

## **I.- Datos Generales**

<b>Código</b>	<b>Título</b>
EC1115	Estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### **Propósito del Estándar de Competencia**

Servir como referente para la evaluación y la certificación de las personas que se desempeñan como instructor en la estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores, cuyas competencias son preparar, desarrollar y evaluar las sesiones correspondientes.

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**

El Estándar de Competencia, describe los desempeños del instructor en la estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores; en cuanto a la preparación de las sesiones, verificando las condiciones de seguridad e higiene de la instalación acuática, elaborando el plan de acción de emergencia, la guía de entrevista y la guía de sesión; en su desarrollo, aplicando la evaluación inicial práctica, los ejercicios de adaptación al medio acuático, los ejercicios para la estimulación de las habilidades acuáticas, los ejercicios para la estimulación las capacidades coordinativas; finalizando con la evaluación de la sesión mediante una plática de retroalimentación y la elaboración de un reporte de sesión.

También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en 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: Tres**

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

### **Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló:**

Del Deporte.

**Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:**

12 de noviembre del 2018

**Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:**

26 de noviembre del 2018

**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**

2716 Profesores en educación física y deporte

**Ocupaciones asociadas**

Instructor de deportes

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

Instructor de natación

**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 MEX

611622 Escuelas de deporte del sector público MEX

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**

- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos.
- Federación Mexicana de Natación (FMN).

**Relación con otros estándares de competencia**

Estándares relacionados

- EC0394 Preparación de niños de 6 a 12 años en la inducción de los estilos de natación.
- EC0475 Estimulación de actividades acuáticas a niños y niñas de uno a tres años once meses de edad.
- EC0476 Organización de eventos locales de natación.
- EC0642 Preparación de jóvenes y adultos en la inducción de los estilos de natación.

### 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 en 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:** Para aplicar el EC es necesario contar como mínimo con los siguientes recursos: hojas blancas, folders, plumas, hojas y tablas de anotación. Una instalación deportiva (piscina) e implementos deportivos para la práctica de la natación, como son gusanos, tablas, flotadores, pelotas, cuerdas, vasos, cubos, popotes, silbato, cronometro y pértiga; y además una persona adulta mayor.

### Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 4 horas.

### Referencias de Información

- Concha López, C., Salazar Miguel, L. I., & Del Valle Rodríguez, G. (2014). Ciencias Aplicadas en la preparación de jóvenes y adultos en natación. Módulo 3. México: CONADE.
- Concha López, C., Salazar Miguel, L. M., & Del Valle Rodríguez, G. (2014). Planificación de la preparación de jóvenes y adultos en natación. Módulo 4. México: CONADE.
- Denk, H. (2003). Deporte para mayores. España: Paidotribo.
- Glosario de Términos Médico – Jurídicos. Recuperado el 13 de Marzo de 2015, de: [http://www.conamed.gob.mx/comisiones\\_estatales/coesamed\\_nayarit/publicaciones/pdf/glosario.pdf](http://www.conamed.gob.mx/comisiones_estatales/coesamed_nayarit/publicaciones/pdf/glosario.pdf).
- Preparación de jóvenes y adultos en los estilos de natación. Módulo 1. México: CONADE.
- NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas – DOF 25/06/2012.
- Rocha, L. E. (2010). Natación para la tercera edad. México D.F: Trillas.
- Salazar Miguel, L. I., & Del Valle, R. G. (2014). Acondicionamiento Físico de jóvenes y adultos para la preparación de natación. Módulo 2. México: CONADE.
- Salazar Miguel, L. I., Del Valle Rodriguez, G., Concha López, C., & Alonso Ribera, M. (2014).
- Scharll, M. (1997). La actividad física en la 3ra edad. España: Paidotribo.
- Vargas René, (1998). Teoría del Entrenamiento Diccionario de Conceptos. México: UNAM



## **II.- Perfil del Estándar de Competencia**

### **Estándar de Competencia**

---

Estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### **Elemento 1 de 3**

---

Preparar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### **Elemento 2 de 3**

---

Desarrollar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### **Elemento 3 de 3**

---

Evaluar las sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E3503	Preparar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

#### DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones de seguridad e higiene de la instalación acuática antes de iniciar cada sesión:
  - Comprobando que las salidas de emergencia y áreas de seguridad no estén obstaculizadas/cerradas,
  - Comprobando que el reglamento de seguridad e higiene de las instalaciones se encuentre en un lugar visible para los instructores y usuarios,
  - Comprobando que existan los lineamientos de protección civil,
  - Corroborando que los carriles y escaleras de la piscina se encuentren firmes y limpios,
  - Examinando que el área común a la piscina se encuentre limpia, seca e iluminada,
  - Revisando que exista indicador de profundidad en la piscina, y
  - Solicita que la piscina cumpla con las condiciones establecidas en la NOM-245-SSA1-2010 de la Comisión Federal de Riesgos para la Protección de Riesgos Sanitarios.
2. Realiza una evaluación práctica inicial a cada adulto mayor:
  - Solicitando que entren a la piscina por las escaleras,
  - Solicitando introduzca su cara dentro del agua y abra los ojos,
  - Solicitando realicen tres ejercicios de inhalación y exhalación de aire dentro del agua,
  - Solicitando que realicen un ejercicio de flotación con su cuerpo,
  - Solicitando que realicen la posición frontal, dorsal e inclinada,
  - Solicitando realicen algún tipo de desplazamiento con/sin apoyo, y
  - Solicitando realicen un ejercicio de natación de supervivencia y uno elemental.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

#### PRODUCTOS

1. El plan de acción de emergencia elaborado:
  - Contiene los teléfonos de emergencia públicos y privados,
  - Contiene la ubicación de las instalaciones, rutas de acceso, evacuación y áreas de seguridad, y
  - Contiene los procedimientos protocolarios a seguir en caso de incendio/temblor.
2. La guía de entrevista requisitada:
  - Contiene el nombre completo del instructor,
  - Indica fecha de nacimiento, nacionalidad, domicilio, teléfono(s), correo electrónico del adulto mayor,
  - Indica la fecha del último examen médico,
  - Señala las alergias/enfermedades crónicas degenerativas en caso de padecerlas,
  - Indica lesiones músculo esqueléticas,

- Señala los números telefónicos a llamar en caso de emergencia,
- Indica si tiene algún tipo de seguro médico, y
- Describe la experiencia en el medio acuático.

3. La guía de sesión elaborada:

- Contiene el nombre completo del instructor,
- Indica la edad y el nivel de los adultos mayores,
- Indica el día y número de semana para el desarrollo de la práctica,
- Indica el objetivo de la sesión,
- Indica la duración de la sesión,
- Describe las características de la piscina,
- Divide los ejercicios de la sesión en parte inicial, principal y final,
- Contiene los ejercicios de adaptación al medio acuático,
- Contiene los ejercicios para la estimulación de las capacidades coordinativas,
- Contiene los ejercicios para la estimulación de las habilidades acuáticas,
- Señala los materiales didácticos a emplear en cada sesión, e
- Indica las técnicas de enseñanza para el desarrollo de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

**CONOCIMIENTOS**

1. Seguridad acuática e higiene
2. Primeros auxilios
3. Norma Oficial Mexicana NOM-245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.
4. Planificación

**NIVEL**

Conocimiento  
 Conocimiento  
 Conocimiento  
 Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES**

1. Limpieza: La manera en que presenta al inicio de la sesión los documentos limpios y sin enmendaduras.
2. Orden La manera en que presenta los documentos que conforman la sesión.

**GLOSARIO**

1. Enfermedad crónica degenerativa: Afección generalmente crónica, se origina por la alteración anatómica y funcional de los tejidos de cualquier órgano, aparato o sistema causando la pérdida de la estructura celular y de sus propiedades esenciales, provocando un deterioro en su salud.
2. Evaluación práctica inicial: Instrumento que nos permite reunir información proporcionada y poder reconocer las habilidades, las destrezas y los conocimientos que tentativamente posee para clasificar su nivel de natación que ha adquirido a lo largo de su vida deportiva.



3. Habilidades acuáticas: Procesos continuos que se van consolidando cuando se realizan de forma permanente, estos son: adaptación al medio acuático, respiración, flotación, deslizamiento, propulsión y sumersión.
4. Procedimientos protocolarios: Proceso de evaluación de la situación del paciente, de las lesiones y condiciones que ponen en riesgo la vida del ser humano, de los recursos que están disponibles, con el fin de optimizar la supervivencia del paciente.
5. Técnicas de enseñanza: Son un procedimiento didáctico que ayuda a realizar una parte del aprendizaje que se persigue con la estrategia y determina de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso, sus pasos definen claramente las acciones a seguir para conseguir los objetivos propuestos.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E3504	Desarrollar sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

### DESEMPEÑOS

- Inicia la sesión de natación:
  - Presentándose con la indumentaria para impartir la sesión fuera/dentro del agua,
  - Presentándose con los adultos mayores,
  - Verificando que los adultos mayores porten la indumentaria de natación sin objetos peligrosos,
  - Preparando el material didáctico destinado para la sesión,
  - Explicando el objetivo de la sesión, y
  - Mencionando la conducta a seguir dentro de las instalaciones y durante la sesión.
- Aplica ejercicios de adaptación al medio acuático:
  - Mencionando el objetivo de los ejercicios,
  - Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
  - Realizándolos en orden de la cabeza a los pies fuera/dentro del agua,
  - Realizándolos con una intensidad de baja a media,
  - Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
  - Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
  - Solicitando la ejecución de los ejercicios 3 veces,
  - Corrigiendo la ejecución del movimiento, y
  - Utilizando alguna técnica de enseñanza.
- Aplica ejercicios para estimular las habilidades acuáticas:
  - Explicando el objetivo de los ejercicios,
  - Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
  - Realizando un ejercicio de respiración,
  - Realizando un ejercicio de flotación,

- Realizando un ejercicio de desplazamiento,
- Utilizando las actividades descritas en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Solicitando la ejecución de cada ejercicio 3 veces,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Utilizando alguna técnica de enseñanza.

4. Aplica ejercicios para estimular las capacidades coordinativas:

- Explicando el objetivo de los ejercicios,
- Ajustándolos a la edad y características del adulto mayor,
- Realizando un ejercicio para la movilidad articular de la patada,
- Realizando un ejercicio para la movilidad articular de la patada-brazada,
- Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de patada - respiración,
- Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de brazada-respiración,
- Realizando un ejercicio para la movilidad y coordinación de patada-brazada-respiración,
- Utilizando las actividades descritas en la guía de sesión,
- Explicando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Demostrando la ejecución de los ejercicios fuera/dentro del agua,
- Solicitando la ejecución de cada ejercicio 3 veces,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Utilizando alguna técnica de enseñanza.

5. Aplica ejercicios de relajación dentro del agua:

- Realizándolos en la parte final de la sesión,
- Realizándolos con intensidad de media a baja,
- Utilizando las actividades de relajación descritas en la guía de sesión,
- Utilizando alguna técnica de enseñanza, y
- Empleando 5 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

**CONOCIMIENTOS**

1. Técnicas de enseñanza.
2. Adaptación al medio acuático
3. Capacidades coordinativas

**NIVEL**

Aplicación  
Conocimiento  
Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

**RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES**

Situación emergente

1. Un adulto mayor sufre un accidente por enfermedad crónica degenerativa dentro/fuera de la piscina.

Respuestas esperadas

1. Detiene la actividad, solicita apoyo a otros profesores, realiza la extracción del usuario (en caso de que se encuentre dentro de la piscina) y lo coloca en un lugar seguro, evalúa las condiciones de la situación, solicita apoyo médico y notifica a las autoridades del deportivo/escuela acerca de la emergencia para darle seguimiento pertinente a los protocolos de protección civil.



La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES**

1. Amabilidad: La manera en que se dirige a los adultos mayores, de forma respetuosa, cordial y con un lenguaje adecuado a las características del grupo, durante la sesión.
2. Perseverancia: La manera en que demuestra interés durante toda la sesión, para lograr los objetivos propuestos.

**GLOSARIO**

1. Accidente: Suceso imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, especialmente el que causa daños a una persona o cosa.
2. Adaptación al medio acuático: Introducirse a un medio acuático, distinto al habitual de forma segura y amena.
3. Estimular las habilidades acuáticas: Conjunto de actividades basadas en movimientos, ejercicios y estímulos que se realizan en el medio acuático para el desarrollo de aspectos cognitivos y de psicomotricidad afectiva – social.
4. Movilidad articular: Es el rango del movimiento muscular con la capacidad de elongarse y regresar a su estado inicial.

<b>Referencia</b>	<b>Código</b>	<b>Título</b>
3 de 3	E3505	Evaluar las sesiones de estimulación con actividades acuáticas para personas adultas mayores

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Realiza una plática de retroalimentación al finalizar la sesión:
  - Promoviendo la participación,
  - Despidiendo a adultos mayores,
  - Explicando brevemente el avance alcanzado de forma individual/grupal, y
  - Ordenando los materiales de trabajo empleados en la sesión, en el lugar asignado para su uso.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

**PRODUCTOS**

1. El reporte de la sesión elaborado:
  - Contiene la fecha,
  - Indica el porcentaje de cumplimiento del objetivo de la sesión,
  - Explica los motivos de los cumplimientos e incumplimientos,
  - Describe las modificaciones que sufrió la guía de sesión,



- Describe las incidencias ocurridas en la sesión, y
- Contiene el nombre y firma del instructor(a).

**CONOCIMIENTOS**

**NIVEL**

1. Rol de instructor.

Conocimiento

**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES**

1. Iniciativa: La manera en que ofrece alternativas de solución y prevención de error, durante la plática de retroalimentación.

**GLOSARIO**

1. Incidencia: Situación circunstancial no planeada que se presenta durante la sesión.
2. Retroalimentación final: 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.