

Estándar de Cualificación

Instrucción de

Acondicionamiento Físico

Código 1012-21-04-1-02

Versión 02



Setiembre, 2025

EMPEZAR

Índice

I. Identificación de la cualificación	7
II. Descripción de las competencias específicas	10
III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas	18
IV. Contexto laboral	19
V. Emisión de diploma	22
VI. Glosario de términos	23



Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

1

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 (2019), 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. 51).

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. 50).

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. 52).

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

2

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.

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.

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.

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 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)
- Control de la condición física y del peso
- Peluquería
- Manicura

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

Instrucción de Acondicionamiento Físico

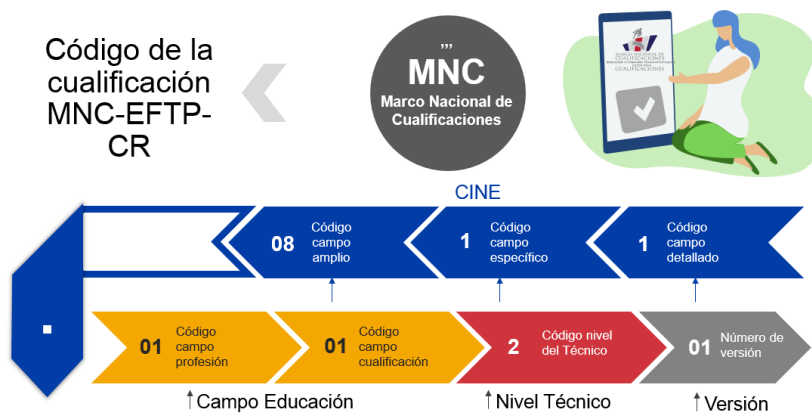
1012-21-04-1-02

3

- Pedicura

Código de la cualificación

La codificación de la cualificación está conformada por once dígitos que permiten su trazabilidad con los campos de la CINE y el campo educación definido por el MNC-EFTP-CR. Los primeros cuatro dígitos corresponden a la codificación de los campos amplio, específico y detallado de la CINE-F-2013; los cuatro siguientes corresponden al campo educación, el cual está subdividido en campo profesión y en campo cualificación; continuando con el dígito que obedece al nivel de cualificación y, por último, dos dígitos que establecen la versión.



Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

4

Elaborado por

- Equipo técnico-metodológico interinstitucional:
 - Ana Cristina Parra Jiménez. Universidad De La Salle.
 - Carmen Grace Salazar Salas. Universidad de Costa Rica y Asociación Costarricense de Profesionales en Recreación.
 - Gabriela Azofeifa Castro. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Gerardo Alonso Araya Vargas. Universidad de Costa Rica.
 - Grettel Córdoba López. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Heiner Arroyo Rivera. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Jorge Salas Cabrera. Universidad Nacional de Costa Rica.
 - Karla Chaves Castro. Universidad de Costa Rica.
 - Kattia Venegas Lara. Instituto Nacional de Aprendizaje.
 - María Alexandra Durán Alfaro. Instituto Nacional de Aprendizaje.
 - Max Acuña Vargas. Instituto LAFIT.
 - Rafael Carvajal. Colegio Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.
 - Roberto Antonio Rojas Coto. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Rodney Cordero Murillo. International Professional Trainer – IPT.
 - Seidy Lucrecia Benavides Vargas. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Sonia Montero Briceño. Universidad Autónoma de Centroamérica.
 - Steve Alí Monge Poltronieri. Universidad Nacional de Costa Rica.
 - Wilson Solano García. Universidad de Costa Rica.
- Equipo asesor de la metodología:
 - Ginnette Rojas Arias.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

5

Agradecimiento

A las personas que representan a las organizaciones, instituciones y empresas que participaron en las etapas del proceso metodológico:

- Empresas y organizaciones que participaron en las entrevistas del sector productivo:
Colegio de Ciencias del Movimiento Humano.
- Empresas y organizaciones que participaron en la validación:
Ana Ruth Picado Morera. Consensus fitness.
Andy Rodríguez Herrera. Universidad Autónoma de Centroamérica.
Daniel Andrés Rojas Monge. Independiente.
Emmanuel Chanto Segura. Independiente.
Esteban Alonso Fernández Granados. Gimnasio Adrenalina.
Gustavo Bonilla Quesada. Energym Fitness Center.
Immanuel Cruz Fuentes. Universidad Nacional de Costa Rica.
Isaac Alvarado Chavarría. Independiente.
Jonathan Artavia Zúñiga. Cross Sanum.
Joseph Murillo Fallas. Joseph Murillo Fallas.
Kevin Sossa Bent. Academia Nacional de Policías.
Leonardo Alvarado Alvarado. AB Gym.
Michael Leitón Masís. Club Sport Cartaginés.
Osman Murillo Segura. Aethlos Alfabetización Física S.A.
Ricardo Castro Molina. Richy Fit Gym.
Tatiana García Fernández. Independiente.
Wendolyn Arrieta Acuña. Body Control Fitness.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

6

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° tres**, el día **treinta** del mes **septiembre** del año **dos mil veinticinco**.

Control de versiones

Código del EC	Nombre de la cualificación	Número de versión	Fecha de exclusión del CNC
1012-21-04-1-01	Acondicionamiento físico	1	Septiembre 2025

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

7

I. Identificación de la cualificación

1

Codificación Cualificación: 1012-21-04-1-02

2

Cualificación (Nombre): Instrucción de acondicionamiento físico

3

Campo Amplio: 10 Servicios

4

Campo Específico: 101 Servicios personales

5

Campo Detallado: 1012 Peluquería y tratamientos de belleza

6

Campo Profesión: 21 Imagen personal

7

Campo Cualificación: 04 Acondicionamiento físico

8

Nivel de cualificación: Técnico 1

9

Versión: 02

10

Fecha de aprobación: Setiembre 2025

11

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

12

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

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

8

13

Competencia general: Instruir en actividades de acondicionamiento físico, adaptándolas a la población meta, promoviendo el desarrollo personal y la convivencia respetuosa, considerando la evaluación, planificación y supervisión del profesional en ciencias del movimiento humano y el equipo interdisciplinario implicado.

14

Competencias específicas y resultados de aprendizaje de otros estándares requeridos para la articulación con esta cualificación: No aplica

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

9

15

Mapa de cualificación:

Cualificación

Competencia general

Competencias específicas

1012-21-04-1-01
Instrucción de
acondicionamiento
físico

Instruir en actividades de acondicionamiento físico, adaptándolas a la población meta, promoviendo el desarrollo personal y la convivencia respetuosa, considerando la evaluación, planificación y supervisión del profesional en ciencias del movimiento humano y el equipo interdisciplinario implicado.

CE1

Realizar la planificación diaria de sesiones grupales e individuales de acondicionamiento físico, considerando el nivel de avance de la población y el programa establecido por el profesional de ciencias del movimiento

1

CE2

Explicar ejercicios de sesiones de acondicionamiento físico al público meta, utilizando lenguaje inclusivo, libre de estereotipos y prejuicios, ajustándolos al principio de individualidad del entrenamiento, al desarrollo psicomotor de las personas y al programa establecido por el profesional en ciencias del movimiento humano.

2

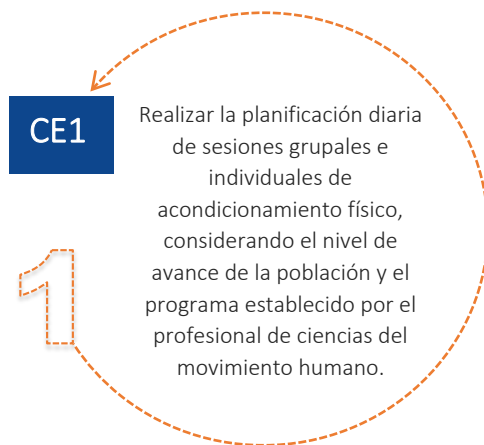
CE3

Aplicar medidas de seguridad y salud ocupacional en el área de trabajo destinado a la ejecución de sesiones de acondicionamiento físico, según normas y protocolos de seguridad e higiene.

3

II. Descripción de las competencias específicas

Competencias específicas (CE)



Resultados de aprendizaje²

La persona es competente cuando:

1. Reconoce fundamentos biomecánicos, fisiológicos, de desarrollo psicomotor y de entrenamiento deportivo, según principios teóricos.
2. Interpreta programas de acondicionamiento físico, según fundamentos biomecánicos, fisiológicos, de desarrollo psicomotor y principios de entrenamiento deportivo.
3. Estructura el plan diario de sesiones grupales de acondicionamiento físico, desarrollando las capacidades físicas básicas de las personas, considerando cantidad de personas, condiciones, espacio físico, recursos disponibles, nivel de avance y el programa establecido por el profesional de ciencias del movimiento humano.
4. Estructura el plan diario de sesiones individuales de acondicionamiento físico, desarrollando las capacidades físicas básicas de las personas, considerando condiciones, espacio físico, recursos disponibles, nivel de avance y el programa establecido por el profesional de ciencias del movimiento humano.
5. Identifica hábitos saludables de vida, promoviendo su adopción, considerando bases fundamentales de la salud, indicaciones del profesional de ciencias del movimiento humano y otros profesionales involucrados.
6. Elabora registro de la persona cliente, considerando las indicaciones del profesional de ciencias del movimiento humano.
7. Identifica necesidades de cambio y ajuste en el programa acondicionamiento físico de la

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

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

11

persona, según principios del entrenamiento y el desarrollo psicomotor.

Evaluación del logro de la competencia específica N°1

Evidencias CE1

Conocimientos³:

- Fundamentos biomecánicos.
- Fundamentos fisiológicos.
- Fundamentos de desarrollo psicomotor
- Fundamentos de entrenamiento deportivo.
- Programas de acondicionamiento físico.
- Hábitos saludables de vida.
- Bases fundamentales de la salud.

Desempeño⁴:

- No aplica.

Producto:

- Plan diario de sesiones grupales de acondicionamiento físico estructurado.
- Plan diario de sesiones individuales de acondicionamiento físico estructurado.
- Registro de la persona cliente.

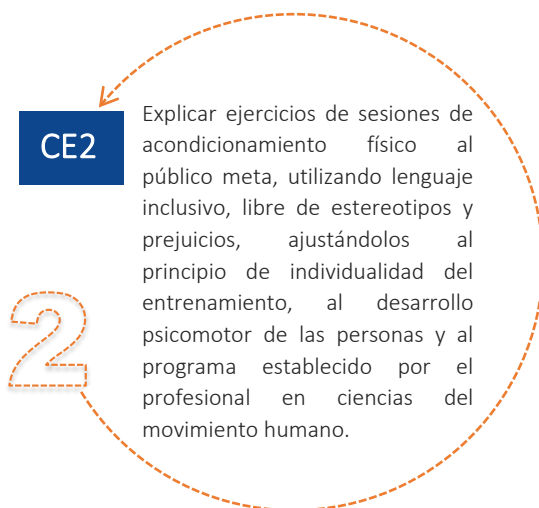
Nota: Los productos los realiza considerando el nivel de avance y el programa establecido por el profesional de ciencias del movimiento humano.

³ Saberes disciplinarios

⁴ Aplicación, incluye ser y convivir

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje



La persona es competente cuando:

1. Reconoce fundamentos de anatomía, según la biomecánica del movimiento y principio de individualidad del entrenamiento.
2. Identifica tipos de ejercicio, según métodos de entrenamiento, músculos involucrados y necesidades particulares de las personas.
3. Describe ejercicios, su propósito y los músculos implicados durante su ejecución, según programa de acondicionamiento físico, biomecánica del movimiento y principio de individualidad del entrenamiento.
4. Identifica el uso, características, funcionamiento y funcionalidad de equipo, accesorios y materiales destinados al acondicionamiento físico, según manual y recomendaciones del fabricante.
5. Identifica características del desarrollo psicomotor de las personas, según principios teóricos.
6. Demuestra la forma en la que se realiza cada ejercicio, instruyendo en el uso de equipo, accesorios y materiales, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni prejuicios, según la adecuada alineación postural, características, capacidades, desarrollo psicomotor y nivel de la persona, principios éticos y técnicas de comunicación asertiva.
7. Realiza la evaluación y corrección a la aplicación del ejercicio, reduciendo la probabilidad de lesiones, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni prejuicios, según principio de individualidad del entrenamiento, desarrollo psicomotor, principios éticos y técnicas de comunicación asertiva.
8. Modifica ejercicios, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni

- prejuicios, según principio de individualidad del entrenamiento, desarrollo psicomotor, principios éticos, técnicas de comunicación asertiva y bajo supervisión de profesional en ciencias del movimiento humano.
9. Aplica técnicas de motivación que fomenten la participación y concienciación de los beneficios del ejercicio, según el desarrollo psicomotor de las personas.
 10. Identifica actividades y eventos que fomenten la participación y concienciación de los beneficios del ejercicio, según la población meta y estándares establecidos.
 11. Reconoce signos de limitaciones funcionales y de intensidad del ejercicio en las personas clientes durante la ejecución del ejercicio, realizando los ajustes circunstanciales pertinentes, según principio de individualidad del entrenamiento y bajo supervisión de profesional en ciencias del movimiento humano.
 12. Registra la evolución de la persona cliente, considerando las indicaciones del profesional de ciencias del movimiento humano.

Evaluación del logro de la competencia específica N°2

Evidencias CE2

Conocimientos: →

- Fundamentos de anatomía.
- Biomecánica del movimiento.
- Principio de individualidad del entrenamiento.
- Tipos de ejercicio.
- Ejercicios, su propósito y los músculos implicados durante su ejecución.
- Métodos de entrenamiento.
- Uso, características, funcionamiento y funcionalidad de equipo, accesorios y

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

14

materiales destinados al acondicionamiento físico.

- Características del desarrollo psicomotor de las personas.
- Identificación actividades y eventos que fomenten la participación y concienciación de los beneficios del ejercicio.
- Signos de limitaciones funcionales y de intensidad del ejercicio.
- Estereotipos y prejuicios.
- Técnicas de motivación que fomenten la participación y concienciación de los beneficios del ejercicio.

Desempeño: →

- Demuestra la forma en la que se realiza cada ejercicio, instruyendo en el uso de equipo, accesorios y materiales, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni prejuicios.
- Realiza la evaluación y corrección a la aplicación del ejercicio, reduciendo la probabilidad de lesiones, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni prejuicios.
- Modifica ejercicios, ajustando el lenguaje a formas que no refuercen estereotipos ni prejuicios.
- Aplica técnicas de motivación que fomenten la participación y concienciación de los beneficios del ejercicio.
- Realiza ajustes circunstanciales pertinentes ante signos de limitaciones funcionales y de intensidad del ejercicio.

Nota: Los desempeños los realiza considerando la evaluación, planificación y supervisión del

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

15

profesional en ciencias del movimiento humano y equipo interdisciplinario implicado.

Producto:

- Registro de la evolución de la persona cliente.

Nota: Los productos los realiza ajustándolos al principio de individualidad del entrenamiento, al desarrollo psicomotor las personas y al programa establecido por el profesional en ciencias del movimiento humano.

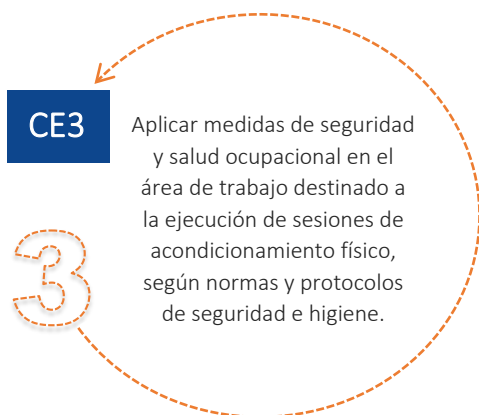
Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

16

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje



La persona es competente cuando:

1. Reconoce principios, medidas, pautas de seguridad y salud ocupacional, según la normativa vigente.
2. Identifica espacios y áreas requeridas en el acondicionamiento físico, individual o grupal, considerando cantidad de personas, condiciones de infraestructura, recursos disponibles y recomendaciones del profesional de ciencias del movimiento humano.
3. Aplica medidas de seguridad y salud ocupacional en el área de acondicionamiento físico, considerando estándares establecidos.
4. Verifica el funcionamiento del equipo, accesorios y materiales destinados al acondicionamiento físico, reportando su estado, considerando especificaciones de funcionamiento y protocolos establecidos.
5. Aplica técnicas básicas de primeros auxilios en la atención de situaciones que se presenten en el cumplimiento de sus labores, según protocolos vigentes.
6. Realiza reporte de incidentes durante el desempeño de sus labores, considerando protocolos establecidos.

Evaluación del logro de la competencia específica N°3

Evidencias CE3

Conocimientos:

- Espacios y áreas requeridas en el acondicionamiento físico, individual o grupal.
- Medidas de seguridad y salud ocupacional.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

17

- Técnicas básicas de primeros auxilios.

Desempeño:

- Aplica medidas de seguridad y salud ocupacional en el área de acondicionamiento físico.
- Verifica el funcionamiento del equipo, accesorios y materiales destinados al acondicionamiento físico.
- Aplica técnicas básicas de primeros auxilios en la atención de situaciones que se presenten en el cumplimiento de sus labores.

Nota: Los desempeños los realiza considerando la evaluación, planificación y supervisión del profesional en ciencias del movimiento humano y equipo interdisciplinario implicado.

Producto:

- Reporte de estado del funcionamiento del equipo, accesorios y materiales destinados al acondicionamiento físico.
- Reporte de incidentes durante el desempeño de sus labores.

Nota: Los productos los realiza según normas y protocolos de seguridad e higiene.

III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas⁵

Trabajo en equipo

- Muestra disponibilidad para colaborar en aquellos casos en que es requerido.
- Establece un trato cordial y respetuoso.
- Reconoce la diversidad y evita realizar cualquier comentario o conducta discriminatoria.
- Trabaja en equipo de manera responsable y ordenada.
- Apoya a otras personas para el logro de desempeños de sus funciones.
- Atiende los lineamientos y acuerdos establecidos por el equipo de trabajo para el logro de los objetivos organizacionales.
- Actúa y se desempeña bien individualmente.

Comunicación asertiva

- Entrega y solicita información básica, en un lenguaje simple y comprensible.
- Reconoce al interlocutor y el mensaje central, comprendiendo la información general en contextos conocidos.
- Identifica las situaciones y contextos en los que no es adecuado expresar sus opiniones y emociones.
- Utiliza el lenguaje no verbal como herramienta para expresar y comprender mensajes asociados a su función.
- Redacta informes técnicos atendiendo las normas de redacción y ortografía del idioma español.
- Establece una comunicación asertiva con pares, personas clientes y superiores.

Liderazgo

- Orienta a las personas clientes en el logro de objetivos.
- Emplea canales de comunicación efectivos con pares, personas clientes y superiores.
- Propone acciones en pos de la mejora continua y el alcance de los objetivos organizacionales.

Adaptabilidad

- Atiende de manera oportuna y pertinente los cambios demandados por el entorno.
- Asume una actitud comprometida con la mejora de las condiciones laborales.

⁵ 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.

Para efectos del diseño curricular, los resultados de aprendizaje transversales deben integrarse y evaluarse en cada competencia específica.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

19

- Asume de manera activa y responsable los cambios en la organización.

IV. Contexto laboral

16**Condiciones del contexto laboral:**

- Laborar a la intemperie.
- Realizar actividades por tiempo prolongado en condiciones climáticas variadas.
- Realizar labores que pueden producir fatiga física.
- Trabajar a temperaturas variadas y choques térmicos.
- Trabajar en condiciones variadas, con algún riesgo implicado.
- Trabajar bajo presión.
- Atender diferentes perfiles de clientes.
- Trabajar en diversos ambientes.
- Asumir diversas tareas simultáneamente.
- Trabajar en horarios rotativos (fines de semana, días festivos, entre otros).
- Trabajar con disponibilidad de horarios.
- Trabajar de pie o sentado por largos períodos.
- Trabajar manipulando cargas pesadas.
- Trabajar realizando fuerza física con la utilización de máquinas y equipos.
- Trabajar en ambientes con poca o mucha iluminación, variable entre natural y artificial.
- Trabajar custodiando los recursos asignados.

17**Dominio de una segunda lengua:**

El dominio del segundo idioma _____ es

 Indispensable Deseable No aplica

En un nivel () Principiante () Elemental () Intermedio () Intermedio alto () Avanzado

18**Normativa relacionada con las ocupaciones vinculadas a este Estándar de Cualificación (EC):**

- 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.
- Ley N° 5395 Ley General de Salud.
- Ley N° 10184. Ley Orgánica del Colegio de Profesionales en Ciencias de Movimiento Humano de Costa Rica.
- Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
- Decreto Ejecutivo No. 42600-S-MIDEPOR-MEP-MIDEPLAN. Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

19**Ámbito de inserción laboral para las ocupaciones vinculadas con la cualificación:**

- Centros de acondicionamiento físico.
- Federaciones deportivas.
- Comité paralímpico.
- Lugares donde se realice el acondicionamiento físico, como:
 - Clubes.
 - Empresas.
 - Escuelas deportivas.
 - Comités cantonales de deportes y recreación.
 - Actividades al aire libre.
 - Spa.
 - Otros espacios en los que se realicen actividades físicas y recreativas.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

21

20

Ocupaciones asociadas a este Estándar de Cualificación (EC) de acuerdo con el Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR) y otros referentes consultados:

Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica

- COCR-2023/ 3423 Instructores de educación física y actividades recreativas.

Otros referentes consultados

- Instructor de gimnasio.

21

Ruta de aprendizaje según Catálogo Nacional de Cualificaciones de la EFTP-CR:

- 1012-21-04-1-02 Instrucción de acondicionamiento físico.



22

Estándares de Cualificación internacionales relacionados:

- AFD097_3 Acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente. INCUAL.
- AFD097_3 Acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente. INCUAL.

Instrucción de Acondicionamiento Físico

1012-21-04-1-02

22

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:

Instrucción de acondicionamiento físico 1012-21-04-1-01	TÉCNICO 1
Nombre de la cualificación	Nivel de cualificación

Esta cualificación certifica que la persona es competente para:

Instruir en actividades de acondicionamiento físico, adaptadas a la población meta, promoviendo el desarrollo personal y la convivencia respetuosa, considerando la evaluación, planificación y supervisión del profesional en ciencias del movimiento humano y el equipo interdisciplinario implicado.

VI. Glosario de términos

Terminología asociada a la cualificación:

- **Fundamentos biomecánicos:** Los fundamentos biomecánicos comprenden el estudio de las leyes físicas que rigen el movimiento humano, especialmente las fuerzas internas y externas que afectan al cuerpo durante la actividad física. Se enfocan en la aplicación de la mecánica al cuerpo humano para optimizar el rendimiento, prevenir lesiones y mejorar la técnica. Fuente: Hall, S. J. (2021). Basic Biomechanics (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- **Fundamentos fisiológicos:** Los fundamentos fisiológicos se refieren a los principios que explican cómo responden y se adaptan los sistemas corporales (muscular, cardiovascular, respiratorio, endocrino, etc.) al ejercicio agudo y al entrenamiento crónico. Permiten entender los efectos del ejercicio sobre la salud y el rendimiento. Fuente: Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2012). Physiology of Sport and Exercise (5th ed.). Human Kinetics.
- **Principios y leyes del entrenamiento:** Los principios del entrenamiento son directrices científicas que rigen la planificación, ejecución y adaptación del entrenamiento físico. Incluyen conceptos como la sobrecarga progresiva, especificidad, reversibilidad, individualización y variabilidad, fundamentales para lograr mejoras sostenidas en el rendimiento físico. Fuente: González-Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E. M. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE Publicaciones.
- **Hábitos saludables de vida:** Conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. Fuente: Velázquez, S. (2024). Salud física y emocional. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- **Bases fundamentales de la salud:** Comprenden los principios y elementos esenciales que sustentan el bienestar integral de las personas. Fuente: De la Guardia, M., Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results, 5(1), 81-90. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
- **Fundamentos de anatomía:** Forma en que está constituido el cuerpo humano (Morfología) considerando para ello la estructura y función de cada uno de los órganos y su situación dinámica dentro del ciclo vital humano. Fuente: Universitat Pompeu Fabra. (2025). Introducción al estudio de la Anatomía Humana. <https://repositori2.upf.edu/12322/ana1/apuntes/pdf/leccion01.pdf>

Para más información
haga clic aquí



www.cualificaciones.cr

Volver al
INICIO

Retrocede

Volver al ÍNDICE