|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | LICENCIATURA EN TERAPIA FÍSICAEN COMPETENCIAS PROFESIONALES |  |

**ASIGNATURA DE TERAPIA FISICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Competencias** | Dirigir los programas y operación de centros de atención integral de terapia física a través de la implementación y supervisión de los tratamientos y herramientas de administración estratégica, para mejorar la calidad de vida de las personas, contribuir a la rentabilidad del centro y al fortalecimiento del sector salud. |
| 1. **Cuatrimestre** | Noveno |
| 1. **Horas Teóricas** | 40 |
| 1. **Horas Prácticas** | 50 |
| 1. **Horas Totales** | 90 |
| 1. **Horas Totales por Semana Cuatrimestre** | 6 |
| 1. **Objetivo de aprendizaje** | El alumno desarrollará programas de acondicionamiento físico considerando el estado de salud, la etapa de vida, la valoración del esfuerzo físico y las técnicas de acondicionamiento físico para contribuir a la prevención y preservación de la salud. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Unidades de Aprendizaje** | **Horas** | | |
| **Teóricas** | **Prácticas** | **Totales** |
| Metodología y estructura del acondicionamiento físico en la terapia física | 10 | 10 | 20 |
| Acondicionamiento físico por etapas de vida y poblaciones especiales | 15 | 20 | 35 |
| Acondicionamiento físico en personas con padecimientos crónicos | 15 | 20 | 35 |
| **Total** | **40** | **50** | **90** |
|  |  |  |  |

**TERAPIA FISICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

*UNIDADES DE APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Unidad de**   **Aprendizaje** | 1. **Metodología y estructura del acondicionamiento físico en la terapia física** |
| 1. **Horas Teóricas** | 10 |
| 1. **Horas Prácticas** | 10 |
| 1. **Horas Totales** | 20 |
| 1. **Objetivo de la Unidad de Aprendizaje** | El alumno valorará la condición física de las personas para establecer las rutinas de ejercicios. |

| **Temas** | **Saber** | **Saber hacer** | **Ser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Introducción al acondicionamiento físico | Identificar los conceptos básicos relacionados al acondicionamiento físico:  -Actividad física  -Ejercicio físico  -Capacidad física  -Acondicionamiento físico: general y específico  -Entrenamiento deportivo -Rendimiento humano  -Deporte  -Terapia física  -Salud preventiva  Describir los componentes del acondicionamiento físico:  -Flexibilidad  -Resistencia  -Velocidad  -Fuerza  -Estiramiento  -Coordinación y equilibrio  Explicar la importancia y beneficios del acondicionamiento físico general y específico.  Explicar la relación entre el acondicionamiento físico y la terapia física con salud preventiva. |  | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Evaluación de la condición física | Identificar los principios de la fisiología del ejercicio:  -Principios de sobrecarga  -Progresión de carga  -Aumento de la carga  -Aumento de la variedad  -Relación entre carga y recuperación  -Programación de repetición y continuidad  -Programación por periodos  -Programación individualizada y especifica  Explicar la prueba de esfuerzo y sus parámetros, así como sus indicaciones y contraindicaciones.  Identificar los formatos PAR-Q y PARmed-X en la evaluación física y su aplicación. | Valorar el estado de condición física de personas.  Requisitar los formatos PAR-Q y PARmed-X de la evaluación física. | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Programación del acondicionamiento físico | Explicar las fases del acondicionamiento físico:  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  Identificar la estructura de un programa de acondicionamiento físico:  - Valoración  - Objetivos  - Rutina de acondicionamiento  - Resultados | Desarrollar ejercicios acorde a las fases de acondicionamiento físico. | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*PROCESO DE EVALUACIÓN*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Resultado de aprendizaje** | **Secuencia de aprendizaje** | **Instrumentos y tipos de reactivos** |
| A partir de una valoración de la condición física de una persona, integrará un portafolio de evidencias con lo siguiente:  - Resultado de la prueba de esfuerzo.  - Formatos PAR-Q, PARmed-X requisitados. | 1. Comprender los conceptos básicos, componentes y beneficios del acondicionamiento físico.  2. Analizar la relación entre acondicionamiento físico, terapia física y salud preventiva.  3. Comprender los principios de la fisiología del ejercicio.  4. Comprender los métodos de valoración del acondicionamiento físico, como prueba de esfuerzo y PAR-Q y PARmed-X en la evaluación física.  5. Analizar la estructura del programa de acondicionamiento físico | Ejercicios prácticos  Rúbrica |

**TERAPÍA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

*PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| **Métodos y técnicas de enseñanza** | **Medios y materiales didácticos** |
| Simulaciones  Análisis de casos  Equipos colaborativos | Internet  Equipo multimedia  Ergómetro  Formatos |

*ESPACIO FORMATIVO*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Laboratorio / Taller** | **Empresa** |
| **X** |  |  |

**TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

# 

*UNIDADES DE APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Unidad de Aprendizaje** | 1. **Acondicionamiento físico por etapas de vida y poblaciones especiales** |
| 1. **Horas Teóricas** | 15 |
| 1. **Horas Prácticas** | 20 |
| 1. **Horas Totales** | 35 |
| 1. **Objetivo de la Unidad de Aprendizaje** | El alumno desarrollará rutinas de acondicionamiento físico por etapas de vida y poblaciones especiales para mejorar la calidad de vida de las personas. |

| **Temas** | **Saber** | **Saber hacer** | **Ser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Acondicionamiento físico por etapas de vida. | Explicar las técnicas de acondicionamiento físico por etapas de vida.  - Niñez temprana  - Niñez intermedia  - Adolescencia  - Adulto joven  - Adulto maduro  - Adulto mayor | Seleccionar técnicas de acondicionamiento físico acorde a las etapas de vida.  Desarrollar ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la etapa de vida de las personas. | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Acondicionamiento físico a poblaciones especiales | Explicar las técnicas de acondicionamiento físico en personas con discapacidad motriz.  Explicar las técnicas de acondicionamiento físico en mujeres embarazadas.  Explicar las técnicas de acondicionamiento físico en personas con sedentarismo.  Explicar las técnicas de acondicionamiento físico en personas con sobrepeso y obesidad. | Seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico acorde a las características de las poblaciones especiales  Desarrollar rutinas de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con discapacidad motriz.  Desarrollar rutinas de ejercicios de acondicionamiento físico en mujeres embarazadas.  Desarrollar rutinas de ejercicios de acondicionamiento físico en personas sedentarias.  Desarrollar rutinas de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con sobrepeso y obesidad. | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |

**TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

*PROCESO DE EVALUACIÓN*

| **Resultado de aprendizaje** | **Secuencia de aprendizaje** | **Instrumentos y tipos de reactivos** |
| --- | --- | --- |
| A partir de un proyecto de acondicionamiento físico integrará un portafolio de evidencias con lo siguiente:  a) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico por etapa de vida que contenga:  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  b) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con discapacidad motriz  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  c) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para mujeres embarazadas  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  d) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con sedentarismo  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  e) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con sobrepeso y obesidad  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  f) Reporte de la aplicación de una de las rutinas desarrolladas, incluyendo resultados y evidencias de su desarrollo. | 1. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico por etapas de vida.  2. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en personas con discapacidad motriz.  3. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en mujeres embarazadas.  4. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en personas sedentarias.  5. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento de personas con sobrepeso y obesidad. | Proyecto  Rúbrica |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| **Métodos y técnicas de enseñanza** | **Medios y materiales didácticos** |
| Aprendizaje basado en proyectos  Análisis de casos  Ejercicios prácticos | Internet  Equipo multimedia  Equipo de gimnasio para acondicionamiento físico |

*ESPACIO FORMATIVO*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Laboratorio / Taller** | **Empresa** |
|  | **X** |  |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*UNIDADES DE APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Unidad de Aprendizaje** | 1. **Acondicionamiento físico en personas con padecimientos crónicos** |
| 1. **Horas Teóricas** | 15 |
| 1. **Horas Prácticas** | 20 |
| 1. **Horas Totales** | 35 |
| 1. **Objetivo de la Unidad de Aprendizaje** | El alumno desarrollará rutinas de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con padecimientos crónicos para mejorar su calidad de vida. |

| **Temas** | **Saber** | **Saber hacer** | **Ser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Acondicionamiento físico en personas con alteraciones metabólicas. | Explicar el concepto y manifestaciones clínicas de las alteraciones metabólicas:  - Diabetes mellitus  - Dislipidemias  - Alteraciones tiroideas  Explicar los ejercicios de acondicionamiento físico en personas con alteraciones metabólicas | Seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico para personas con alteraciones metabólicas  Desarrollar una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con alteraciones metabólicas | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Acondicionamiento físico en personas con enfermedades osteoarticulares crónicas | Identificar el concepto y manifestaciones clínicas de las enfermedades osteoariculares.  -Artritis reumatoide  -Desmineralización ósea  -Enfermedad articular crónico degenerativa  Explicar los ejercicios de acondicionamiento físico en personas con enfermedades osteoarticulares crónicas | Seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico para personas con enfermedades osteoarticulares crónicas  Desarrollar una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con enfermedades osteoarticulares crónicas | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Acondicionamiento físico en personas con padecimientos respiratorios crónicos. | Identificar el concepto y manifestaciones clínicas de las enfermedades respiratorias crónicas:  -Asma  -EPOC  -Enfisema pulmonar    Explicar los ejercicios de acondicionamiento físico en personas con padecimientos respiratorios crónicos. | Seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico para personas con padecimientos respiratorios crónicos  Desarrollar una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con padecimientos respiratorios crónicos | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |
| Acondicionamiento físico en personas con enfermedades cardiovasculares. | Identificar el concepto y manifestaciones clínicas de las enfermedades cardiovasculares:  -HTA  -Arterioesclerosis  -Cardiopatías  Explicará los ejercicios de acondicionamiento físico en personas con enfermedades cardiovasculares. | Seleccionar los ejercicios de acondicionamiento físico para personas con enfermedades cardiovasculares.  Desarrollar una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con enfermedades cardiovasculares. | Empático  Dinámico  Sistemático  Responsabilidad  Proactivo  Toma de decisiones  Ética  Asertividad  Puntualidad  Trabajo en equipo |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*PROCESO DE EVALUACIÓN*

| **Resultado de aprendizaje** | **Secuencia de aprendizaje** | **Instrumentos y tipos de reactivos** |
| --- | --- | --- |
| A partir de un proyecto de acondicionamiento físico integrará un portafolio de evidencias con lo siguiente:  a) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico en personas con alteraciones metabólicas, que contenga:  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  b) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con enfermedades osteoarticulares crónicas  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  c) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con padecimientos respiratorios crónicos  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  d) Rutina de ejercicios de acondicionamiento físico para personas con problemas cardiovasculares  - Justificación  - Objetivo  - Calistenia  - Desarrollo  - Enfriamiento  e) Reporte de la aplicación de una de las rutinas desarrolladas, incluyendo resultados y evidencias de su desarrollo. | 1. Identificar las alteraciones metabólicas, osteoarticulares, respiratorias crónicas y cardiovasculares, así como sus alteraciones clínicas.  2. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en alteraciones metabólicas.  3. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en alteraciones osteoarticulares crónicas.  4. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en alteraciones respiratorias crónicas.  5. Comprender el procedimiento de las técnicas de acondicionamiento físico en alteraciones cardiovasculares. | Proyecto  Rúbrica |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE*

|  |  |
| --- | --- |
| **Métodos y técnicas de enseñanza** | **Medios y materiales didácticos** |
| Aprendizaje basado en proyectos  Análisis de casos  Ejercicios prácticos | Internet  Equipo multimedia  Equipo de gimnasio para acondicionamiento físico |

*ESPACIO FORMATIVO*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Laboratorio / Taller** | **Empresa** |
|  | **X** |  |

# TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

| **Capacidad** | **Criterios de Desempeño** |
| --- | --- |
| Diseñar el programa de terapia física a través de la interpretación del historial clínico, valoración del estado funcional y los métodos avanzados de terapia física para satisfacer las necesidades del usuario. | Elabora un programa de tratamiento de terapia física: - Anamnesis: datos personales, motivo de consulta, antecedentes heredo-familiares, no patológicos, patológicos y padecimiento actual.  - Diagnóstico médico  - Valoración inicial de terapia física: signos vitales, peso y talla, examen neurológico, examen manual muscular, goniometría, aparatos y sistemas, escala visual análoga del dolor, escala de medida de independencia funcional.  - Interpretación de estudios de imagenologia  - Interpretación de los efectos farmacológicos en el tratamiento terapéutico - Diagnóstico de terapia física - Pronóstico  - Objetivos - Plan de tratamiento: número de sesiones, agentes físicos y métodos de terapia física, inicio y término de las sesiones, fecha de revaloración del médico tratante e interconsultas, fecha de revaloración por el terapeuta e indicaciones de programa en casa. - Observaciones - Firma del terapeuta físico |
| Supervisar la implementación del programa de terapia física considerando los objetivos del programa de tratamiento, métodos avanzados de terapia física y herramientas de supervisión para contribuir al bienestar físico de las personas. | Supervisa el programa de tratamiento establecido de terapia física y entrega un reporte, que incluya:  a) Número de usuarios  b) Motivos de atención  c) Expedientes de los usuarios con lo siguiente:  - motivo de atención  - signos y síntomas al inicio y termino de cada sesión.  - repercusión de los aspectos farmacológicos en el tratamiento  - repercusión de aspectos psicosociales que presenta durante el programa de terapia física  - agentes físicos y métodos de terapia física aplicados en las sesiones  - observaciones del servicio y personal involucrado  - firma de terapeuta físico.  d) Reporte de incidencias |
| Evaluar el programa de terapia física a través del seguimiento de la evolución del usuario y el logro de los objetivos del programa para replantear acciones o generar el alta del servicio. | Elabora un informe de resultados del programa de terapia física en el que se registre:  a) Indicadores de resultados: porcentaje de logro de los objetivos planteados, satisfacción del usuario  b) Prevalencia de motivos de atención.  c) Reporte del programa implementado:  - evolución terapéutica del usuario  - logro de los objetivos planteados  - impacto de los aspectos psicosociales del usuario en el logro de los objetivos del programa  - áreas de oportunidad detectadas en el servicio y en el personal  - propuestas de mejora al programa de tratamiento  d) Acciones correctivas y de mejora en el tratamiento y atención al usuario. |

**TERAPIA FÍSICA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

*FUENTES BIBLIOGRÁFICAS*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor** | **Año** | **Título del Documento** | **Ciudad** | **País** | **Editorial** |
| José López Chicharro et. al. | (2013) | *Fisiología del Entrenamiento Aeróbico* | México | México | Panamericana |
|
|
| Alex Meri Vived | (2013) | *Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y el Deporte* | México | México | Panamericana |
|
|
| Ramón Balius Matas | (2013) | *Lesiones Musculares en el Deporte* | México | México | Panamericana |
|
|
| Uriah M. Guevara López | (2008) | *Dolor por Especialidades 2a edición* | México | México | Corinter |
|
|
| Brown | (2007) | *Entrenamiento de la Fuerza* | México | México | Editorial Medica Panamericana |
|
|
| R. Bahr | (2007) | *Lesiones Deportivas* | México | México | Panamericana |
|
|
| Romero | (2010) | *Prevención de Lesiones en el Deporte* | México | México | Panamericana |
|
|
| Barbany | (2010) | *Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento* | México | México | Paidotribo |
|
|
| Pfeiffer | (2007) | *Las Lesiones Deportivas* | México | México | Paidotribo |
|
|
| Bompa | (2006) | *Periodización del Entrenamiento Deportivo* | México | México | Paidotribo |
|
|
| Blazevich | (2011) | *Biomecánica Deportiva* | México | México | Paidotribo |
|
|