamiento.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra la siguiente:

RESPUESTA ANTE SITUACIÓN EMERGENTE

Situación emergente

1. La persona sufre un incremento o descenso súbito y extremo de la frecuencia cardiaca o tensión arterial.

Respuestas esperadas

1. Conserva la calma, detiene la actividad, aleja a las personas de su alrededor, valora la gravedad del cambio en la frecuencia cardiaca/tensión arterial y canaliza a la persona con el especialista médico.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que se dirige a la persona de forma cordial durante las sesiones de ejercicio.
2.	Orden:	La manera en que aplica de forma secuencial los ejercicios de acuerdo al programa de resistencia muscular.
3.	Responsabilidad:	La manera en que realiza las sesiones de ejercicios, respetando la duración por sesión de 45 a 75 minutos.

GLOSARIO

1.	Entrenamiento aeróbico:	Actividad física destinada a mejorar la condición cardio-respiratoria, el nivel de actividad física y disminuir la disnea y fatiga e implica la contracción repetitiva de grupos musculares locales.
2.	Estiramiento:	Maniobra terapéutica pensada para alargar estructuras de tejido blando acortadas patológicamente y que se aplica para aumentar la amplitud de movimiento.
3.	Movimientos articulares:	Maniobras realizadas por la persona, indicadas y verificadas por un experto para reestablecer o mantener el juego articular.
4.	Vuelta a la calma:	Es uno de los principios del entrenamiento que consiste en la realización de ejercicios de intensidad ligera posterior al trabajo intenso con el fin de favorecer la recuperación y la circulación en la renovación de los productos de desechos en la sangre.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E5288	Evaluar la sesión de ejercicios para la movilidad física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra el siguiente:

DESEMPEÑO

1. Realiza una plática con la persona para su retroalimentación:
   - Siendo breve, preciso y conciso,
   - Agradeciendo su disponibilidad para ejecutar los ejercicios de cada una de las sesiones,
   - Explicando cuáles fueron los avances obtenidos por la persona,
   - Indicando a la persona las áreas de mejora, y
   - Despidiendo a la persona.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El reporte de la sesión de ejercicios, elaborado:
   - Contiene la fecha de la sesión,

- Indica el porcentaje de cumplimiento de la sesión,
- Explica los motivos por lo que no se cumplió el tiempo de alguno de los ejercicios,
- Describe las incidencias ocurridas durante toda la sesión, y
- Contiene el nombre y firma de la persona que realizo la sesión.

2. El reporte de datos de la persona al concluir la sesión, elaborado:
   - Contiene la toma de la tensión arterial,
   - Incluye la frecuencia cardiaca que presenta la persona,
   - Indica la temperatura corporal de la persona,
   - Contiene la saturación de oxigeno que presenta la persona,
   - Indica la frecuencia respiratoria de la persona,
   - Contiene el nivel de fatiga presentado por la persona,
   - Contiene el nivel de disnea que presenta la persona,
   - Menciona los ejercicios que se realizaron en la sesión, e
   - Indica si algún ejercicio no se concluyó y el porqué.

La persona es competente cuando demuestra la siguiente:

ACTITUD/HÁBITO/VALOR

1.	Iniciativa:	La manera en que estimula a la persona a actuar, hablar o proponer alternativas de solución y acciones preventivas en el desarrollo de las sesiones.

GLOSARIO

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