

## **INSTRUCTOR DE LABORATORIO MUSCULAR**

### **A- DATOS GENERALES DEL PUESTO:**

- 1- CÓDIGO: **10710703**
- 2- PUNTOS OBTENIDOS: **252**
- 3- GRADO: **14**
- 4- SUELDO BASE: **B/. 1,075.00**

### **B- NATURALEZA DEL PUESTO:**

Cargo a Nivel Técnico de Complejidad Promedio que realiza tareas de programación y desarrollo de actividades de ejercitación muscular. Atiende y registra diariamente a los clientes, presenta informes. Lleva el entrenamiento, secuencia y el tiempo de cada rutina. Esta pendiente del objetivo a alcanzar de cada usuario, verifica el funcionamiento de las máquinas que pertenecen al Gimnasio de su unidad.

### **C- TAREAS Y COMPETENCIAS:**

<b>TAREAS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
1-Programar y desarrollar actividades de ejercitación muscular.	<b><u>CONOCIMIENTOS:</u></b> Valoración de la Condición Física Funcional.
3-Llevar la secuencia y el tiempo de cada rutina, según necesidad del cliente.	En Anatomía
4-Realizar entrenamiento personalizado según solicitudes e instrucciones.	Entrenamiento muscular
5-Levantar y desplazar de barras, discos, mancuernas y otros, según requerimientos.	Programación y variación de la intensidad del entrenamiento muscular.
6-Conocer y dar mantenimiento menor a las máquinas del gimnasio.	Primeros auxilios.
7-Elaborar informes de sus actividades en procesos o concluidas.	Redacción y ortografía.
8-Realizar otras tareas relacionadas a su cargo que contribuyan al logro de los objetivos de la unidad.	Conocimiento en ejercicios de calentamiento
	<b><u>HABILIDADES/DESTREZAS:</u></b> Visomotora.
	Comunicarse eficazmente.
	Realizar cálculos de rutinas.

	Brindar un entrenamiento adecuado.
	Redactar informes técnicos.
	Manejo del equipo y herramientas.
	<b><u>ACTITUDES/VALORES:</u></b>
	Dinamismo.
	Responsabilidad.
	Puntualidad.
	Integridad.
	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 Laboratorio Muscular.

2.2-De un (1) año y siete (7) meses a dos (2) años en labores relacionadas al cargo.

##### **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 Contactos Internos para su desempeño.

3.4-POR MANEJO DE CONTACTOS EXTERNOS: Cargo de Nivel Técnico de Complejidad Promedio que exige Contactos 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: Muy 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.