

## ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

|   |  |
|---|--|
| <b>1. Competencias</b>                          | 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. |
| <b>2. Cuatrimestre</b>                          | Segundo  |
| <b>3. Horas Teóricas</b>                        | 20   |
| <b>4. Horas Prácticas</b>                       | 40   |
| <b>5. Horas Totales</b>                         | 60   |
| <b>6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre</b> | 4  |
| <b>7. Objetivo de aprendizaje</b>               | El alumno desarrollará un plan de acondicionamiento mediante rutinas con ejercicios ergonómicos aeróbicos y anaeróbicos y dieta personalizada para desarrollar destrezas que mejoren su rendimiento físico.  |

| Unidades de Aprendizaje                            | Horas     |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|
|  | Teóricas  | Prácticas | Totales   |
| <b>I. Ergonomía en el acondicionamiento físico</b> | 10        | 20        | 30        |
| <b>II. Nutrición</b>                               | 15        | 20        | 30        |
| <b>Totales</b>                                     | <b>20</b> | <b>40</b> | <b>60</b> |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

|  |  |
|--|--|
| <b>1. Unidad de Aprendizaje</b>                | <b>I. Ergonomía en el acondicionamiento físico</b>   |
| <b>2. Horas Teóricas</b>                       | 10   |
| <b>3. Horas Prácticas</b>                      | 20   |
| <b>4. Horas Totales</b>                        | 30   |
| <b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b> | El alumno ejecutará ejercicios ergonómicos aeróbicos y anaeróbicos para mejorar su acondicionamiento físico. |

| Temas                       | Saber  | Saber hacer | Ser  |
|-----------------------------|--|-------------|--|
| Introducción a la ergonomía | <p>Reconocer las variables del acondicionamiento físico: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</p> <p>Explicar el concepto de ergonomía.</p> <p>Comprender la mecánica corporal en el acondicionamiento físico.</p> <p>Relacionar la ergonomía con la mecánica corporal en el acondicionamiento físico.</p> |             | <p>Apto físicamente</p> <p>Disciplina</p> <p>Honestidad</p> <p>Observador</p> <p>Proactividad</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Respeto</p> <p>Trabajo bajo presión</p> <p>Ética</p> |

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

| Temas                              | Saber   | Saber hacer                                 | Ser  |
|------------------------------------|---|---|--|
| Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos | <p>Describir tipos de ejercicios aeróbicos:<br/>-Bajo impacto: calistenia, sentadillas, lagartijas, salto de escuadras, abdominales, y sus variables.</p> <p>Describir tipos de ejercicios anaeróbicos:<br/>-Alto impacto: correr, trotar, arrastres, patitos, sprints y sus variables.</p> <p>Definir la producción del ácido láctico en los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> | Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos | <p>Apto físicamente</p> <p>Disciplina</p> <p>Honestidad</p> <p>Humildad</p> <p>Observador</p> <p>Proactividad</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Respeto</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Trabajo bajo presión</p> <p>Ética</p> |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## PROCESO DE EVALUACIÓN

| Resultado de aprendizaje  | Secuencia de aprendizaje   | Instrumentos y tipos de reactivos                      |
|---|--|--|
| <p>Mediante pruebas físicas, demostrará una correcta ejecución de:</p> <p>-Ejercicios aeróbicos: calistenia, sentadillas, lagartijas, salto de escuadras, abdominales y sus variables.</p> <p>-Ejercicios anaeróbicos: correr, trotar, arrastres, patitos, sprints y sus variables.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Comprender el concepto de ergonomía.</li> <li>2.-Describir la mecánica corporal.</li> <li>3.- Relacionar la ergonomía con la mecánica corporal.</li> <li>4.- Comprender las técnicas de ejecución de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</li> <li>5.- Comprender la producción de ácido láctico en los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</li> </ol> | <p>Guía de observación</p> <p>Ejercicios prácticos</p> |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

| Métodos y técnicas de enseñanza                                  | Medios y materiales didácticos   |
|--|--|
| Simulación<br>Prácticas en laboratorio<br>Equipos colaborativos. | Cañón.<br>Computadora.<br>Pintarrón.<br>Plumón.<br>Borrador.<br>Pista atlética.<br>Campo abierto.<br>Cronómetro.<br>Silbato.<br>Conos y platos.<br>Llantas de coche y tractor.<br>Cuerdas, cordeletas y piolas.<br>Gimnasio: caminadora, escaladora<br>mancuernas, discos de varios pesos, barras,<br>bicicletas estáticas, aparato múltiple de ocho<br>estaciones.<br>Tabla de natación<br>Alberca. |

### ESPACIO FORMATIVO

| Aula | Laboratorio / Taller | Empresa |
|------|----------------------|---------|
|      | X                    |         |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

|  |  |
|--|--|
| <b>1. Unidad de Aprendizaje</b>                | <b>II. Nutrición</b>   |
| <b>2. Horas Teóricas</b>                       | 10   |
| <b>3. Horas Prácticas</b>                      | 20   |
| <b>4. Horas Totales</b>                        | 30   |
| <b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b> | El alumno desarrollará una dieta personal para mejorar sus niveles energéticos y su rendimiento. |

| <b>Temas</b>         | <b>Saber</b>   | <b>Saber hacer</b> | <b>Ser</b>  |
|----------------------|--|--------------------|---|
| Pirámide alimenticia | Identificar los grupos de alimentos que integran la pirámide alimenticia y su interrelación. |                    | Apto físicamente<br>Disciplina<br>Honestidad<br>Humildad<br>Observador y analítico<br>Proactividad<br>Responsabilidad<br>Respeto<br>Toma de decisiones<br>Trabajo bajo presión<br>Ética |

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

| Temas   | Saber   | Saber hacer  | Ser  |
|---|---|--|--|
| Alimentación y terapia hidroelectrolítica para el acondicionamiento físico. | <p>Comprender el balance de agua y electrolitos</p> <p>Identificar los signos y síntomas de deshidratación</p> <p>Explicar la tabla de Guyton, de ingresos y pérdidas diarias de agua en mililitros por día.</p> <p>Explicar el concepto de Índice de Masa Corporal y su cálculo.</p> <p>Identificar la importancia de la alimentación balanceada en el acondicionamiento físico.</p> <p>Relacionar el Índice de Masa Corporal y la alimentación balanceada.</p> <p>Calcular el consumo de calorías con base en la tasa metabólica, considerando la fórmula de Harris Benedict.</p> | <p>Preparar opciones de menú acorde a sus necesidades con base en el Índice de Masa Corporal.</p> <p>Reponer líquidos considerando la tabla de Guyton.</p> | <p>Apto físicamente</p> <p>Disciplina</p> <p>Honestidad</p> <p>Observador y analítico</p> <p>Proactividad</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Respeto</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Trabajo bajo presión</p> <p>Ética</p> |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## PROCESO DE EVALUACIÓN

| Resultado de aprendizaje   | Secuencia de aprendizaje   | Instrumentos y tipos de reactivos                  |
|--|--|--|
| <p>En base en su condición física e índice de masa corporal diseñará un plan que contenga un Programa nutricional personalizado incluyendo:</p> <p>Datos generales<br/>Tabla de seguimiento que correlacione las necesidades calóricas considerando: peso, talla, índice de masa corporal, acción dinámica específica y actividad física.<br/>Menú que incluya los grupos de alimentos y su valor nutricional.<br/>Reponer líquidos considerando la tabla de Guyton.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Comprender los componentes y las funciones de los componentes de la pirámide alimenticia.</li> <li>2. Comprender el balance de agua y electrolitos</li> <li>3. Identificar los signos y síntomas de deshidratación</li> <li>4. Explicar la tabla de Guyton, de ingresos y pérdidas diarias de agua en mililitros por día.</li> <li>5.- Determinar el Índice de Masa Corporal y relacionarlo con la alimentación.</li> </ol> | <p>Guía de observación.<br/>Bitácora o diario.</p> |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

| Métodos y técnicas de enseñanza                                       | Medios y materiales didácticos  |
|---|---|
| Ejercicios prácticos.<br>Solución de problemas.<br>Análisis de casos. | Tablas de cálculo de Índice de Masa Corporal.<br>Báscula.<br>Cinta métrica.<br>Tabla de la pirámide alimenticia.<br>Tablas de hidratación.<br>Cañón.<br>Pintarrón.<br>Computadora.<br>Plumones. |

### ESPACIO FORMATIVO

| Aula | Laboratorio / Taller | Empresa |
|------|----------------------|---------|
|      | X                    |         |

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

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

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

| Capacidad   | Criterios de Desempeño   |
|---|--|
| Realizar evaluación primaria del paciente mediante la aplicación del protocolo ABC, vía aérea, buena ventilación y circulación, y técnicas de exploración física rápida en busca de lesiones letales, para determinar prioridades de atención y establecer la presunción pre-hospitalaria | <p>Valorar al paciente y elaborar el reporte de evaluación primaria especificando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estado de conciencia del paciente: Alerta, Voz, Dolor e Inconciencia.</li> <li>- Valoración de la permeabilidad de la vía aérea.</li> <li>- Método de control de vía aérea.</li> <li>- Ventilación: Volumen, frecuencia y patrón respiratorio.</li> <li>- Método de restablecimiento de la mecánica respiratoria.</li> <li>- Circulación: llenado capilar, calidad del pulso, color y temperatura de piel</li> <li>- presencia de hemorragias y método de contención</li> <li>- Exploración física rápida del paciente en busca de lesiones letales.</li> <li>- Escala de prioridades: "Triage"</li> </ul> |
| 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.   | <p>Ejecuta el protocolo de manejo inicial del paciente y lo documenta en un reporte escrito que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de las técnicas acordes a la clasificación del paciente</li> <li>- Descripción de las técnicas utilizadas de acuerdo a los resultados de la evaluación primaria.</li> <li>- Resultados de la revaloración.</li> </ul>  |
| Trasladar pacientes con base en la evaluación inicial y a través de protocolos de evaluación secundaria, continua y de manejo pre-hospitalario técnico y documental correspondientes para su seguimiento hasta su atención hospitalaria.  | <p>Ejecuta los protocolos de traslado y evaluación secundaria correspondientes y los documenta en un reporte que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolo de traslado utilizado de acuerdo a los resultados de la evaluación inicial del paciente</li> <li>- Resultados de la de evaluación secundaria:</li> <li>- Signos vitales</li> <li>- Historial SAMPLER: signos y síntomas, alergias, medicamentos, última ingesta, eventos previos y situaciones de riesgo</li> <li>- Técnicas de manejo secundario del paciente utilizadas</li> </ul>  |

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

| Autor  | Año    | Título del Documento   | Ciudad    | País   | Editorial           |
|--|--------|--|-----------|--------|---------------------|
| Thomas R. Baechle, Roger W. Earle              | (2007) | <i>Principios del entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico.</i> | Madrid    | España | Médica Panamericana |
| Joan Ramon Barbany                             | (2012) | <i>Alimentación para el deporte y la salud</i>                                   | Badalona, | España | Paidotribo          |
| Anita Bean                                     | (2011) | <i>La guía completa de la Nutrición del Deportista</i>                           | Badalona, | España | Paidotribo          |
| Louise Burke                                   | (2007) | <i>Nutrición en el deporte</i>   | Madrid    | España | Médica Panamericana |
| Angel Gil                                      | (2010) | <i>Tratado de Nutrición</i>  | Madrid    | España | Médica Panamericana |
| James D. George. A. Garth Fisher. Pat R. Vehrs | (2007) | <i>Test y Pruebas Físicas</i>  | Badalona, | España | Paidotribo          |
| José López Chicharro et. al.                   | (2013) | <i>Fisiología del Entrenamiento Aeróbico.</i>                                    | México    | México | Panamericana        |
| Alex Meri Vived                                | (2013) | <i>Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y el Deporte</i>             | México    | México | Panamericana        |
| Baechle  | (2012) | <i>Principios de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico</i>                    | México    | México | Panamericana        |

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

| <b>Autor</b>           | <b>Año</b> | <b>Título del Documento</b>   | <b>Ciudad</b> | <b>País</b> | <b>Editorial</b>                    |
|------------------------|------------|---|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Ortega Toro<br>et. al. | (2009)     | <i>Cuaderno de Clase<br/>Bases del<br/>Acondicionamiento<br/>Físico</i> | Murcia        | España      | Diego Marín                         |
| Brown                  | (2007)     | <i>Entrenamiento de la<br/>Fuerza</i>                                   | México        | México      | Editorial<br>Médica<br>Panamericana |

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