

Estándar de Cualificación

Acondicionamiento Físico

Código 1012-21-03-1-01

Versión 01



Noviembre 2018

EMPEZAR

Índice

I. Identificación de la cualificación	4
II. Descripción de las competencias específicas	7
III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas	12
IV. Contexto laboral	13
V. Emisión de diploma	15
VI. Glosario de términos	16

EL MARCO NACIONAL DE CUALIFICACIONES DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL DE COSTA RICA

Aprobación

El Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) fue aprobado en la sesión N°37- 2016, celebrada por el Consejo Superior de Educación el día 18 de julio del 2016, mediante acuerdo N°06-37-2016 y actualizado en el acuerdo N°04-60-2019, según consta en el Decreto Ejecutivo N°39851-MEP-MTSS, el cual fue publicado el martes 6 de setiembre del 2016 en el Alcance N°161A de la Gaceta.

En cuanto a su definición, propósito general y componentes, el documento del MNC-EFTP-CR (2016), en su Capítulo III, establece:

- **Definición**

El Marco Nacional de Cualificaciones de Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) es la estructura reconocida nacionalmente, que norma las cualificaciones y las competencias asociadas a partir de un conjunto de criterios técnicos contenidos en los descriptores, con el fin de guiar la formación; clasificar las ocupaciones y puestos para empleo; y facilitar la movilidad de las personas en los diferentes niveles; todo lo anterior de acuerdo con la dinámica del mercado laboral (p.42).

- **Propósito general**

El MNC-EFTP-CR norma el subsistema de educación y formación técnica profesional, a través de la estandarización de los niveles de formación, descriptores, duración y perfiles de ingreso y egreso de la formación, entre otros. Establece la articulación vertical y horizontal en el sistema educativo costarricense y orienta la atención de la demanda laboral. Además, asocia las cualificaciones con campos de la educación establecidos en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013) y la normativa salarial (p.42).

- **Componentes**

El MNC-EFTP-CR establece un sistema de nomenclatura de cinco niveles de técnico. Cada nivel de cualificación cuenta con su respectivo descriptor, requisito mínimo de escolaridad para el ingreso, rango de duración del plan de estudios y requisito mínimo de escolaridad para la titulación (p.43).

Con respecto a los Estándares de cualificación y al Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) el MNC-EFTP-CR, establece:

Los estándares pueden entenderse como definiciones de lo que una persona debe saber, hacer, ser y convivir para ser considerado competente en un nivel de cualificación. Los estándares describen lo que se debe lograr como resultado del aprendizaje de calidad.

El estándar de cualificación es un documento de carácter oficial aplicable en toda la República de Costa Rica, establece los lineamientos para la formulación y alineación de los planes de estudios y programas de la EFTP, que se desarrollan en las organizaciones educativas. (p.8)

El Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) asume la organización por campos de la educación que establece la CINE-F-2013, agregando el Campo de la Oferta Educativa y se subdivide en Campo Profesión y el Campo Cualificación reconocida a nivel nacional e internacional, las cuales son asociadas al Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR) u otros. (p.1)

La metodología incorpora la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013)¹ con el objetivo de codificar las cualificaciones para el Catálogo Nacional de Cualificaciones de EFTP, normalizar la oferta educativa y los indicadores de la estadística de la EFTP en el ámbito nacional e internacional. (p.1)

El Campo Detallado

Según Clasificación Internacional Normalizada de la Educación, Campos de la Educación y la Formación 2013 (CINE-F 2013)¹ – Descripción de los campos detallados, el campo detallado 1012 Peluquería y tratamientos de belleza, que incluye:

Peluquería y tratamientos de belleza es el estudio del cuidado del pelo y el cuerpo para el embellecimiento.

Los programas y certificaciones con los siguientes contenidos principales se clasifican aquí:

- Barbería.
- Terapia de la belleza.
- Cosmetología (maquillaje).

¹ Hace referencia a: Campos de Educación y Capacitación 2013 de la CINE (ISCED-F-2013).

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

3

- Control de la condición física y del peso.
- Peluquería.
- Manicura.
- Pedicura.

Créditos

Elaboración

- Instituciones de EFTP y personas representantes que participaron en el desarrollo del EC:

INA. Marjorie Chavarría Vásquez.

INA. Randall Cruz Villalobos.

INA. Jessica Troyo Chaves.

INA. Kattia Venegas Lara.

INA. Rosario Muñoz Roldán.

INA. Laura Vargas Jiménez.

- Empresas que participaron en la elaboración del Estándar de Cualificación:

Gimnasio Arena Trek (Sede Escazú)

Palacio de los Deportes, Heredia.

Acuerdo de aprobación oficial

El presente Estándar de Cualificación fue aprobado por la Comisión Interinstitucional para la Implementación y Seguimiento del Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, mediante el **Acuerdo N°03-03-2018**, el día **cinco** del mes **noviembre** el año **dos mil dieciocho**.

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

4

I. Identificación de la cualificación

1

Codificación Cualificación: 1012-21-03-1-01

2

Cualificación (Nombre): Acondicionamiento físico

3

Nivel de cualificación: Técnico 1

4

Campo Amplio: 10 Servicios

5

Campo Específico: 101 Servicios Personales.

6

Campo Detallado: 1012 Peluquería y tratamientos de belleza

7

Campo Profesión: 21 Imagen personal

8

Campo Cualificación: 03 Acondicionamiento físico

9

Tiempo de Vigencia del Estándar de Cualificación: 5 años o que se presente un cambio de condiciones en el Decreto Ejecutivo: 33532 - Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico.

10

Fecha de actualización: noviembre 2028

11

Nivel de escolaridad requerido para el ingreso: III Ciclo de la Educación General Básica

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

5

12

Nivel de escolaridad requerido para titulación: III Ciclo de la Educación General Básica

13

Competencia general: Instruir a personas en el acondicionamiento físico, según técnicas deportivas y/o recreativas en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados; relacionándose respetuosamente, con ética, profesionalismos y autonomía sobre las tareas que desempeña, aunque requiera supervisión constante.

14

Competencias específicas de otros estándares de cualificación requeridas para titulación de este: No aplica

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

6

1012-21-03-1-01

Acondicionamiento
Físico

Instruir a personas en el acondicionamiento físico, según técnicas deportivas y/o recreativas en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados; relacionándose respetuosamente, con ética, profesionalismo y autonomía sobre las tareas que desempeña, aunque requiera supervisión constante.

CE1

1

Dirigir sesiones de acondicionamiento físico en la modalidad de entrenamiento contra resistencia, de forma grupal e individual, en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados, prescritas por la persona directora de programa correspondiente, según requerimientos de la clientela.

CE2

2

Dirigir sesiones de acondicionamiento físico en la modalidad de entrenamiento aeróbico, de forma grupal e individual en cualquiera de sus modalidades, en los Centros de Acondicionamiento Físico, ambientes controlados y al aire libre, prescritas por la persona directora de programa correspondiente, según requerimientos de la clientela.

II. Descripción de las competencias específicas

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje²

La persona es competente cuando:

1. Interpreta los resultados de las pruebas de evaluación física aplicadas a la clientela, en conjunto con la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según la valoración efectuada.
2. Interpreta el programa de entrenamiento contra resistencia establecido por la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según los objetivos, metodología, fases de la sesión de entrenamiento y dosificación de la carga.
3. Programa la sesión de entrenamiento contra resistencia a partir de lo establecido por la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según características y requerimientos de la clientela, acorde a los objetivos, metodología y técnicas deportivas y recreativas, tiempos establecidos, fases de la sesión de entrenamiento y dosificación de la carga.
4. Acondiciona el espacio donde se desarrollan las actividades de entrenamiento contra resistencia, según el programa de entrenamiento.
5. Dirige la sesión de entrenamiento contra resistencia en sus tres fases (calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma), explicando el objetivo de la sesión y corrigiendo cada ejercicio según lo programado.
6. Aplica metodología adecuada para desarrollar las cualidades físicas mediante el entrenamiento contra resistencia durante las tres fases de la sesión, según lo programado.
7. Monitorea la carga del entrenamiento contra resistencia de forma individual, durante las tres fases de la sesión de entrenamiento, según la condición de la clientela.
8. Asiste en situaciones de emergencias a la clientela durante el entrenamiento contra resistencia, según su condición y requerimientos, así como protocolos establecidos.

CE1

Dirigir sesiones de acondicionamiento físico en la modalidad de entrenamiento contra resistencia, de forma grupal e individual, en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados, prescritas por la persona directora de programa correspondiente, según requerimientos de la clientela.

1

² Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor. Aplicación y saberes disciplinarios.

Evaluación del logro de la competencia específica N°1

Evidencias CE1

Conocimientos:

- Supuestos teóricos del entrenamiento contra resistencia.
- Patologías crónico degenerativas de los sistemas músculo- esquelético, circulatorio y nervioso.
- Lesiones deportivas vinculadas al entrenamiento contra resistencia.
- Normativa vigente relacionada con el acondicionamiento físico.
- Fundamentos de alimentación saludable aplicados al acondicionamiento físico.
- Comprensión de textos técnicos de uso habitual y cotidiano, en una lengua extranjera.

Desempeño:

- Dirige las sesiones de entrenamiento contra resistencia según lo planificado.
- Aplica los protocolos, técnicas y maniobras para la atención de situaciones de emergencia.

Nota: Los desempeños los realiza según la modalidad de entrenamiento y prescripciones, de forma grupal e individual, en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados, relacionándose respetuosamente, con ética y profesionalismo.

Producto:

- Plan de la sesión de entrenamiento contra resistencia.
- Hoja de control del desempeño.

Nota: Los productos los realiza según técnicas deportivas y/o recreativas, prescripciones y requerimientos de la clientela.

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje

CE2

Dirigir sesiones de acondicionamiento físico en la modalidad de entrenamiento aeróbico, de forma grupal e individual en cualquiera de sus modalidades, en los Centros de Acondicionamiento Físico, ambientes controlados y al aire libre, prescritas por la persona directora de programa correspondiente, según requerimientos de la clientela.

2

La persona es competente cuando:

1. Interpreta los resultados de las pruebas de evaluación física aplicadas a la clientela, en conjunto con la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según la valoración efectuada.
2. Interpreta el programa de entrenamiento aeróbico establecido por la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según los objetivos, metodología, fases de la sesión de entrenamiento y dosificación de la carga.
3. Programa la sesión a partir de lo establecido por la Dirección de programas del centro de acondicionamiento físico, según características y requerimientos de la clientela, acorde a los objetivos, metodología y técnicas deportivas y recreativas, tiempos establecidos, fases de la sesión de entrenamiento aeróbico y dosificación de la carga.
4. Acondiciona el espacio donde se desarrollan las actividades de entrenamiento aeróbico, según el programa de entrenamiento.
5. Dirige la sesión de entrenamiento aeróbico en sus tres fases (calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma), explicando el objetivo de la sesión y corrigiendo cada ejercicio según lo programado.
6. Aplica metodología adecuada para desarrollar las cualidades físicas durante las tres fases de la sesión de entrenamiento aeróbico, según lo programado.
7. Monitorea la carga del entrenamiento aeróbico de forma individual, durante las tres fases de la sesión de entrenamiento, según la condición de la clientela.
8. Asiste en situaciones de emergencias a la clientela durante el entrenamiento aeróbico, según su condición y requerimientos, así como protocolos establecidos.

Evaluación del logro de la competencia específica N°2

Evidencias CE2

Conocimientos:

- Supuestos teóricos del entrenamiento aeróbico.
- Patologías crónicas degenerativas de los sistemas músculo-esquelético, circulatorio y nervioso.
- Lesiones deportivas vinculadas al entrenamiento aeróbico.
- Normativa vigente relacionada con el acondicionamiento físico.
- Fundamentos de alimentación saludable aplicados al acondicionamiento físico.
- Comprensión de textos técnicos de uso habitual y cotidiano, en una lengua extranjera.

Desempeño:

- Dirige las sesiones de entrenamiento físico en la modalidad de entrenamiento aeróbico, según lo planificado.
- Aplica los protocolos, técnicas y maniobras para la atención de situaciones de emergencia.

Nota: Los desempeños los realiza según prescripciones, de forma grupal e individual, en cualquiera de sus modalidades, en los Centros de Acondicionamiento Físico, ambientes controlados y al aire libre, relacionándose respetuosamente, con ética y profesionalismo.

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

11

Producto:.....>

- Plan de la sesión de entrenamiento aeróbico.
- Hoja de control del desempeño.

Nota: Los productos los realiza según técnicas deportivas y/o recreativas, prescripciones y requerimientos de la clientela.

III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas³

1. Aplica normas de salud ocupacional al realizar las actividades de acondicionamiento físico, según protocolos establecidos por la organización.
2. Aplica principios de atención al cliente interno y externo.
3. Utiliza tecnologías de la información y comunicación aplicadas al campo del acondicionamiento físico.
4. Evidencia profesionalismo, servicio al cliente, trabajo en equipo, liderazgo, comunicación asertiva, aprendizaje permanente y enfoque a resultados.
5. Promueve iniciativas en el lugar de trabajo y proyectos propios con ética y responsabilidad.
6. Aplica prácticas de autocuidado al dirigir actividades de acondicionamiento físico mediante entrenamiento contra resistencia y aeróbico, garantizando el bienestar propio y de la clientela.

En relación con la adquisición de una lengua extranjera y la aplicación en la cualificación “Acondicionamiento Físico 1012-21-03-1-01”. La persona:

1. Reconoce palabras y expresiones muy básicas que se usan habitualmente, relativas a su entorno laboral inmediato, cuando se habla despacio y con claridad.
2. Reconoce palabras y frases muy sencillas en textos escritos.
3. Interactúa en una conversación de forma sencilla relacionada con el campo laboral.
4. Plantea y contesta preguntas sencillas sobre temas de necesidad inmediata o relacionada con su ocupación.
5. Utiliza expresiones y frases sencillas para describir su ocupación.
6. Comunica de manera escrita frases sencillas relacionadas con su especialidad.
7. Completa formularios con datos personales atinentes a su área de especialidad.

³ Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor: Autonomía y responsabilidad, interacción profesional, cultural y social. Además, se deben considerar para cada Estándar de Cualificación en particular, se requieren algunos de los siguientes: salud ocupacional, sostenibilidad ambiental, servicio a la clientela, calidad, emprendedurismo, innovación, entre otros. En este apartado se incluyen los resultados de aprendizaje de una lengua extranjera. Para efectos del diseño curricular, los resultados de aprendizaje transversales deben integrarse y evaluarse en cada competencia específica.

IV. Contexto laboral

16

Condiciones del contexto laboral:

- Mantener posturas por tiempo prolongado.
- Manipular y transportar cargas de peso.
- Trabajar de pie, sentado(a) o/en posiciones incómodas.
- Realizar actividades repetitivas.
- Utilizar equipos y herramientas.
- Emplear motora fina en actividades que requieren: agarres, agilidad, destreza manual, destreza digital, armonía en el movimiento, exactitud (precisión y pulso).
- Emplear motora gruesa en actividades que requieren: alcanzar, halar, empujar, levantar, equilibrio estático, desplazamiento, posición de sentado, posición de pie, de rodillas, y de cuclillas.
- Realizar actividades vestibulares que contemplan: función vestibular, posición, equilibrio y movimiento.
- Realizar actividades visuales que contemplan: agudeza (monocular y binocular a corta y larga distancia), percepción de formas y percepción de tamaño.
- Realizar actividades auditivas que contemplan: detección de la fuente de sonidos y discriminación de sonido.
- Realizar actividades de resistencia cardiovascular y fuerza muscular.
- Estar expuesto a ambientes expuestos a contaminación sónica.
- Estar expuesto a la intemperie.
- Trabajar con horarios variables (matutino, vespertino y nocturno).
- Laborar en diferentes regiones del territorio nacional.
- Estar expuesto a ambientes con contaminación sónica y microbiológica.

17

Ámbito de aplicación de la cualificación:

- Centros de Acondicionamiento Físico (CAF).
- Lugares donde se realice el acondicionamiento físico, como:
 - Clubes
 - Empresas
 - Escuelas
 - Comités de deportes y recreación cantonal
 - Actividades al aire libre
 - Spa
 - Otros espacios en los que se realicen actividades físicas y recreativas

18

Ocupaciones asociadas a este Estándar de Cualificación (EC) de acuerdo con Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR):

- COCR-2011/3423 Instructor de gimnasio.
- COCR-2011/3423 Instructor de acondicionamiento físico.
- COCR-2011/3423 Instructor de aeróbicos.

19

Estándares de Cualificación vinculados y contenidos en el Catálogo de Cualificaciones de la EFTP-CR:

- No aplica

20

Estándares de Cualificación Internacionales relacionados:

España:

AFD 162_3 Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

AFD097_3 Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

AFD341_3 Actividades de natación.

AFD_3 Animación físico-deportiva y recreativa.

AFD_3 Fitness acuático e hidrocinésia.

Conocer México:

EC0394 Preparación a niños de 6 a 12 años en la inducción de estilos de natación.

EC0474 Acondicionamiento físico de jóvenes y adultos para el mantenimiento de la salud.

EC0642 Preparación de jóvenes y adultos en la inducción de los estilos de natación.

EC0917 Impartición de sesiones de actividad física a personas adultas mayores.

EC0475 Estimulación con actividades acuáticas a niños y niñas de uno a tres años once meses de edad.

Chile Valora:

U-8411-3359-065-V01 Elaborar el plan de actividades deportivas.

Acondicionamiento Físico

1012-21-03-1-01

15

V. Emisión de diploma

La persona que apruebe un *Programa educativo* que haya sido diseñado a partir del presente Estándar de Cualificación, según el Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, se hace acreedora al diploma de:

Acondicionamiento físico 1012-21-03-1-01	TÉCNICO 1
Nombre de la cualificación	Nivel de cualificación

Esta cualificación certifica que la persona es competente para:

Instruir a personas en el acondicionamiento físico, según técnicas deportivas y/o recreativas en los Centros de Acondicionamiento Físico y ambientes controlados, que respondan a los requerimientos de la clientela, así como la normativa vigente, demostrando profesionalismo, enfoque a resultados, liderazgo, servicio a la persona cliente y comunicación asertiva; con autonomía sobre las tareas que desempeña, aunque requiera supervisión constante, relacionándose respetuosamente y utilizando medios y canales de comunicación definidos por la organización.

VI. Glosario de términos

Terminología asociada a la cualificación:

- **Terminología asociada a la cualificación:**
- **Acondicionamiento físico:** término que involucra todas las actividades y procesos que se desarrollan, cuyo objetivo es la mejora o conservación de la condición o aptitud física de una persona. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Actividad física:** “Movimiento del cuerpo producido por los músculos del esqueleto que requiere gasto de energía y que produce beneficios progresivos en la salud”. (Hoeger y Hoeger, 2006, p. 3).
- **Calentamiento:** fase inicial de la sesión de entrenamiento físico, en la que se realizan actividades dirigidas a preparar el cuerpo para ejercicios de mayor impacto. “Periodo que precede al ejercicio cuando este último inicia lentamente”. (Hoeger y Hoeger, 2006, p. 57).
- **Centro de acondicionamiento físico:** se entienden como tales a aquellos establecimientos cuya función se relaciona con el ejercicio físico, salud, deporte, rehabilitación y la recreación, que ejecuta actividades relacionadas con entrenamiento en planes y programas de ejercicios individuales y colectivos, cuyo fin es mejorar y mantener la aptitud física de los clientes. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Cualidades físicas:** conjunto de capacidades básicas de la condición física y por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva. Dentro de estas se encuentran: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el equilibrio, la movilidad, entre otros.
- **Deporte:** actividad que debe considerar aparte de habilidades motrices e interacciones socioculturales y competitivas, la búsqueda constante de mejora en la capacidad ejecutora y el sometimiento de la actividad a una serie de reglas u normas que rigen la competición. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Desarrollo:** fase principal de la sesión de entrenamiento físico, en la que se trabajan con mayor intensidad las cualidades físicas.
- **Director/a de programa:** profesional encargado como responsable técnico del centro de acondicionamiento físico de las siguientes funciones:
 - Elaborar los planes y programas de entrenamiento para cada cliente.
 - Realizar evaluaciones físicas de admisión a los clientes.
 - Realizar las reevaluaciones periódicas para hacer los cambios o ajustes correspondientes a los planes y programas de entrenamiento.
 - Supervisar a los instructores.
 - Contar con el curso de resucitación cardiopulmonar básica aprobado y vigente. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Dirigir:** direccionar las acciones necesarias para la ejecución del programa de entrenamiento físico por parte de la clientela.

- **Ejercicio físico:** movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener en buen estado uno o más elementos de la condición física. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Equipo:** conjunto de herramientas y máquinas empleadas para llevar a cabo la sesión de entrenamiento físico.
- **Instructor/a para el acondicionamiento física: persona** encargada de dirigir las sesiones de ejercicios grupales en cualquiera de sus modalidades y los programas de ejercicio contra resistencia en los centros de acondicionamiento físico, prescritas por el director de programa correspondiente. Debe estar certificada para tal fin por el ICODER o el órgano técnico que este designe. Debe tener capacitación en resucitación cardiopulmonar básica. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Normativa vigente:** se refiere a normativa nacional que se debe considerar a la hora de instruir personas para mejorar su condición física, entre estas:
 - Manual de normas para la habilitación de Centros para Acondicionamiento físico. Decreto Ejecutivo N° 33532.
 - Ley N° 7600. Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad (1996).
 - Ley N° 5395 Ley General de Salud (1973).
- **Objetivo de trabajo:** pasos que se requieren para alcanzar una meta. (Hoeger y Hoeger, 2006, p. 17).
- **Programa de entrenamiento:** estrategia de entrenamiento elaborada en los centros de acondicionamiento físico específicamente para cada persona de acuerdo a sus cualidades físicas, a sus necesidades físicas y a sus objetivos personales y que, por lo tanto, le permitirá tener mayores probabilidades de lograr los objetivos previstos al individuo. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Recreación:** conjunto de opciones que permiten el desarrollo emocional, social y espiritual, además de ofrecer placer inmediato, la recreación es voluntaria y se puede realizar de forma pasiva cuando somos espectadores de un evento deportivo, espectáculo artístico, cine, música, también puede ser activo, cuando el sujeto se constituye en ejecutor de la acción: hacer deporte, actividad física, pintar, leer, tomar un instrumento musical, participar de juegos y pasatiempos sociales, coleccionar, entre otros. (Ministerio de Salud, 2006).
- **Sesión de entrenamiento físico:** periodo establecido y estructurado en el que se desarrolla el programa de entrenamiento.
- **Situación de emergencia:** estado de necesidad y urgencia, que obliga a tomar acciones inmediatas con el fin de salvar vidas y bienes, evitar el sufrimiento y atender las necesidades de los afectados. (Asamblea Legislativa, 2006).
- **Situaciones de riesgo:** Toda aquella situación en la que exista una probabilidad de que se presenten pérdidas, daños o consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un período definido. Se obtiene al relacionar la amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos. (Asamblea Legislativa, 2006).

- **Vuelta a la calma:** fase final del entrenamiento físico cuya “finalidad es reducir progresivamente el nivel de actividad, para estimular la recuperación del organismo”. (Susaeta, s.f., p. 70).

Fuentes consultadas:

- Asamblea Legislativa. (2006). Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo N° 8488. Costa Rica.
- Hoeger, W. y Hoeger, S. (2006). Ejercicio y Salud. Sexta edición. México: Thompson.
- Ministerio de Salud. (24 de agosto 2006). Manual de normas para la habilitación de Centros para Acondicionamiento físico. Decreto Ejecutivo N° 33532. Costa Rica.
- Susaeta. (s.f). Atlas ilustrado del fitness. Madrid. Susaeta ediciones S.A.

Para más información
haga clic aquí 

www.cualificaciones.cr

Volver al
INICIO

 Retrocede

Volver al ÍNDICE