II. INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA: Instrucción para el acondicionamiento físico con énfasis en el entrenamiento funcional.

11. ¿Cuál competencia se certifica mediante esta prueba?

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.

12. ¿Qué incluye esta prueba?

Incluye la elaboración de un plan de sesión, el desarrollo de una sesión de entrenamiento y un instrumento para evaluar conocimientos

13. ¿Dónde se aplica esta prueba?

En un centro de entrenamiento que cumpla las condiciones de infraestructura, equipo y materiales.

14. ¿Qué debe demostrar la persona candidata durante la evaluación?

1. Interpreta los resultados de las pruebas de evaluación física y los programas diseñados por el regente.
2. Programa la sesión de entrenamiento tipo aeróbico, según características y requerimientos de la clientela.
3. Dirige la sesión de entrenamiento de tipo aeróbico en sus tres fases (calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma).
4. Acondiciona el espacio donde se realizan las actividades de entrenamiento.
5. Aplica metodología adecuada para desarrollar las cualidades físicas,
6. Monitorea la carga de entrenamiento, según la condición de la clientela.
7. Asiste en situaciones de emergencia a la clientela según protocolos establecidos.
8. Aplica normas de salud ocupacional.
9. Evidencia profesionalismo, servicio a la persona cliente y trabajo en equipo.

15. ¿Quiénes pueden inscribirse?

Personas que realicen la actividad de instructor de entrenamiento de tipo aeróbico en centros acondicionados que cumplan con los requisitos y requerimientos técnicos.

16. ¿Cuáles son los requisitos?

1. Edad mínima: 15 años.
2. Ser costarricense, con documento de identidad vigente, la población extranjera debe presentar residencia al día y/o DIMEX, se exceptúan las personas extranjeras menores de edad.
3. Disponibilidad para evidenciar el cumplimiento de requisitos, requerimientos, la participación en la entrevista técnica y en las actividades de evaluación según la Prueba de Certificación.
4. Aprobación de la persona dueña o encargada del establecimiento, en caso de que la aplicación de la entrevista y la prueba se realicen en el lugar de trabajo.
5. Contar con un curso aprobado y vigente de resucitación cardio pulmonar.

III. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

17. ¿Cómo se efectúa el reconocimiento de la Cualificación de Acondicionamiento Físico?

Debe de aprobar las pruebas para las dos Competencias Específicas que incluye el estándar de cualificación, además cumplir con lo estipulado según el Nivel de Cualificación técnico 1, en el Marco Nacional de Cualificaciones.



UNIDAD DE CERTIFICACIÓN

Teléfonos: 2210-6263 / 2210-6945
Web: www.ina.ac.cr
Correo electrónico: certificacion@ina.ac.cr

Prueba de Certificación por Competencias:

Instrucción para el acondicionamiento físico con énfasis en el entrenamiento funcional.

Sector: Salud Cultura y Artesanías
Subsector: Salud y Bienestar

Modelo Curricular Formación Profesional

Instituto Nacional de Aprendizaje
Llave del Progreso

I. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL SERVICIO DE CERTIFICACIÓN

1. ¿Qué es la Certificación por Competencias?

Es uno de los servicios que ofrece el INA, el cual tiene como objetivo: *reconocer mediante un certificado oficial, las competencias que posee una persona en una ocupación, independientemente de la forma como las haya adquirido.*

La competencia se refiere a la capacidad de la persona para realizar un trabajo bajo condiciones establecidas por el medio laboral.

2. ¿Cómo se realiza la Certificación?

Mediante un proceso de evaluación que consta de siete etapas:

a. Inscripción.
b. Selección de personas, incluye:
   - ✓ Verificación de requisitos.
   - ✓ Verificación de requerimientos.
   - ✓ Aplicación de la entrevista técnica.
c. Matrícula.
d. Acuerdo del Plan de evaluación.
e. Aplicación de la prueba de certificación según lo acordado en el plan de evaluación.
f. Elaboración del informe de evaluación para certificación.
g. Entrega del certificado de competencia.

3. ¿Cómo se realiza la inscripción?

La persona interesada se comunica con la Unidad de Certificación a los teléfonos:

2210 6263 / 2210 6945

Posteriormente, se le contactará para participar en la selección. Este tiempo es variable de acuerdo con condiciones y circunstancias institucionales.

4. ¿Cómo se realiza la selección de personas candidatas para Certificación?

La persona técnica evaluadora asignada por el INA:

- ✓ **Verifica los requisitos:** Incluye aspectos de edad, aunque pueden ampliarse según el tipo de competencia por certificar.
- ✓ **Verifica los requerimientos:** Es el listado de condiciones de infraestructura, equipos, herramientas y materiales necesarios para la aplicación de la prueba de certificación. Cada una incluye el listado, además, puede consultarse en el sitio web del INA.
- ✓ **Realiza la entrevista técnica:** Es una actividad previa que se aplica con el fin de determinar si la persona posee los conocimientos necesarios para participar en el proceso de evaluación para certificación. Además, permite identificar los apoyos requeridos por las personas con discapacidad que optan por este servicio. Se aplica solamente si la persona cumple los requisitos y el establecimiento cumple los requerimientos establecidos.

5. ¿Cómo se realiza la matrícula?

Junto con la persona técnica evaluadora asignada por el INA, se completa la documentación necesaria, la cual debe contener información verídica. Se realiza solamente si se aprueba la entrevista técnica.

6. ¿En qué consiste el acuerdo de Plan de evaluación?

El Plan es el documento que establece las condiciones bajo las cuales se aplica el proceso de evaluación para certificación, en el que se acuerda el lugar, fecha y hora para la evaluación. Una vez acordado, se firma por las partes y se suministra una copia a la persona candidata.

7. ¿Qué es la Prueba de Certificación?

Es el documento que contiene los instrumentos que deben aplicarse y describe las condiciones requeridas para el proceso de evaluación.

8. ¿Dónde se aplican las pruebas?

En el lugar de trabajo de la persona candidata u otro establecimiento proporcionado y coordinado por ésta, siempre y cuando cumpla los requerimientos técnicos establecidos. En casos excepcionales y siempre que se tenga la infraestructura en la institución, se aplicará en las instalaciones del INA.

9. ¿Qué es el informe de resultados?

Es un documento elaborado por la persona técnica evaluadora, el cual incluye los resultados obtenidos por la persona candidata, indica el estado final: **persona competente** o **pendiente de cumplimiento.**

La persona competente se hace acreedora al certificado respectivo.

La persona que obtuvo la condición: **pendiente de cumplimiento,** tiene la oportunidad de presentar la prueba nuevamente. El plazo para la nueva presentación es proporcionado por la persona técnica evaluadora del INA.

10. ¿En qué lugar se retira el certificado de competencia?

El lugar de entrega depende de la zona en que se aplicó la prueba. La información específica es proporcionada por la persona técnica evaluadora en el momento de informarle a la persona candidata sobre el resultado obtenido.