


ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

1. Competencias	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.
2. Cuatrimestre	Tercero
3. Horas Teóricas	10
4. Horas Prácticas	35
5. Horas Totales	45
6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre	3
7. Objetivo de aprendizaje	El estudiante desarrollará las capacidades físicas a través de la ejecución de los estilos de nado y el orden cerrado para brindar la atención y auxilio en situaciones de emergencia.

Unidades de Aprendizaje	Horas		
	Teóricas	Prácticas	Totales
I. Natación	5	25	30
II. Orden Cerrado	5	10	15
Totales	10	35	45


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

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	I. Natación
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	25
4. Horas Totales	30
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante ejecutará los estilos de nado para autoprotección aplicando las técnicas básicas y de nado y brindar auxilio en situaciones de emergencia.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Fundamentos teóricos de natación	Definir los conceptos y técnicas básicas de natación: - Flotabilidad - Respiración - Propulsión (patada y braceo) Describir las formas de entrada al agua	Ejecutar las técnicas de: -Entrada al agua -Respiración -Flotación -Propulsión	Observador Capacidad de reacción Tolerante al estrés Iniciativa Responsable Trabajo en equipo Disciplinado Dominio personal Perseverante


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

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Estilos de natación y técnicas de Salvamento	<p>Describir los estilos de natación y las técnicas del nado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crawl (libre). - Pecho (braza). - Mariposa. - Dorso (Espalda). <p>Técnicas de salvamento</p> <ul style="list-style-type: none"> -Seguridad acuática -Salvamento preventivo -Rescate acuático -Técnicas de búsqueda y rescate acuático: agarres, remolques, bloqueos, desprendimientos y extracción de pacientes del agua 	<p>Nadar en los estilos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crawl (libre). - Pecho (braza). - Mariposa. - Dorso (Espalda) <p>Ejecutar las técnicas de salvamento dentro del agua.</p>	<p>Observador</p> <p>Capacidad de reacción</p> <p>Tolerante al estrés</p> <p>Iniciativa</p> <p>Responsable</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Disciplinado</p> <p>Dominio personal</p> <p>Perseverante</p>

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO DE EVALUACIÓN


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

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

<p>A partir de un caso práctico demostrará la ejecución de las técnicas de nado y de salvamento.</p>	<p>1.- Comprender los conceptos de la natación.</p> <p>2.- identificar las técnicas de respiración, flotación, propulsión y entrada en natación.</p> <p>3.- Explicar los estilos de nado: -Crawl -Braza -Mariposa -Dorso</p>	<p>Ejercicios prácticos Guía de observación</p>
--	--	--

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO


PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

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

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Ejercicios prácticos Simulación Juego de roles	Alberca Chalecos salvavidas Tiras flotadoras Cinturón flotador Tablas flotadoras Pull buoys Cañón Computadora

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	


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

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO


UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	II. Orden Cerrado
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	15
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante ejecutará ejercicios físicos aplicando las capacidades condicionales, formaciones militares y ejercicios preliminares de control y de orden cerrado para mantener la disciplina y condición en situaciones de emergencia.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Capacidades condicionales y formaciones militares	Reconocer las capacidades condicionales. - Flexibilidad - Resistencia - Velocidad - Fuerza Describir las formaciones militares. - Compañía - Sección - Pelotón - Columna ó hilera - Línea ó fila Identificar las voces de mando. - Voz preventiva - Voz ejecutiva	Realizar ejercicios para el mantenimiento de las capacidades físicas. - Flexibilidad - Resistencia - Velocidad - Fuerza Ejecutar las formaciones empleadas en la militarización. Atender a las voces de mando en la ejecución de tareas de naturaleza militar.	Observación Capacidad de análisis Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo

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


Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Ejercicios de orden y control	Describir los ejercicios preliminares de orden y control: - Saludar - Marcar el paso - Firmes - Descanso - Flancos - Distancia - Marcha --- Paso redoblado --- Paso de costado --- Paso hacia atrás --- Acortar o alargar el paso	Realizar los ejercicios preliminares de orden y control.	Observación Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo Capacidad de reacción

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

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
<p>A partir de prácticas de orden y control el estudiante demostrará la realización acorde a la técnica correspondiente de los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ejercicios para el mantenimiento de las capacidades físicas.-Formaciones empleadas en la militarización.-Atención a voces de mando.-Evoluciones de orden y control.	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocer las capacidades condicionales.2. Describir las formaciones militares.3. Identificar las voces de mando.4. Describir los ejercicios preliminares de orden y control.	<p>Ejercicios prácticos Guía de observación</p>

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


ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE


Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Ejercicios prácticos Equipos colaborativos Aprendizaje situado	Gimnasio Equipo para ejercicios aeróbicos y anaeróbicos Silbatos Conos

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
------	----------------------	---------

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


	X	
--	---	--

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

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

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


Capacidad	Criterios de Desempeño
Estratificar prioridades de rescate a las víctimas de una escena mediante el análisis de datos y los protocolos correspondientes para salvaguardar la vida y la integridad de los pacientes y la suya propia.	Elabora un reporte de evaluación de necesidades de rescate, que contenga: <ul style="list-style-type: none">- Tipo de emergencia- Numero de víctimas- Características de las víctimas- Recursos humanos disponibles y sus capacidades para el rescate- Recursos materiales necesarios y disponibles- Distancia y tiempos de traslados- Entorno de la escena- Riesgos presentes- Riesgos latentes- Causas de riesgos- Precauciones a considerar- Requerimientos de equipo especializado- Apoyos adicionales requeridos

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

ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

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
Jaime Romero Domínguez	(2017)	<i>Recate de accidentados en Instalaciones Acuáticas</i>	Madrid	España	CEP S.L
Jaime Romera Domínguez	(2017)	<i>Manual. Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas</i>	Madrid	España	Editorial CEP S.L.
Gregory Haff	(2018)	Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico	Sídney	Australia	Paidotribo
Emerson, Ramírez Farto	(2017)	<i>Bases Metodológicas del Entrenamiento en Natación, Teoría y Práctica</i>	Sevilla	España	Wanceulen Editorial deportiva, S.L
Austin Current	(2022)	<i>Entrenamiento de la Fuerza</i>	Londres	Inglaterra	DK

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