

PROGRAMA DE ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CLAVE: E-ACFI-2

Propósito de aprendizaje de la Asignatura		El estudiante desarrollará sus capacidades físicas mediante un plan de acondicionamiento físico, mediante rutinas con ejercicios ergonómicos aeróbicos y anaeróbicos y dieta personalizada para desarrollar destrezas que mejoren su rendimiento físico para brindar la atención y auxilio en situaciones de emergencia.			
Competencia a la que contribuye la asignatura		Coordinar la atención de emergencias y prevención de riesgos de seguridad e higiene, mediante herramientas estadísticas, la aplicación de protocolos y la operación de unidades de emergencia terrestres y con base en la normatividad aplicable, para contribuir a preservar la vida de las víctimas y a la mejora en la salud ocupacional.			
Tipo de competencia	Cuatrimestre	Créditos	Modalidad	Horas por semana	Horas Totales
Especia	4	3.75	Escolarizada	4	60

Unidades de Aprendizaje		Horas del Saber	Horas del Saber Hacer	Horas Totales
I.	Introducción al acondicionamiento físico	2	8	10
II.	kinesiología y ergonomía herramientas básicas para el acondicionamiento físico	8	12	20
III.	Variables del acondicionamiento físico	4	26	30

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Totales	14	46	60
----------------	-----------	-----------	-----------

Funciones	Capacidades	Criterios de Desempeño
Implementar acciones de prevención de riesgos de seguridad e higiene con base en su determinación estadística, verificando el cumplimiento del plan de protección civil interno, para contribuir mantener la salud ocupacional.	Determinar los riesgos de seguridad e higiene con base en la descripción estadística de factores de riesgo para contribuir a la mejora en la salud ocupacional	Elabora un informe de riesgos que incluya: - Descripción estadística de vulnerabilidades: incidencias y prevalencias - Descripción de zonas de riesgo - Lista de cotejo de capacidades de autoprotección: Equipamiento de protección y recursos humanos y materiales disponibles - Observación del cumplimiento de los protocolos de seguridad
	Supervisar el cumplimiento de las acciones de prevención de incidentes, accidentes y siniestros con base en el plan de protección civil interno, y la verificación de condiciones de seguridad y la normatividad aplicable para la mejora en la salud ocupacional y abatir el índice de accidentes.	Verifica e integra un reporte de seguimiento que incluya: - Comportamiento de vulnerabilidades: incidencias y prevalencias - Lista de cotejo de cumplimiento de las capacidades de autoprotección: Equipamiento de protección y recursos humanos y materiales disponibles - Guía de observación del cumplimiento de los protocolos de seguridad - propuesta de acciones preventivas y de mejora.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	I. Introducción al acondicionamiento físico					
Propósito esperado	El estudiante comprenderá el origen y concepto del acondicionamiento físico para determinar la importancia de la actividad física en su desempeño como paramédico.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	2	Horas del Saber Hacer	8	Horas Totales	10

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
origen y el desarrollo de la actividad física.	Identificar el origen y el desarrollo de la actividad física; su historia y técnicas de acondicionamiento físico desde la calistenia a ejercicios de especialidad de traslado de pacientes.	Establecer pruebas de acondicionamiento físico del paramédico. A través de evaluaciones específicas de: Flexibilidad, Velocidad, Fuerza y Resistencia. Desde una rutina diaria del acondicionamiento físico, a rutinas avanzadas de traslado de pacientes y rescate de urgencias y desastres.	Observador Analítico Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Proactivo Trabajo en equipo
Conceptos de: -Actividad física -Acondicionamiento físico -Ejercicio físico -Capacidad física -Rendimiento Humano	Generar conceptos de actividad física aeróbica y anaeróbica que se desempeñen kinesiológicamente coadyubada con ergonomía prehospitalaria: -Actividad física kinesiológica neuromotriz inicial ha avanzado. -Acondicionamiento físico con biomecánica ergonómica al traslado de pacientes.	Aplicar sus bases anatómicas y neuromotrices a la exploración del traslado de pacientes; Así llevar a modelos ergonómicos de seguridad personal y del paciente en su traslado a los servicios de escena a entrega hospitalaria.	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

	-Ejercicio físico por etapas aeróbicas y anaeróbicas -Capacidad física de rendimiento en trabajo del ejercicio físico. -Rendimiento Humano con programa diaria de vida saludable del acondicionamiento físico prehospitalario cumpliendo con metas programadas de la escena ala entrega hospitalaria de pacientes.		
Conceptos: Flexibilidad Velocidad Fuerza Resistencia	Explicar en el acondicionamiento físico los conceptos de rutinas a): Flexibilidad b) Velocidad C) Fuerza D) Resistencia. En actividades prehospitalaria del paramédico y del rescate "Accidentes automovilístico, Lugares confinados, entre otros, etc."	Llevar a buen término su trabajo del día a día con capacidades físicas prehospitalarias de traslado de pacientes, cumpliendo con las habilidades desarrolladas a): Flexibilidad b) Velocidad C) Fuerza D) Resistencia.	

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
Práctica de campo Equipos colaborativos Juegos	Material y equipo audiovisual. Pintarrón Computadora Internet Redes Sociales Aplicaciones en telefonía celular, cañón, 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.	Laboratorio / Taller 2/8	10

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes comprenden la importancia, capacidades de acondicionamiento físico de orden de lista, examen parcial de unidad y manejo de mapa conceptual de cada unidad de esta materia el cual incluya los antecedentes generales y conceptos del acondicionamiento físico y su relación con las a	A partir de Eeabora reporte de resolución de problemas con las siguientes especificaciones: - Describir brevemente la actividad de resolución de problemas y cómo estuvo relacionada con el uso de habilidades del pensamiento. Descripción del Problema: - Detallar el problema o desafío que se presentó en la actividad explicando cómo la complejidad del problema requería habilidades de pensamiento. Habilidades del Pensamiento Utilizadas: - Enumerar las habilidades del pensamiento que se aplicaron en la resolución de problemas, se puede incluir el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, el análisis lógico, la evaluación de evidencia, entre otras. Proceso de Resolución de Problemas: - Describir el proceso seguido para abordar y resolver el problema, destacando cómo se aplicaron las habilidades del pensamiento en cada etapa. Análisis y Evaluación del Problema: - Explicar cómo se utilizó el pensamiento crítico y otras habilidades para analizar y evaluar el problema. ¿Qué enfoques o métodos se aplicaron? Resultados de la Resolución:	Rúbrica de evaluación Lista de cotejo

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

	- Proporciona los resultados de la resolución del problema y cómo las habilidades del pensamiento influyeron en la solución. Evaluación de Resultados: - Evaluar los resultados y señalar cómo las habilidades del pensamiento contribuyeron al éxito o a los desafíos experimentados en la resolución del problema. Conclusión: - Resumir las lecciones aprendidas y cómo las habilidades del pensamiento contribuyeron al proceso de resolución de problemas.	
--	---	--

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	II. kinesiología y ergonomía herramientas básicas para el acondicionamiento físico					
Propósito esperado	El estudiante realizará ejercicios de motricidad y arcos de movimiento, ejercicios ergonómicos aeróbicos y anaeróbicos para mejorar su acondicionamiento físico.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	8	Horas del Saber Hacer	12	Horas Totales	20

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Conceptos básicos de kinesiología Arcos y movilidad del cuerpo	Describir el concepto de kinesiología Reconocer el cuerpo como concepto integral Identificar el esquema de movimientos musculares Identificar los fundamentos fisiológicos de la motricidad	Realizar ejercicios de motricidad y arcos de movimiento.	Capacidad de análisis Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsable
Conceptos básicos de ergonomía.	Identificar el equipamiento ergonómico para realizar las actividades propias del paramédico	Evaluar situaciones o problemas detectados mediante la técnica adecuada para la correcta toma de decisiones a partir del pensamiento crítico, la recopilación de información y la reflexión Proponer distintas vías de acción ante una situación planteada.	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
Práctica de campo Equipos colaborativos Juegos Ejercicios prácticos Investigación	Material y equipo audiovisual. Pintarrón Computadora Internet Redes Sociales Aplicaciones en telefonía celular. Goniómetro	Laboratorio / Taller Campo	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes dominan la realización de ejercicios de motricidad y arcos de movimiento de acuerdo con los ángulos de flexión, extensión, abducción, aducción y rotación establecidos.	A partir de elaborar Portafolio de evidencia de desempeño deberá contener lo siguiente: Declaración de Objetivos Una descripción clara de los objetivos o metas que se pretendían lograr al tomar una decisión específica. Documentos de Investigación: Resaltar la Información que respalda la toma de decisiones, como estudios de mercado, informes de investigación, datos estadísticos, análisis de costos y beneficios, y cualquier otra información pertinente. Análisis de Riesgos: Que contiene la evaluación de los riesgos asociados con la decisión y estrategias para mitigarlos. Alternativas Consideradas: Documentación de las diferentes opciones que se consideraron antes de tomar la decisión	Rúbrica de evaluación Lista de cotejo

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

	final, junto con las razones para descartar o seleccionar cada alternativa. Proceso de Toma de Decisiones: Un relato detallado de cómo se llegó a la decisión, incluyendo las etapas del proceso y las técnicas utilizadas. Aplicación de Principios Éticos y Valores: Documentación de cómo se consideraron y aplicaron principios éticos y valores en la toma de decisiones. Reflexión Crítica: Una reflexión crítica sobre la decisión tomada, incluyendo lo que salió bien, lo que se aprendió y cómo se podrían abordar.	
--	---	--

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	III. Variables del acondicionamiento físico					
Propósito esperado	El estudiante realizará ejercicios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad para desarrollar su condición física.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	4	Horas del Saber Hacer	26	Horas Totales	30

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Flexibilidad	Explicar la importancia de la flexibilidad y sus tipos: activa o dinámica y pasiva o estática. Reconoce los tipos de ejercicios 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. Reconoce los tipos de ejercicios para desarrollar la resistencia física.	Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia física del cuerpo humano.	
Velocidad	Explicar los tipos de velocidad: de reacción, de movimiento y de desplazamiento. Reconocer la importancia de la velocidad para las actividades del paramédico. Reconoce los tipos de ejercicios para el desarrollo de la velocidad.	Realizar ejercicios que desarrollen la velocidad.	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Fuerza	Describir la importancia de la fuerza en el desarrollo de las actividades del paramédico. Reconoce los tipos de ejercicios para desarrollar la fuerza	Realizar ejercicios que desarrollen la fuerza física	
--------	---	--	--

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	14
Práctica de campo Equipos colaborativos Juegos Ejercicios prácticos	Práctica de campo Equipos colaborativos Juegos Ejercicios prácticos	Laboratorio / Taller	46

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes comprenden la importancia de pruebas físicas las cuatro áreas fundamentales del acondicionamiento físico: Flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.	A partir de elaborar reporte en donde describa el diseño, aplicación y evaluación un proyecto de mejora a partir de una situación-problema planteado; basándose en técnicas de generación del proceso creativo y siguiendo las etapas del proceso de innovación que contenga: a. Análisis contextual a. Propuestas de intervención a. Resultados y evidencias de la intervención. a. Descripción de la estrategia a implementar	Rúbrica de evaluación Lista de cotejo

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Perfil idóneo del docente		
Formación académica	Formación Pedagógica	Experiencia Profesional
Licenciatura en protección civil, licenciatura en educación física y deporte.	Cursos relacionados con pedagogía, didáctica, educación, habilidades docentes, habilidades socioemocionales y de comunicación, ambientes virtuales de aprendizaje y afines	Experiencia docente preferentemente en educación superior. Dos años de experiencia de acuerdo con su formación académica

Referencias bibliográficas					
Autor	Año	Título del documento	Lugar de publicación	Editorial	ISBN
Jürgen Weineck	2016	Entrenamiento total	México	Paidotribo	
armo Ahoen et al	2012	Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física	México	Paidotribo	
Adrián Humanes Copado, Ernesto Cogolludo Sánchez	2019	Valoración de la condición física e intervención en accidentes	España	Editex	
G. Gregory Haff N. Travis Triplett	2019	Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico	Barcelona España	Paidotribo	
Márquez Rosa, Sara Garatachea Vallejo, Nuria	2013	Actividad física y salud	Madrid España	Díaz Santos	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Referencias digitales			
Autor	Fecha de recuperación	Título del documento	Vínculo
Bastürk, D., & Marangoz,	2018	he Effect of the Relationship among Leg Volume, Leg Mass and Flexibility on Success in University Student Elite Gymnasts.	https://eric.ed.gov/?id=EJ1188878 .
Batista, A., Bobo-Arce, M., Lebre, E., & Ávila-Carvalho, L.	2015	Flexibilidad en gimnasia rítmica: Asimetría funcional en gimnastas júnior portuguesas. Apunts Educación Física y Deportes	https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.03 .
Bragança, M., Bastos, A., Salguero, S., & González, R.	2008	Flexibilidad: Conceptos y generalidades. Efdeportes.com. 12(116).	https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm .
Carrasco, D.	2014	, D. (2014).Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo .Real Federación Española de Fútbol (RFEF).	https://es.scrib.com/documw/327701466/teoria-y-practica-del-entrenamiento-deportivo
Cardona Balanzo, J. A.	2019	Las actividades rítmicas como herramienta didáctica para facilitar el aprendizaje del cambio de ritmo y la finta en el futbol con niños del grado cuarto del colegio gimnasio el portillo. Universidad Libre-Facultad de Ciencias de la Educación-Programa Educación Física, Recreación y deportes	https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/17644

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	