I.- Datos Generales

Código	Título:
EC1708	Conducción de una sesión de Taichí estilo Chen: 18 movimientos

Propósito del Estándar de Competencia:

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como instructores en el arte marcial de Taichí en el estilo Chen de 18 movimientos, 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 certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción del Estándar de Competencia:

El EC describe las habilidades y destrezas que debe demostrar la persona para la conducción de la sesión, desde la preparación del espacio para la práctica del Taichí estilo Chen, la preparación de los practicantes con ejercicios de calentamiento, la conducción de la rutina de 18 movimientos contemplando el inicio, el desarrollo y el cierre, hasta la despedida de los practicantes. También establece los conocimientos teóricos necesarios para realizar la práctica, así como las actitudes, hábitos y valores relevantes para el desempeño de la función.

Este 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:
de Masajes y Servicios de SPA.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el D.O.F:
05 de noviembre de 2025	24 de noviembre de 2025
Periodo de revisión/actualización del EC:	**Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:**
3 años	4 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

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

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:
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.
- DISECAP, S.A. DE C.V.
- Escuela de Wushu espíritu y equilibrio.
- CONAISPA, S.A. DE C.V.
- Sociedad Experimentar China En México A.C.

Relación con otros estándares de competencia

- EC0893 Impartición de sesiones de entrenamiento de taichichuan forma 24 para personas adultas mayores.
- EC1515 Conducción de una sesión de Taichí: Nivel Elemental.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda realizar la evaluación en el lugar de trabajo durante la jornada laboral. Sin embargo, puede realizarse de manera simulada si el sitio de evaluación cuenta con la estructura necesaria para cumplir con todos los criterios de evaluación establecidos en el EC.

Apoyos/Requerimientos:

Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC:

- Uniforme de Tai Chi.
- Área limpia bien iluminada y ventilada.
- El espacio debe de ser amplio para realizar los movimientos libremente.
- Equipo de sonido.
- Música ambiental para practicar el arte marcial.
- Incienso.

Duración estimada de la evaluación:

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

Referencias de Información

- Guía de Tai Chi de la Harvard Medical School, Peter M. Wayne, PhD, Editorial Paidotribo, Badalona (España), 2016.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Conducción de una sesión de Taichí estilo Chen: 18 movimientos

Elemento 1 de 3
Preparar a los practicantes para la sesión

Elemento 2 de 3
Conducir la sesión de Taichí estilo Chen de 18 movimientos

Elemento 3 de 3
Concluir la sesión

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E5344	Preparar a los practicantes para la sesión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara el lugar para el desarrollo de la sesión de entrenamiento:
- Verificando que el lugar se encuentre libre de basura, polvo/residuos de agua, con iluminación en todo el espacio y con ventilación natural/artificial,
- Realizando pruebas al equipo de sonido de acuerdo con el manual del fabricante, y
- Verificando que el lugar cuenta con espacios para el cambio de vestimenta y resguardo de las pertenencias de las personas practicantes.

2. Recibe a las personas practicantes:
- Saludando conforme al protocolo de atención de la empresa/centro/organización/institución que representa,
- Indicando el lugar dentro del salón/sala/espacio que se ocupará para el entrenamiento,
- Indicando que se coloquen a un brazo de distancia entre ellos, para iniciar el entrenamiento, y
- Verificando que entre cada persona practicante exista un brazo de distancia para realizar los movimientos.

3. Conduce los ejercicios de calentamiento con las personas practicantes:
- Realizándolo durante los primeros 20 minutos de la sesión de entrenamiento,
- Explicando la ejecución de cada ejercicio/secuencia de calentamiento, para cuello, hombros, extremidades inferiores, extremidades superiores, tronco y cadera,
- Mostrando la ejecución de cada ejercicio/secuencia de calentamiento, para cuello, hombros, extremidades inferiores, extremidades superiores, tronco y cadera, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio *Pu Bu* y el ejercicio *Gong Bu,* conforme a la técnica*,*
- Indicando la secuencia y tiempos de duración para ejecutar cada ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, e
- Indicando que se terminó la rutina de ejercicios de calentamiento.

4. Conduce el ejercicio básico de cintura conforme al estilo Chen:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento del ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

5. Conduce el ejercicio básico número uno del estilo Chen:

- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio sin omitir ningún movimiento,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

6. Conduce el ejercicio básico número dos del estilo Chen:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento del ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

7. Conduce el ejercicio básico número tres del estilo Chen:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento del ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

8. Conduce el ejercicio básico número cuatro del estilo Chen:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento del ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

9. Conduce el ejercicio básico número cinco del estilo Chen:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento,
- Demostrando la ejecución del ejercicio, sin omitir ningún movimiento del ejercicio,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el ejercicio al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el ejercicio ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo ejercicio.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

	NIVEL
1. Importancia de Chi kung	Conocimiento
2. Principios del estilo Chen: (Fa Jing)	Comprensión

CONOCIMIENTOS

	NIVEL
3. Principios del budismo y taoísmo	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se dirige a los participantes durante la ejecución de los ejercicios, con tono de voz suave y pausada.
2. Limpieza: La manera en que se presenta con una imagen pulcra y limpia: cabello recogido, uñas limpias y cortas, con el uniforme sin que presente manchas de suciedad y sin arrugas.
3. Responsabilidad: La manera en que durante la instrucción/explicación/demostración de un ejercicio/movimiento pregunta de forma continua a los participantes la existencia de dudas e inquietudes sobre lo expresado/demostrado.

GLOSARIO

1. 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.
2. Demostración del ejercicio: Actividad que se inicia en las características que siguen en cada criterio para la demostración paso a paso de los ejercicios o movimientos, para que las personas participantes lo ejecuten, después de la demostración.
3. Gong Bu: Se traduce como la posición de arquero y consiste en alinear los pies de manera que la punta del pie delantero apunte hacia el frente y el pie trasero forme un ángulo de 45°. La pierna delantera debe estar doblada a 90°, mientras que la pierna trasera debe permanecer completamente extendida. Es importante mantener el cuerpo derecho, con la cabeza mirando al frente y los hombros relajados durante el ejercicio.
4. Pu Bu: Postura básica de Wushu que consiste en posicionar los pies paralelamente e inclinar ligeramente el cuerpo hacia adelante.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E5345	Conducir la sesión de Taichí estilo Chen de 18 movimientos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la práctica de *Taichi:*
- Colocándose en estado *Qìshí*, sin omitir ninguna postura de la posición, y
- Solicitando a todas las personas practicantes se coloquen en posición de Taichi.

2. Conduce el movimiento Jīngāng dǎo zhuì:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Jīngāng dǎo zhuì, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Jīngāng dǎo zhuì al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

3. Conduce el movimiento *Lǎn zhā yī:*
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Lǎn zhā yī, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Lǎn zhā yī al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

4. Conduce el movimiento *Liu feng si bi*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Liu feng si bi*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Liu feng si bi* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

5. Conduce el movimiento *Dān biān*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Dān biān*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Dān biān* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

6. Conduce el movimiento *Báihè liàng chì*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Báihè liàng chì*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Báihè liàng chì* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

7. Conduce el movimiento *Xié xīng*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Xié xīng*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Xié xīng* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

8. Conduce el movimiento *Lǒu xī*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Lǒu xī*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Lǒu xī* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

9. Conduce el movimiento *ǎo bù*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento ǎo bù, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento ǎo bù al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

10. Conduce el movimiento *Yǎn shǒu gōng quán*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Yǎn shǒu gōng quán, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Yǎn shǒu gōng quán al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

11. Conduce el movimiento *Gāo tàn mǎ*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Gāo tàn mǎ, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Gāo tàn mǎ al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

12. Conduce el movimiento *Dēng yī gēn*:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Dēng yī gēn, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Dēng yī gēn al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

13. Conduce el movimiento *Yùnü chuānsuō*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Yùnü chuānsuō*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Yùnü chuānsuō* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

14. Conduce el movimiento *Yún shǒu*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Yún shǒu*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Yún shǒu* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

15. Conduce el movimiento Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

16. Conduce el movimiento *Dāng tóu bāo:*
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Dāng tóu bāo*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Dāng tóu bāo* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

17. Conduce movimiento *Jīngāng dǎo duì*:
- Mencionando el nombre del movimiento a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Jīngāng dǎo duì*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Jīngāng dǎo duì* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se pasará al próximo movimiento.

18. Conduce los movimientos *Shōu shì* para el cierre de la sesión:
- Mencionando el nombre del ejercicio a ejecutar,
- Explicando cómo se ejecuta la secuencia del movimiento *Shōu shì*, sin omitir ningún paso,
- Demostrando la ejecución del movimiento, sin omitir ningún paso,
- Dando la instrucción para que las personas participantes ejecuten el movimiento *Shōu shì* al mismo tiempo que se demuestra,
- Corrigiendo el movimiento ejecutado por las personas practicantes, e
- Indicando que se terminó con el último movimiento.

La persona es competente cuando posee el siguiente:

CONOCIMIENTO

	NIVEL
1. Pinyin de los 18 movimientos.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en cómo corrige a las personas practicantes en los ejercicios y movimientos de Taichi, al dirigirse discretamente, mostrándole la forma correcta y dirigiéndose con tono de voz suave.

2. Responsabilidad: La manera en que durante la instrucción/explicación/demostración de un ejercicio/movimiento pregunta de forma continua a los participantes la existencia de dudas e inquietudes sobre lo expresado/demostrado.

GLOSARIO

1. Ao bu: Pasos con rodillas dobladas.
2. Bai he liang chi: La grulla blanca extiende sus alas.
3. Dan bian: Látigo simple.
4. Dang tou pao: Lanzar puños de cañón.
5. Gao tan ma: Observar desde lo alto del caballo.
6. Jing gang dao dui: Golpear fuerte el mortero.
7. Jing gang dao dui: Golpear fuerte el mortero.
8. Lan zha yi: Sujetar la chaqueta perezosamente.
9. Liu feng si bi: Seis sellos cuatro cierres.
10. Lou xi: Abrazar la rodilla.
11. Qi shi: Empezar la forma.
12. Shou Shi: Final de la forma (recoger).
13. Xie xing: Andar en diagonal.
14. Yan shou hong quan: Ocultar mano golpear puño.
15. Yu nü chuan suo: Mujer de jade trabaja el telar.
16. Yun Shou: Ondular las manos como nubes.
17. Zhuan shen shuang bai lian: Girar cuerpo y golpear pie.
18. Zuo deng yi gen: Patada lateral con talón izquierdo.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E5346	Concluir la sesión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Supervisa los 18 movimientos en secuencia seguida de las personas practicantes:

- Dando las indicaciones para que el grupo ejecute los 18 movimientos de forma continua,
- Supervisando el ejercicio ejecutado por las personas practicantes,

- Indicando que repitan el ejercicio hasta que lo ejecuten conforme a la demostración y al mismo tiempo que él,
- Ejecutándolo junto con el grupo hasta cubrir el tiempo que falte del entrenamiento,
- Corrigiendo los movimientos ejecutados por las personas practicantes,
- Indicando el término del entrenamiento, y
- Felicitando a las personas practicantes por los logros obtenidos.

2. Despide a las personas practicantes:

- Agradeciendo la presencia a todo el grupo,
- Indicando que pueden tomar una bebida hidratante/hidratarse aludiendo a sus beneficios, e
- Invitando al grupo a que participe en la siguiente sesión.