

## ASIGNATURA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO AVANZADO

<b>1. Competencias</b>	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.
<b>2. Cuatrimestre</b>	Tercero
<b>3. Horas Teóricas</b>	10
<b>4. Horas Prácticas</b>	35
<b>5. Horas Totales</b>	45
<b>6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre</b>	3
<b>7. Objetivo de aprendizaje</b>	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
<b>I. Natación</b>	5	25	30
<b>II. Orden Cerrado</b>	5	10	15
<b>Totales</b>	<b>10</b>	<b>35</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 FISICO AVANZADO

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>1. Unidad de Aprendizaje</b>	<b>I. Natación</b>
<b>2. Horas Teóricas</b>	5
<b>3. Horas Prácticas</b>	25
<b>4. Horas Totales</b>	30
<b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	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

<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
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"> <li>- Crawl (libre).</li> <li>- Pecho (braza).</li> <li>- Mariposa.</li> <li>- Dorso (Espalda).</li> </ul> <p>Técnicas de salvamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Seguridad acuática</li> <li>-Salvamento preventivo</li> <li>-Rescate acuático</li> <li>-Técnicas de búsqueda y rescate acuático: agarres, remolques, bloqueos, desprendimientos y extracción de pacientes del agua</li> </ul>	<p>Nadar en los estilos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crawl (libre).</li> <li>- Pecho (braza).</li> <li>- Mariposa.</li> <li>- Dorso (Espalda)</li> </ul> <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
--------------------------	--------------------------	-----------------------------------

<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>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*

<b>Métodos y técnicas de enseñanza</b>	<b>Medios y materiales didácticos</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	

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	

<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 FISICO AVANZADO

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>1. Unidad de Aprendizaje</b>	<b>II. Orden Cerrado</b>
<b>2. Horas Teóricas</b>	5
<b>3. Horas Prácticas</b>	10
<b>4. Horas Totales</b>	15
<b>5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje</b>	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

<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 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

<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 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"><li>-Ejercicios para el mantenimiento de las capacidades físicas.</li><li>-Formaciones empleadas en la militarización.</li><li>-Atención a voces de mando.</li><li>-Evoluciones de orden y control.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconocer las capacidades condicionales.</li><li>2. Describir las formaciones militares.</li><li>3. Identificar las voces de mando.</li><li>4. Describir los ejercicios preliminares de orden y control.</li></ol>	<p>Ejercicios prácticos Guía de observación</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 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
	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 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"><li>- Tipo de emergencia</li><li>- Numero de víctimas</li><li>- Características de las víctimas</li><li>- Recursos humanos disponibles y sus capacidades para el rescate</li><li>- Recursos materiales necesarios y disponibles</li><li>- Distancia y tiempos de traslados</li><li>- Entorno de la escena</li><li>- Riesgos presentes</li><li>- Riesgos latentes</li><li>- Causas de riesgos</li><li>- Precauciones a considerar</li><li>- Requerimientos de equipo especializado</li><li>- Apoyos adicionales requeridos</li></ul>

<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 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

<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	