


### 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>	19
<b>4. Horas Prácticas</b>	26
<b>5. Horas Totales</b>	45
<b>6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre</b>	3
<b>7. Objetivo de aprendizaje</b>	El estudiante desarrollará un plan de acondicionamiento físico, 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	15	25
<b>II. Nutrición</b>	4	6	10
<b>III. Hidratación</b>	5	5	10
<b>Totales</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>45</b>


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

# 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>	15
<b>4. Horas Totales</b>	25
<b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	El estudiante ejecutará ejercicios ergonómicos aeróbicos y anaeróbicos aplicando los principios de ergonomía 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>Identificar el equipamiento ergonómico para realizar las actividades propias del paramédico</p>	Realizar los ejercicios de acondicionamiento físico adaptando la ergonomía corporal al movimiento.	<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 Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	C. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	


Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos	<p>Realizar pruebas de acondicionamiento físico del paramédico para valorar el estado físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flexibilidad</li> <li>-Velocidad</li> <li>-Fuerza</li> <li>-Resistencia</li> </ul> <p>Identifica los tipos de ejercicios según consumo energético</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aeróbicos: Calistenia, sentadillas, lagartijas, salto de escuadras, abdominales, y sus variables</li> <li>-Anaeróbicos</li> <li>-Alto impacto: correr, trotar, arrastres, sprints y sus variables.</li> </ul> <p>Definir la producción del ácido láctico en los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p>	<p>Realizar pruebas de acondicionamiento físico del paramédico para valorar el estado físico inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flexibilidad</li> <li>-Velocidad</li> <li>-Fuerza</li> <li>-Resistencia</li> </ul> <p>Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos</p>	<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 Paramédico	<b>REVISÓ:</b>	Dirección Académica	
<b>APROBÓ:</b>	C. G. U. T. y P.	<b>FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:</b>	Septiembre de 2022	

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

### PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
Mediante pruebas físicas, demostrará una correcta ejecución de:  -Ejercicios aeróbicos: calistenia, sentadillas, lagartijas, salto de escuadras, abdominales y sus variables.  -Ejercicios anaeróbicos: correr, trotar, arrastres, sprints y sus variables.	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.	Guía de observación Ejercicios prácticos

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


## 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, cordeles 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
------	----------------------	---------

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

	X	
--	---	--


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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>1. Unidad de Aprendizaje</b>	<b>II. Nutrición</b>
<b>2. Horas Teóricas</b>	4
<b>3. Horas Prácticas</b>	6
<b>4. Horas Totales</b>	10
<b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	El estudiante desarrollará una dieta personal a través del cálculo de índice de masa corporal, las calorías requeridas y el plato del buen comer, 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, el plato del buen comer y su interrelación		Apto físicamente Disciplina Honestidad Humildad Observador y analítico Responsabilidad
Alimentación balanceada en el acondicionamiento físico	Identificar la importancia de la alimentación balanceada en el acondicionamiento físico.  Explicar el concepto de Índice de Masa Corporal y su cálculo.  Relacionar el Índice de Masa Corporal y la alimentación balanceada.  Calcular el consumo de calorías con base en la tasa metabólica, considerando la fórmula de Harris Benedict.	Proponer opciones de menú acorde a sus necesidades considerando la pirámide alimenticia, la alimentación balanceada y el índice de masa corporal.	

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

## PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
<p>Con base en su condición física e índice de masa corporal, el estudiante diseñará un plan que contenga un Programa nutricional personalizado incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Datos generales</li> <li>• Tabla de seguimiento que correlacione las necesidades calóricas considerando:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso,</li> <li>• Talla,</li> <li>• índice de masa corporal,</li> </ul> </li> <li>• Acción dinámica específica y Actividad física.</li> <li>• Menú que incluya los grupos de alimentos y su valor nutricional.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Identificar los grupos de alimentos que integran la pirámide alimenticia, el plato del buen comer y su interrelación</li> <li>2. Identificar la importancia de la alimentación balanceada en el acondicionamiento físico.</li> <li>3. Explicar el concepto de Índice de Masa Corporal y su cálculo.</li> <li>4. Relacionar el Índice de Masa Corporal y la alimentación balanceada.</li> <li>5. Calcular el consumo de calorías con base en la tasa metabólica, considerando la fórmula de Harris Benedict.</li> </ol>	<p>Guía de observación. Bitácora o diario.</p>

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




# 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	

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


## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

<b>1. Unidad de Aprendizaje</b>	<b>III. Hidratación</b>
<b>6. Horas Teóricas</b>	5
<b>7. Horas Prácticas</b>	5
<b>8. Horas Totales</b>	10
<b>9. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	El estudiante identificará los signos y síntomas de deshidratación y de golpe de calor y brindará el manejo inicial, para evitar el deterioro y complicaciones del paciente por pérdidas hidroelectrolíticas.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Hidratación	<p>Describir los conceptos de hidratación, electrolitos.</p> <p>Describir las necesidades de hidratación de acuerdo a la actividad y las características físicas de la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso</li> <li>• Talla</li> </ul>		Apto físicamente Disciplina Honestidad Humildad Observador y analítico
Deshidratación	<p>Describir el concepto de deshidratación.</p> <p>Describir los signos y síntomas de deshidratación y el manejo inicial.</p>	Implementar el manejo inicial de un paciente con deshidratación.	
Golpe de calor	<p>Describir el concepto de del golpe de calor.</p> <p>Describir los signos y síntomas del golpe de calor y el manejo inicial.</p>	Implementar el manejo inicial de un paciente con golpe de calor.	


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

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


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

<p>Con base a un caso práctico el estudiante entregará un reporte que contenga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signos y síntomas de un caso de deshidratación y su manejo inicial.</li> <li>• Signos y síntomas de un caso de golpe de calor y su manejo inicial.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Describir el concepto y las necesidades de hidratación de acuerdo a la actividad y a las características físicas de la persona: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso</li> <li>• Talla</li> </ul> </li> <li>2. Describir el concepto y los signos y síntomas de deshidratación y el manejo inicial.</li> <li>3. Describir el concepto y los signos y síntomas de golpe de calor y el manejo inicial</li> </ol>	<p>Guía de observación. Bitácora o diario.</p>
--	--	--

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

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


Capacidad	Criterios de Desempeño

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

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

### FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del Documento	Ciudad	País	Editorial
G. Gregory Haff, N. Travis Triplett	(2017 )	<i>Principios del entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico.</i>	Barcelona	España	Paidotribo
Álvaro Morente Montero, Francisco Llorente	(2020 )	<i>Hidratación y deshidratación en la actividad física y el deporte</i>	Sevilla	España	Wanceulen Editorial Deportiva
Alfredo Martínez Hernández y María Del Puy Portillo Baquedano	(2020 )	Fundamentos de Nutrición y Dietética	Madrid	España	Panamericana
Ricardo Mora Rodríguez	2020	Fisiología Del Deporte Y El Ejercicio (Incluye Versión Digital): Prácticas de campo y laboratorio. 2ª edición.	Madrid	España	Editorial Médica Panamericana , S.A. de C.V.
Ángel Gil Hernández, Gil Hernández Gil, Ángel Gil	2019	<i>Nutrición y salud: conceptos básicos</i>	Madrid	España	Editorial Médica Panamericana , S.A.,
Rosa Isabel Esquivel Hernández, Silvia Martínez, José Martínez	2018	<i>Nutrición y salud</i>	Cd. México	México	El manual Moderno, S. A de C.V.
Maury Javier Rueda Ortiz, Mónica Zambrano Vélez	2018	<i>Manual de Ergonomía y Seguridad</i>			Alfa omega

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