


ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

1. Competencias	Coordinar y proporcionar atención pre-hospitalaria y de rescate a las víctimas con base en la evaluación de la escena, mediante, las técnicas y protocolos correspondientes acordes a la normatividad aplicable para preservar sus funciones y su vida desde la escena hasta la unidad de recepción.
2. Cuatrimestre	Primero
3. Horas Teóricas	11
4. Horas Prácticas	34
5. Horas Totales	45
6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre	3
7. Objetivo de aprendizaje	El alumno desarrollará en forma progresiva sus capacidades motrices a través del entrenamiento físico para fomentar sus buenos hábitos y mantenerse en forma.

Unidades de Aprendizaje	Horas		
	Teóricas	Prácticas	Totales
I. Introducción al acondicionamiento físico	4	0	4
II. Kinesiología	1	3	4
III. Variables del acondicionamiento físico	6	31	37
Totales	11	34	45


ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	I. Introducción al acondicionamiento físico
2. Horas Teóricas	4
3. Horas Prácticas	0
4. Horas Totales	4
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El alumno comprenderá el concepto y origen del acondicionamiento físico para determinar la importancia de la actividad física en su desempeño como paramédico.


Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Antecedentes generales del acondicionamiento físico.	Identificar el origen y el desarrollo de la actividad física.		Capacidad de análisis Iniciativa Analítico Disciplina Dominio personal Responsable
Conceptos básicos del acondicionamiento físico.	Definir los conceptos de: -Actividad física -Acondicionamiento físico -Ejercicio físico -Capacidad física -Rendimiento Humano -Flexibilidad -Resistencia -Velocidad -Fuerza Relacionar los conceptos básicos del acondicionamiento físico con las actividades propias del paramédico.		Observación Capacidad de análisis Iniciativa Analítico Disciplina Dominio personal Responsable

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
--------------------------	--------------------------	-----------------------------------

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

<p>Elaborará un mapa conceptual el cual incluya los antecedentes generales y conceptos del acondicionamiento físico y su relación con las actividades del paramédico.</p>	<p>1.- Identificar los antecedentes generales del acondicionamiento físico.</p> <p>2.- Comprender los conceptos básicos del acondicionamiento físico.</p> <p>3.- Relacionar el acondicionamiento físico con las actividades del paramédico.</p>	<p>Ensayo Lista de cotejo</p>
---	---	-----------------------------------

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE


Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Equipos colaborativos Investigación Discusión en grupo	Pintarrón, cañón computadora, equipo y material audiovisual.

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
------	----------------------	---------

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

X		
---	--	--


ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	II. Kinesiología
2. Horas Teóricas	1
3. Horas Prácticas	3
4. Horas Totales	4
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El alumno realizará ejercicios de motricidad y arcos de movimiento para comprender y desarrollar sus capacidades motoras.


Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Concepto básico de kinesiología	Describir el concepto de kinesiología Reconocer el cuerpo como concepto integral		Capacidad de análisis Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsable
Arcos y movilidad del cuerpo	Identificar el esquema de movimientos musculares Identificar los fundamentos fisiológicos de la motricidad.	Realizar ejercicios de motricidad y arcos de movimiento.	Observación Capacidad de análisis Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsable

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
Demostrará la realización de ejercicios de motricidad y arcos de movimiento de acuerdo a los ángulos de flexión, extensión, abducción, aducción y rotación establecidos.	<ol style="list-style-type: none">1.- Comprender el concepto de kinesiología.2.- Reconocer el cuerpo como concepto integral.3.- Identificar el esquema de movimientos musculares.4.- Comprender los fundamentos fisiológicos de la motricidad.	Lista de cotejo Ejercicios prácticos

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Equipos colaborativos Investigación Ejercicios prácticos	Pintarrón, cañón computadora, audiovisual, goniómetro.

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
X		


ELABORÓ: Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ: Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ: C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

UNIDADES DE APRENDIZAJE


1. Unidad de Aprendizaje	III. Variables del acondicionamiento físico
2. Horas Teóricas	6
3. Horas Prácticas	31
4. Horas Totales	37
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El alumno realizará ejercicios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad para desarrollar su condición física.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Flexibilidad	Explicar la importancia de la flexibilidad y sus tipos: activa o dinámica y pasiva o estática. Explicar las técnicas para desarrollar la flexibilidad del cuerpo humano.	Realizar ejercicios que desarrollen la flexibilidad del cuerpo humano.	Analítico Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Proactivo Trabajo en equipo
Resistencia	Explicar la importancia de la resistencia física en el desarrollo de las actividades del paramédico. Explicar las técnicas para desarrollar la resistencia física.	Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia física del cuerpo humano.	Analítico Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Proactivo Trabajo en equipo

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Velocidad	Explicar los tipos de velocidad: de reacción, de movimiento y de desplazamiento. Reconocer la importancia de la velocidad para las actividades del paramédico. Explicar las técnicas para el desarrollo de la velocidad.	Realizar ejercicios que desarrollen la velocidad.	Observador Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Dominio personal Perseverante Proactivo Trabajo en equipo


Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Fuerza	Describir la importancia de la fuerza en el desarrollo de las actividades del paramédico. Explicar las técnicas para desarrollar la fuerza.	Realizar ejercicios que desarrollen la fuerza física.	Observador Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Dominio personal Perseverante Proactivo Trabajo en equipo.

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
<p>Demostrará mediante pruebas físicas una mejora de al menos el 20% con respecto a su condición inicial en las cuatro áreas fundamentales del acondicionamiento físico: Flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza</p>	<p>1.- Comprender la importancia de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en el desarrollo de las actividades del paramédico.</p> <p>2.- Comprender las técnicas para el desarrollo de la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.</p> <p>3.- Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico.</p>	<p>Guía de observación Ejercicios prácticos</p>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Práctica de campo Equipos colaborativos Juegos	Audiovisual, pintarrón, cañón, computadora, videos, equipo de acondicionamiento físico: Cuerdas, pesas, bicicletas, ligas, bastones, tapetes, poleas, mancuernas, colchonetas, banco de polimetría, pelota medicinal, polainas, escaleras, aros, conos, vallas, cuerda para crossfit, gimnasio, cronómetro y silbato.

ESPACIO FORMATIVO


Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

CAPACIDADES DERIVADAS DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

Capacidad	Criterios de Desempeño
Ejecutar protocolos de protección persona del paramédico, utilizando el equipamiento correspondiente y con base a la normatividad aplicable que le permitan intervenir en la escena de manera segura y sin exponerse a riesgos.	<p>Genera y requisitar una lista de verificación que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Casco protector - Cubre bocas - Lentes de protección - Guantes de látex - Uniforme con reflejantes e identificación - Botas especializadas - Rodilleras - Peto de identificación - Mascarilla para RCP. - Lámpara de diagnóstico
Evaluar riesgos y peligros reales y potenciales mediante técnicas de inspección sensoriales, de análisis del entorno de la escena y de manejo de emociones, de acuerdo a los protocolos aplicables para salvaguardar la integridad del paciente y la suya y para establecer el tipo de intervención pre-hospitalaria y en crisis.	<p>Elabora el reporte de la evaluación de la escena especificando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hora en que llega la llamada - Fecha - Hora de salida de la ambulancia - Hora de llegada al escenario - Entorno y dirección del Escenario - Datos de la unidad de emergencia - Información del operador y prestadores del servicio - Quien reporta - Tipo de Evento - Riesgos presentes - Riesgos latentes - Causas de riesgos

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	


Capacidad	Criterios de Desempeño
Realizar el manejo inicial del paciente con base en la evaluación primaria y mediante la aplicación del protocolo correspondiente a la clasificación del paciente, para contribuir a la preservación de la vida y funciones del paciente.	Ejecuta el protocolo de manejo inicial del paciente y lo documenta en un reporte escrito que incluya: <ul style="list-style-type: none"> - selección de las técnicas acordes a la clasificación del paciente - Descripción de las técnicas utilizadas de acuerdo a los resultados de la evaluación primaria. - Resultados de la revaloración.

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del Documento	Ciudad	País	Editorial
Leila Parker	(2009)	<i>Guía fácil de kinesiología</i>	Barcelona	España	Ediciones Robinbook s., l. Barcelona
Jarmo Ahoen et al	(2001)	<i>Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física</i>	México	México	Editorial Paidotribo
Bill Foran	(2007)	<i>Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento</i>	Barcelona	España	Hispano Europea
Baechle-Earle	(2007)	<i>Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico</i>	México	México	Editorial Medica Panamericana
Brown	(2007)	<i>Entrenamiento de la Fuerza</i>	México	México	Editorial Medica Panamericana

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	REVISÓ:	Subdirección de Programas Educativos	
APROBÓ:	C. G. U. T. y P.	FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:	Septiembre de 2014	