ASIGNATURA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO I

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	Cuarto
3. Horas Teóricas	15
4. Horas Prácticas	30
5. Horas Totales	45
6. Horas Totales por Semana Cuatrimestre	3
7. Objetivo de aprendizaje	El estudiante atenderá situaciones de emergencia que incluyan violencia o riesgo de ahogamiento por inmersión mediante la aplicación de técnicas de contención y de rescate acuático para proporcionar atención prehospitalaria.

Unidades de Aprendizaje		Horas		
		Teóricas	Prácticas	Totales
I.	**Contención de pacientes**	5	10	15
II.	**Salvamento acuático**	5	10	15
III.	**Buceo**	5	10	15
	Totales	**15**	**30**	**45**

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	**I. Contención de pacientes**
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	15
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante aplicará las técnicas de contención para la atención prehospitalaria de pacientes en situaciones de violencia.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Fundamentos teóricos de contención de pacientes	Describir la historia y conceptos de contención de pacientes.		Observador Capacidad de reacción Tolerante al estrés Iniciativa Responsable Trabajo en equipo Disciplinado Dominio personal Perseverante
Técnicas de contención de pacientes	Describir las técnicas de contención de pacientes: Respiración Agarres Bloqueos Derribos Escapes y defensas	Ejecutar las técnicas de contención de pacientes a individuos en situaciones de violencia.	Observación Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo Capacidad de reacción

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de una simulación de una situación crítica de violencia el estudiante demostrará las técnicas de contención de pacientes y entregará un video de la práctica que contenga las técnicas de: - Agarres -Bloqueos -Derribos -Escapes y defensas.	1. Describir la historia y conceptos de contención de pacientes 2. Describir las técnicas de contención de pacientes	Ejercicios prácticos Guía de observación

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Juegos de roles Equipos colaborativos Simulación	Computadora Cañón Espacio para prácticas Colchonetas

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

UNIDADES DE APRENDIZAJE

6. Unidad de Aprendizaje	**II. Salvamento acuático**
7. Horas Teóricas	5
8. Horas Prácticas	10
9. Horas Totales	15
10. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante adquirirá los conocimientos, habilidades y destrezas requeridos en el salvamento acuático, para la atención de las personas que se encuentran en una situación de riesgo.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Fundamentos teóricos del rescate acuático	Describir la historia del rescate acuático. Describir las causas de accidentes acuáticos. Identificar el reglamento de seguridad para prevención de accidentes. Identificar el material de salvamento: -Aro salvavidas, tubo de rescate, boya de rescate, pértiga de salvamento, camilla de rescate.	Representar esquemáticamente los fundamentos del rescate acuático	Analítico Responsable Comprometido Trabajo en equipo

Técnicas y protocolos del rescate acuático	Describir los métodos de salvamento: -Extensión corporal -Extensión por garrocha -Extensión por lienzo, ropa o cualquier objeto -Extensión con cuerda Identificar los tipos de entrada al agua: -Entrada larga -Entrada al muelle -Entrada de boya -Entrada controlada Identificar el tipo de rescate mientras se nada: -Acercamiento por debajo del agua -Liberación por debajo del agua -Empujón de alejamiento Describir el transporte de salvamento: -Transporte por el cabello o por el cuello -Transporte por el mentón- -Candado del brazo cruzado -Candado de espalda -Por las axilas -Con control cervical	Ejecutar los métodos de salvamento: - Extensión corporal -Extensión por garrocha -Extensión por lienzo, ropa o cualquier objeto -Extensión con cuerda Ejecutar los tipos de entrada al agua: -Entrada larga -Entrada al muelle -Entrada de boya -Entrada controlada Ejecutar el tipo de rescate mientras se nada: -Acercamiento por debajo del agua -Liberación por debajo del agua -Empujón de alejamiento Ejecutar el transporte de salvamento: -Transporte por el cabello o por el cuello -Transporte por el mentón- -Candado del brazo cruzado -Candado de espalda -Por las axilas -Con control cervical	Analítico Responsable Comprometido Trabajo en equipo

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
El estudiante realizará un reporte que contenga: La representación esquemática de los fundamentos del rescate acuático. Un vídeo en donde ejecute: Los métodos de salvamento - Extensión corporal -Extensión por garrocha -Extensión por lienzo, ropa o cualquier objeto -Extensión con cuerda Los tipos de entrada al agua -Entrada larga -Entrada al muelle -Entrada de boya -Entrada controlada El tipo de rescate mientras se nada -Acercamiento por debajo del agua -Liberación por debajo del agua -Empujón de alejamiento El transporte de salvamento -Transporte por el cabello o por el cuello -Transporte por el mentón- -Candado del brazo cruzado -Candado de espalda -Por las axilas -Con control cervical	Describir la historia del rescate acuático, las causas de accidentes acuáticos y el reglamento de seguridad para prevención de accidentes. Identificar el material de salvamento utilizado en el rescate acuático: -Aro salvavidas, tubo de rescate, boya de rescate, pértiga de salvamento, camilla de rescate. Describir los métodos de salvamento. Identificar los tipos de entrada al agua y el tipo de rescate mientras se nada. Describir el transporte de salvamento	Ejercicios prácticos Simulación

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Juegos de roles Equipos colaborativos Simulación	Computadora Cañón Espacio para prácticas Colchonetas

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	**III. Buceo**
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	15
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante realizara rescates acuáticos aplicando las técnicas de buceo para la atención prehospitalaria del paciente.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Principios del buceo	Describir el concepto y fundamentos físicos del buceo. Describir el riesgo del rescatista durante el buceo y los efectos de presión y cambios volumétricos Comprender los procedimientos de seguridad del rescatista durante el buceo y las características y mantenimiento del equipo básico de buceo.		Observación Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo Capacidad de reacción
Técnicas de buceo	Describir las técnicas de buceo - Respiración - Entrada al agua - Posturas y desplazamientos hidrodinámicos - Inmersión - Ascenso - Salida del agua - Comunicación bajo el agua - Técnicas de manejo de cuerdas y salvavidas	Ejecutar las técnicas de buceo durante rescates acuáticos.	Observación Capacidad de análisis Iniciativa Disciplina Dominio personal Responsabilidad Perseverancia Proactividad Trabajo en equipo

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de una simulación de una situación crítica de atención en rescate acuático el estudiante demostrará las técnicas de buceo y entregará un video de la práctica que incluya técnicas: - Respiración - Entrada al agua - Posturas y desplazamientos hidrodinámicos - Inmersión - Ascenso - Salida del agua - Comunicación bajo el agua - -Manejo de cuerdas y salvavidas	1. Describir los principios del buceo 2. Describir las técnicas de buceo	Ejercicios prácticos Simulación

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Juegos de roles Equipos colaborativos Simulación	Computadora Cañón Espacio para prácticas Colchonetas

ESPACIO FORMATIVO

Aula	Laboratorio / Taller	Empresa
	X	

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

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.	Elaborar un reporte de evaluación de necesidades de rescate, que contenga: - Tipo de emergencia - Número 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
Rescatar víctimas mediante la aplicación de las técnicas y protocolos de rescate correspondientes al tipo de escena para restablecer sus condiciones de seguridad.	Realizar el rescate de víctimas acorde al protocolo establecido y elaborar un reporte que contenga: - Técnicas de rescate utilizadas acordes con el tipo de escena - Justificación de las técnicas de rescate utilizadas - Instrumentos complementarios y suplementarios utilizados

ENTRENAMIENTO FÍSICO I

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del documento	Ciudad	País	Editorial
ORGANIZACIÓN MARÍTIMA INTERNACIONAL. ALBERT EMBANKMENT	2019	MANUAL IAMSAR VOLUMEN III MEDIOS MÓVILES	LONDRES	REINO UNIDO	OMI
LEÓN OROZCO BRUNO	2021	CMBTVS: PROTECCION PERSONAL (SPANISH EDITION)	CDMX	MÉXICO	INDEPENDENTLY PUBLISHED
ORGANIZACIÓN MARÍTIMA INTERNACIONAL. ALBERT EMBANKMENT	2019	MANUAL IAMSAR VOLUMEN I ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN	LONDRES	REINO UNIDO	OMI
MONTERO KIESOW, MANUEL	2018	GTR DEFENSA PERSONAL	MADRID	ESPAÑA	TUTOR
ORGANIZACIÓN MARÍTIMA INTERNACIONAL. ALBERT EMBANKMENT	2019	MANUAL IAMSAR VOLUMEN II COORDINACIÓN DE LAS MISIONES	LONDRES	REINO UNIDO	OMI
A. JOHN PARRA; SONJA GUBLER	2016	Salvamento acuático en piscinas	BOGOTÁ	COLOMBIA	BUCEO INTERNACIONAL SEGURO ISBN 978-958-98235-3-8