

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

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	Quinto
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 realizará planes de supervivencia en diferentes escenarios, a través de la aplicación de técnicas de rescate para administrar la atención pre-hospitalaria al paciente.

Unidades de Aprendizaje	Horas		
	Teóricas	Prácticas	Totales
I. Arrastres y levantamientos	5	10	15
II. Ejercicios verticales	5	10	15
III. Supervivencia	5	10	15
Totales	15	30	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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	I. Arrastres y Levantamientos
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	15
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante realizará arrastres y levantamientos para extraer pacientes de espacios confinados

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Tipología y Clasificación de arrastres y levantamientos	Describir los tipos de arrastre y levantamiento vertical. Clasificar los tipos de arrastre y levantamiento en el rescate por confinamiento y por cuerdas.	Seleccionar el tipo de arrastre y levantamiento acorde a la condición del rescatista, del paciente y la escena. Ejecutar las técnicas de arrastre y levantamiento acordes a la situación.	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión
Pruebas Físicas Específicas	Reconocer las cuatro variables del entrenamiento físico: -Fuerza -Resistencia -Velocidad -Flexibilidad Explicar las técnicas de soporte táctico y obstáculos en el entrenamiento físico.	Ejecutar el recorrido de la pista de obstáculos diseñada para rescate en el rango de tiempo establecido por los entrenadores	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de una simulación en una situación de rescate, el estudiante ejecutará las técnicas de arrastre por levantamiento, por cuerdas y en espacios confinados y lo documentará en un video que deberá contener: -Abordaje de la escena. -Preparación del paciente -Desarrollo de la técnica de arrastre o levantamiento en espacios confinados.	1. Identificar los tipos de arrastre y la clasificación de los levantamientos en el rescate por confinamiento y por cuerdas 2. Comprender las técnicas de arrastre y levantamiento. 3. Realizar las técnicas de arrastre y levantamiento.	Ejercicios prácticos Guías de observación

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Estudio de casos Simulación Juego de roles	Simulación de confinamientos, paredes simuladoras para descenso, pista de obstáculos, camas metálicas para arrastre, pasamanos, cuerdas, fosa de arena, barda de madera, postes de sostén.

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	II. Ejercicios Verticales
2. Horas Teóricas	5
3. Horas Prácticas	10
4. Horas Totales	15
5. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante realizará nudos y amarres utilizados en rescate vertical para brindar atención al paciente.

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Accesorios y Equipos	Identificar la función de los equipos y accesorios a utilizar en el rescate vertical	Seleccionar los accesorios acordes al tipo de maniobra que se realizará	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión
Nudos, amarres y manejo de cuerdas	Explicar la mecánica de soporte de cada uno de los nudos y amarres del rescate vertical, de acuerdo con su uso, así como sus características y especificaciones	Ejecutar nudos y amarres Controlar objetos y personas en maniobras de rescate vertical	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión Observador y analítico

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de un caso práctico entregará un video que muestre la efectividad en un rescate vertical, que incluya: -Selección de accesorios. -Selección del nudo. -Técnica de elaboración del nudo. -Técnica de amarre.	1. Comprender la función de los equipos y accesorios utilizados en el rescate vertical. 2. Seleccionar los accesorios para el rescate vertical acorde a la situación de rescate 3. Comprender la mecánica de nudos y amarres. 4. Ejecutar nudos y amarres en el rescate vertical.	Ejercicios prácticos Guías de observación

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Estudio de Casos Simulación Juego de roles	Paredes simuladas para descenso y ascenso vertical. Estructuras tubulares metálicas para entrenamiento de rescate, Equipo de descenso (de seguridad y específico para la labor) y cuerdas

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

UNIDADES DE APRENDIZAJE

1. Unidad de Aprendizaje	III. Supervivencia
6. Horas Teóricas	5
7. Horas Prácticas	10
8. Horas Totales	15
9. Objetivo de la Unidad de Aprendizaje	El estudiante analizará las condiciones de escenarios naturales, rurales y urbanos para diseñar planes de supervivencia

Temas	Saber	Saber hacer	Ser
Escenarios agrestes	Diferenciar las características de los tipos de escenarios agrestes. Identificar las herramientas básicas de supervivencia. Diferenciar las estrategias requeridas en una situación de supervivencia.	Identificar los tipos de escenarios agrestes de acuerdo a sus características. Seleccionar las herramientas requeridas para sobrevivir. Determinar las estrategias requeridas en una situación de supervivencia.	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión
Escenarios Urbanos	Diferenciar los elementos y estrategias requeridas para la supervivencia en escenarios urbanos.	Determinar estrategias de supervivencia con base en los elementos mínimos necesarios	Responsabilidad Honestidad Humildad Toma de decisiones Trabajo bajo presión

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO DE EVALUACIÓN

Resultado de aprendizaje	Secuencia de aprendizaje	Instrumentos y tipos de reactivos
A partir de un caso práctico entregara un video de un plan de supervivencia que contenga: -Obtención, determinación de porciones, guarda de alimentos y agua. -Identificación y ubicación de refugios. -Búsqueda, determinación e implementación de sistemas de comunicación.	1. Identificar los elementos y estrategias requeridas para la supervivencia en escenarios abiertos y sin control humano 2. Identificar los elementos mínimos y necesarios para la supervivencia 3. Diferenciar las características de los escenarios naturales, rurales y urbanos para el rescate y supervivencia 4. Implementar estrategias de supervivencia de acuerdo al escenario	Lista de Cotejo Guías de observación

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos
Estudio de Casos Simulación Juego de roles	Áreas abiertas de ambiente controlado, áreas de confinamiento seguro para entrenamiento de rescate y supervivencia

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO III

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 - Requerimientos de equipo especializado - Apoyos adicionales requeridos
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

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 2022	

ENTRENAMIENTO FÍSICO II

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Autor	Año	Título del documento	Ciudad	País	Editorial
Jones & Bartlett	2019	Búsqueda y Rescate 2da Edición	Burlington	EUA	Funzar Spanish
Colin Towell	2020	Manual de supervivencia	Madrid	España	Blume
Gregory Haff	2018	Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico	Sidney	Australia	Paidotribo
Walter A. Martínez	2018	Manual de Supervivencia 9na Edición	Buenos Aires	Argentina	Editorial Alsina
Austin Current	2022	<i>Entrenamiento de la Fuerza</i>	Londres	Inglaterra	DK
G. Gregory Haff, N. Travis Triplett	2017	<i>Principios del entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico.</i>	Barcelona	España	Paidotribo
Sam Fury	2022	El Libro de Nudos Útiles: Cómo Atar los 25 Nudos Más Útiles Hechos con Cuerda	Wright City, MO	United States	SF Nonfiction Books
Sam Fury	2019	Emergency Roping and Bouldering: Survival Roping, Rock-Climbing, and Knot Tying	Columbia, MD	United States	SF Nonfiction Books
Sam Fury	2020	Técnicas Evasivas de Supervivencia en	Goring-By-Sea, WS	United Kingdom	SF Nonfiction Books

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 2022	

		la Naturaleza: Cómo Sobrevivir en la Naturaleza Evadiendo a tus Captosres (Escape, Evasión y Supervivencia)			
--	--	---	--	--	--

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 2022	