


ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

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	Segundo
3. Horas Teóricas	20
4. Horas Prácticas	40
5. Horas Totales	60
6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre	4
7. Objetivo de aprendizaje	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
I. Ergonomía en el acondicionamiento físico	10	20	30
II. Nutrición	15	20	30
Totales	20	40	60


ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 INTERMEDIO


UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	I. Ergonomía en el acondicionamiento físico
2. Horas Teóricas	10
3. Horas Prácticas	20
4. Horas Totales	30
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	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>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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
Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos	<p>Describir tipos de ejercicios aeróbicos: -Bajo impacto: calistenia, sentadillas, lagartijas, salto de escuadras, abdominales, y sus variables.</p> <p>Describir tipos de ejercicios anaeróbicos: -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>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 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"> 1.- Comprender el concepto de ergonomía. 2.-Describir la mecánica corporal. 3.- Relacionar la ergonomía con la mecánica corporal. 4.- Comprender las técnicas de ejecución de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. 5.- Comprender la producción de ácido láctico en los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. 	<p>Guía de observación</p> <p>Ejercicios prácticos</p>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 INTERMEDIO

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

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

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	


ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 INTERMEDIO


UNIDADES DE APRENDIZAJE

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

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

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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
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>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 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 Tabla de seguimiento que correlacione las necesidades calóricas considerando: peso, talla, índice de masa corporal, acción dinámica específica y actividad física. Menú que incluya los grupos de alimentos y su valor nutricional. Reponer líquidos considerando la tabla de Guyton.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Comprender los componentes y las funciones de los componentes de la pirámide alimenticia. 2. Comprender el balance de agua y electrolitos 3. Identificar los signos y síntomas de deshidratación 4. Explicar la tabla de Guyton, de ingresos y pérdidas diarias de agua en mililitros por día. 5.- Determinar el Índice de Masa Corporal y relacionarlo con la alimentación. 	<p>Guía de observación. Bitácora o diario.</p>

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 INTERMEDIO

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

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

ESPACIO FORMATIVO


Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 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"> - Estado de conciencia del paciente: Alerta, Voz, Dolor e Inconciencia. - Valoración de la permeabilidad de la vía aérea. - Método de control de vía aérea. - Ventilación: Volumen, frecuencia y patrón respiratorio. - Método de restablecimiento de la mecánica respiratoria. - Circulación: llenado capilar, calidad del pulso, color y temperatura de piel - presencia de hemorragias y método de contención - Exploración física rápida del paciente en busca de lesiones letales. - Escala de prioridades: "Triage"
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"> - 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.
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"> - Protocolo de traslado utilizado de acuerdo a los resultados de la evaluación inicial del paciente - Resultados de la de evaluación secundaria: - Signos vitales - Historial SAMPLER: signos y síntomas, alergias, medicamentos, última ingesta, eventos previos y situaciones de riesgo - Técnicas de manejo secundario del paciente utilizadas

ELABORÓ:	Comité de Directores de la Carrera de 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 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

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

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

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