

### ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

<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>	Primero
<b>3. Horas Teóricas</b>	11
<b>4. Horas Prácticas</b>	34
<b>5. Horas Totales</b>	45
<b>6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre</b>	3
<b>7. Objetivo de aprendizaje</b>	El estudiante 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
<b>I. Introducción al acondicionamiento físico</b>	4	3	7
<b>II. Kinesiología</b>	1	3	4
<b>III. Variables del acondicionamiento físico</b>	6	28	34
<b>Totales</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>45</b>

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. <b>Unidad de Aprendizaje</b>	<b>IV. Introducción al acondicionamiento físico</b>
2. <b>Horas Teóricas</b>	4
3. <b>Horas Prácticas</b>	3
4. <b>Horas Totales</b>	4
5. <b>Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	El estudiante 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 y Conceptos básicos del acondicionamiento físico.	Identificar el origen y el desarrollo de la actividad física.  Definir los conceptos de: -Actividad física -Acondicionamiento físico -Ejercicio físico -Capacidad física -Rendimiento Humano Flexibilidad Velocidad Fuerza Resistencia		Capacidad de análisis Iniciativa Analítico Disciplina Dominio personal Responsable

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Higiene personal y estado físico.	<p>Definir los conceptos de: Higiene Personal Estado Físico</p> <p>Pruebas de acondicionamiento físico.</p> <p>Relacionar los conceptos básicos del acondicionamiento físico con las actividades propias del paramédico.</p>	<p>Realizar pruebas de acondicionamiento físico del paramédico. A través de evaluaciones específicas de: Flexibilidad, Velocidad, Fuerza y Resistencia.</p>	<p>Observación Capacidad de análisis Iniciativa Analítico Disciplina Dominio personal Responsable</p>

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

### PROCESO DE EVALUACIÓN

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

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

<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>
---	---	-----------------------------------

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# 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
X		

<b>ELABORÓ:</b> Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b> Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b> D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b> Septiembre de 2022	

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

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

<b>Temas</b>	<b>Saber</b>	<b>Saber hacer</b>	<b>Ser</b>
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

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# 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"><li>1.- Comprender el concepto de kinesiología.</li><li>2.- Reconocer el cuerpo como concepto integral.</li><li>3.- Identificar el esquema de movimientos musculares.</li><li>4.- Comprender los fundamentos fisiológicos de la motricidad.</li></ol>	Lista de cotejo Ejercicios prácticos

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# 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		

<b>ELABORÓ:</b> Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b> Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b> D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b> Septiembre de 2022	

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>1. Unidad de Aprendizaje</b>	<b>III. Variables del acondicionamiento físico</b>
<b>2. Horas Teóricas</b>	6
<b>3. Horas Prácticas</b>	28
<b>4. Horas Totales</b>	37
<b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	El estudiante 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. 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.	Analítico Capacidad de reacción Responsable Con iniciativa Disciplinado Proactivo Trabajo en equipo

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

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. Reconoce los tipos de ejercicios 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. Reconoce los tipos de ejercicios 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.

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

## PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
Ejecutara mediante pruebas físicas las cuatro áreas fundamentales del acondicionamiento físico: Flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.	<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>	Guía de observación Ejercicios prácticos

<b>ELABORÓ:</b> Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b> Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b> D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b> Septiembre de 2022	

# 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	

<b>ELABORÓ:</b> Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b> Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b> D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b> Septiembre de 2022	

## 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"> <li>- Casco protector</li> <li>- Cubre bocas</li> <li>- Lentes de protección</li> <li>- Guantes de látex</li> <li>- Uniforme con reflejantes e identificación</li> <li>- Botas especializadas</li> <li>- Rodilleras</li> <li>- Peto de identificación</li> <li>- Mascarilla para RCP.</li> <li>- Lámpara de diagnóstico</li> </ul>
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"> <li>- Hora en que llega la llamada</li> <li>- Fecha</li> <li>- Hora de salida de la ambulancia</li> <li>- Hora de llegada al escenario</li> <li>- Entorno y dirección del Escenario</li> <li>- Datos de la unidad de emergencia</li> <li>- Información del operador y prestadores del servicio</li> <li>- Quien reporta</li> <li>- Tipo de Evento</li> <li>- Riesgos presentes</li> <li>- Riesgos latentes</li> <li>- Causas de riesgos</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>

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INICIAL

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del Documento	Ciudad	País	Editorial
Jürgen Weineck	(2016)	<i>Entrenamiento total</i>	México	México	Editorial Paidotribo México S De RI De Cv
Jarmo Ahoen et al	(2012)	<i>Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física (2da Edición)</i>	México	México	Editorial Paidotribo
Adrián Humanes Copado, Ernesto Cogolludo Sánchez	(2019)	<i>Valoración de la condición física e intervención en accidentes</i>	Madrid	España	Editorial Editex
G. Gregory Haff N. Travis Triplett	(2017)	<i>Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico</i>	Badalona	España	Editorial Paidotribo
Márquez Rosa, Sara Garatachea Vallejo, Nuria	(2013)	<i>Actividad física y salud</i>	Madrid	ESpaña	Editorial Díaz Santos
<a href="#">Alwyn Cosgrove, Craig Rasmussen</a>	(2021)	<i>Diseño de programas de entrenamiento: Guía práctica para profesionales del acondicionamiento físico y el deporte</i>	Barcelona	España	Ediciones Tutor, S.A.; 1er edición

<b>ELABORÓ:</b>	Comité de Directores de la Carrera de la TSU en Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	D. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	