

## INSTRUCTOR DE AERÓBICOS

### A- DATOS GENERALES DEL PUESTO:

- 1- CÓDIGO: 10710702
- 2- PUNTOS OBTENIDOS: 150
- 3- GRADO: 6
- 4- SUELDO BASE: B/. 700.00

### B- NATURALEZA DEL PUESTO:

Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que organiza, dirige y supervisa los grupos de clases de aeróbicos, clasificando el tipo de ejercicios y de clientes a atender. Realiza orientación y asesoramiento en relación a alimentación ejercicios según condición física y necesidad del cliente. Registra datos y presenta informes. Participa en la organización de eventos o competencias de aeróbicas.

### C- TAREAS Y COMPETENCIAS:

TAREAS	COMPETENCIAS
1-Programar, elaborar y ejecutar el esquema de la rutina de aeróbicos elegida (Step, Spinning, Tae-Bo, Tonificación, Pilates funcionales o Aeróbicos Libres).	<b>CONOCIMIENTOS</b> Técnicas de motivación.
2-Organizar, dirigir y supervisar las clases de aeróbicos, según técnica a utilizar, tipo de cliente, condición física, etc.	
3-Preparar el material, equipo y musicalización para la rutina de aeróbicos a ejecutar (equipo de sonido, micrófonos, pito, colchonetas, pesitas, bandas, step, palos, cronómetro, balón medicinal, balón suizo, etc.)	Técnicas de coordinación motora.
4-Clasificar las rutinas de aeróbicos según condición física y tipo de cliente (tercera edad, adulto, jóvenes, deportistas, lesionados, etc.)	Entrenamiento muscular.
5-Mantener el control del inventario de los equipos usados diariamente y elaborar la solicitud de materiales y equipo que se requiera.	Técnicas de rutinas y ejecución de aeróbicos para adelgazar, mantenimiento corporal y/o tonificar.
6-Capacitar al personal sobre diferentes actividades físicas y mejor calidad de vida.	Manejo de máquinas de entrenamiento corporal.
7-Orientar y asesorar al cliente en uso de equipo, vestuario correcto, tipos de ejercicios, avance, resultados de condición física, etc.	Nutrición deportiva.
8-Participar de reuniones de coordinación y elaboración de presupuesto de la unidad.	Biomecánica.
9-Elaborar Informes de sus actividades concluidas o en proceso.	Anatomía muscular.

10-Realizar otras tareas relacionada con el cargo que contribuya al logro de los objetivos de la unidad.	Musicalización.
	Primeros auxilios.
	Redacción y ortografía.
	Planificación y gestión del tiempo.
	<b><u>HABILIDADES/DESTREZAS:</u></b> Coordinación fuerza, agilidad, flexibilidad, resistencia, potencia, cambios constantes de técnicas de dosificación de cargas.
	Dar instrucciones y expresarse con fluidez verbal o escrita.
	Recordar personas y rutinas preestablecidas.
	Redactar informes técnicos.
	Uso de máquinas y equipo de entrenamiento corporal.
	Movimientos sincronizado
	Creatividad e iniciativa.
	<b><u>ACTITUDES/VALORES:</u></b>
	Responsabilidad.
	Honestidad.
	Buena calidad de atención.
	Tolerancia.
	Trabajo en equipo.
	Dinamismo.
	Cooperación.
	Compromiso institucional.

#### **D-ESPECIFICACIONES DEL PUESTO (Requisitos Mínimos)**

##### 1- EDUCACIÓN:

1.1-Título Universitario a nivel Técnico ó 3 años aprobados a nivel de Licenciatura en Educación Física u otra área afín

1.2-Estudios Universitarios incompletos a nivel Técnico o de Licenciatura hasta 2 años aprobados.

2- EXPERIENCIA:

2.1-De dos (2) años y un (1) mes a dos (2) años y seis (6) meses como instructor de Aeróbicos.

2.2-De un (1) año y siete (7) meses a dos (2) años en labores deportivas generales.

3- RESPONSABILIDADES:

3.1-POR TOMA DE DECISIONES: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que exige toma de decisiones.

3.2-POR MANEJO DE INFORMACIÓN CONFIDENCIAL: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que maneja Información Confidencial.

3.3-POR MANEJO DE CONTACTOS INTERNOS: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que exige Contacto Interno para su desempeño.

3.4-POR MANEJO DE CONTACTOS EXTERNOS: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que exige Contacto Externos para su desempeño.

3.5-POR SUPERVISIÓN DE PERSONAL: No aplica.

3.6-POR MATERIALES, HERRAMIENTAS, EQUIPOS Y/O MAQUINARIAS: Regular.

3.7-POR VALORES: No aplica.

**E- ESFUERZO:**

1-ESFUERZO FÍSICO: Grande.

2. ESFUERZO MENTAL Y/O VISUAL: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que exige Esfuerzo Mental y/o Visual.

**F-CONDICIONES DE TRABAJO:**

1-AMBIENTE DE TRABAJO: Poco Confortable.

2-RIESGO LABORAL: Grande.