

**PROGRAMA EDUCATIVO:
LICENCIATURA EN PROTECCIÓN CIVIL
EN COMPETENCIAS PROFESIONALES**

PROGRAMA DE ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO FÍSICO AVANZADO

CLAVE: E-EFA-2

Propósito de aprendizaje de la Asignatura		El estudiante elaborará un plan de alimentación y actividad física personalizada para desarrollar destrezas que mejoren su rendimiento personal, considerando situaciones de emergencia que incluyan violencia y aplicando las técnicas de rescate de arrastres y levantamientos en diferentes escenarios que le permitan proporcionar atención prehospitalaria de calidad.			
Competencia a la que contribuye la asignatura		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.			
Tipo de competencia	Cuatrimestre	Créditos	Modalidad	Horas por semana	Horas Totales
Específica	5	4.68	Escolarizada	5	75

Unidades de Aprendizaje		Horas del Saber	Horas del Saber Hacer	Horas Totales
I.	Hábitos saludables	10	15	25
II.	Arrastres y Levantamientos.	10	15	25
III.	Contención del Paciente.	10	15	25
Totales		30	45	75

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Funciones	Capacidades	Criterios de Desempeño
<p>Gestionar los recursos humanos y materiales, así como las unidades de emergencia mediante técnicas de organización, de trabajo en equipo y liderazgo, y el uso de estrategias de operación para la optimización de los mismos</p>	<p>Organizar los recursos que intervienen en el evento con base en la normatividad aplicable, las características del evento, y empleando protocolos de comunicación, para dar respuesta a la emergencia.</p>	<p>Elaborar el informe de servicio, de acuerdo a las etapas del evento, especificando:</p> <p>Antes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lista de cotejo requisitada con base en el protocolo de entrega-recepción 2. Reabastecimiento de insumos 3. Integración de escuadras 4. Asignación de jefes de escuadras de acuerdo a los recursos disponibles. 5. Reporte de activación de unidades de acuerdo al protocolo. <p>Durante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Datos del servicio: tipo de emergencia, hora, dirección, 2. Escuadra que atiende el evento 3. Unidad que atiende el evento: número económico y tipo. 4. Hora de salida de la unidad de emergencia 5. Hora de llegada de la unidad de emergencia al evento 6. Reporta las condiciones del entorno. 7. Apoyos solicitados para atender el evento 8. Condiciones del paciente 9. Hora del inicio del traslado del paciente 10. Hora de llegada al centro de atención con el paciente 11. Hora de salida del hospital de la unidad de emergencia. <p>Después:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hora de llegada a la base 2. Eventualidades ocurridas durante el servicio 3. Actividades realizadas de limpieza y reabastecimiento de la unidad. 4. Lista de cotejo requisitada con base en el protocolo de entrega-recepción.
	<p>Operar ambulancias terrestres mediante técnicas de operación de</p>	<p>Llenar bitácora de unidad de emergencia que contenga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inventario de material y equipo de atención pre-hospitalario.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

	vehículos de emergencia y rescate, con base en la normatividad y protocolos aplicables para el traslado de las víctimas.	<p>2. Lista de cotejo de condiciones básicas físicas, mecánicas, eléctricas y sistema de oxigenación de la unidad de emergencia.</p> <p>Demuestra la operación del vehículo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maniobras de conducción en ciudad y carretera, en reversa, estacionarse, control de velocidad, sistema de frenos, control de la unidad ante contingencias, cambio de carril y/o vueltas, 2. Cumplimiento de la normatividad vial aplicable 3. Manejo a la defensiva 4. Manejo de códigos de alerta auditivos y visuales.
--	--	---

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	I. Hábitos saludables.					
Propósito esperado	El estudiante desarrollará una dieta personal con base en el cálculo del índice de masa corporal, las calorías requeridas y el plato del buen comer, reconociendo la importancia de la alimentación balanceada en el entrenamiento físico, así como los signos y síntomas de deshidratación y de golpe de calor para brindar el manejo inicial y reducir las complicaciones en el paciente por pérdidas hidroelectrolíticas.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	10	Horas del Saber Hacer	15	Horas Totales	25

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
El plato del buen comer	Identificar los grupos de alimentos que integran el plato del buen comer y su interrelación.	Diseñar una presentación del plato del buen comer para demostrar los aspectos de la alimentación balanceada .	Mantiene un pensamiento analítico, apoyado en la disciplina, la ética y la iniciativa. Sabe manejar el estrés ya que es objetivo, organizado, puntual, proactivo y responsable.
Alimentación balanceada en el Acondicionamiento Físico.	Identificar la importancia de la alimentación balanceada en el entrenamiento físico. Explicar el concepto de Índice de Masa Corporal Describir la relación entre el Índice de Masa Corporal y la alimentación balanceada.	Proponer opciones de menú acorde a sus necesidades considerando el plato del bien comer, la alimentación balanceada y el índice de masa corporal.	Es hábil para trabajar en equipo guardando la tolerancia y el respeto por los demás, lo que le permite tomar decisiones acertadas.
Hidratación.	Describir los conceptos de hidratación, electrolitos, deshidratación, golpe de calor. Describir las necesidades de hidratación de acuerdo con la actividad y las características físicas de la persona: •Peso •Talla Describir los signos y síntomas de deshidratación, golpe de calor y el manejo inicial.	Implementar el manejo inicial de un paciente con deshidratación y golpe de calor.	Posee capacidad de gestión, responsabilidad, templanza y fortaleza. Se expresa de manera asertiva, genera ideas y es creativo. Está preparado para trabajar bajo presión, ejercer liderazgo orientado a resultados.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Los estudiantes identifican los grupos de alimentos del plato del buen comer y la importancia de la alimentación balanceada, para ello, deberá:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la importancia de la alimentación balanceada en el acondicionamiento físico. 2. Explicar el concepto de Índice de Masa Corporal y su cálculo. 3. Relacionar el Índice de Masa Corporal y la alimentación balanceada. 4. Calcular el consumo de calorías con base en la tasa metabólica, considerando la fórmula de Harris Benedict. 5. Describir el concepto y las necesidades de hidratación de acuerdo a la actividad y las características físicas de la persona: <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla 6. Describir el concepto y los signos y síntomas de deshidratación, golpe de calor y el manejo inicial. 	<p>A partir de identificar los grupos de alimentos que integran el plato del buen comer y su interrelación, así como su condición física e índice de masa corporal, el estudiante desarrollará una dieta personal incluyendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Datos generales 2. Tabla de seguimiento que correlacione las necesidades calóricas considerando: 3. Peso, 4. Talla 5. Índice de masa corporal, 6. Acción dinámica específica y Entrenamiento física. 7. Menú que incluya los grupos de alimentos y su valor nutricional. <p>Con base a un caso práctico el estudiante entregará un reporte que contenga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Signos y síntomas de un caso de deshidratación, golpe de calor y su manejo inicial. 	<p>Guía de observación. Rúbrica de evaluación de Proyectos Grupales / Individuales</p>

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	x
Ejercicios prácticos. Solución de problemas. Análisis de casos. Equipos Colaborativos.	Tablas de cálculo de Índice de Masa Corporal Báscula Cinta métrica Plato del bien Comer Tablas de hidratación Laptop Proyector Pintaron Plumones Acceso a Internet y plataformas digitales / electrónicas Pista atlética Campo abierto Cronómetro Silbato Conos y platos Cuerdas Gimnasio	Laboratorio / Taller	x
		Empresa	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	II. Arrastres y Levantamientos.					
Propósito esperado	El estudiante clasificará las cuatro variables del Entrenamiento Físico utilizadas en los arrastres y levantamientos para llevar a cabo la extracción de pacientes en diferentes escenarios de rescate de manera segura.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	10	Horas del Saber Hacer	15	Horas Totales	25

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Tipología y Clasificación de Arrastres y Levantamientos.	Clasificar los tipos de arrastre y levantamiento en el rescate en diferentes escenarios.	<p>Seleccionar el tipo de arrastre y levantamiento acorde a la condición del rescatista, del paciente y la escena.</p> <p>Ejecutar las técnicas de arrastre y levantamiento acordes a la situación.</p>	<p>Mantiene un pensamiento analítico, apoyado en la disciplina, la ética y la iniciativa.</p> <p>Sabe manejar el estrés ya que es objetivo, organizado, puntual, proactivo y responsable.</p>
Pruebas Físicas Específicas.	<p>Reconocer las cuatro variables del entrenamiento físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad <p>Explicar las técnicas de soporte táctico y obstáculos en el entrenamiento físico.</p>	Practicar el entrenamiento físico en el recorrido de la pista de obstáculos diseñada para rescate en el rango de tiempo establecido por los entrenadores.	<p>Es hábil para trabajar en equipo guardando la tolerancia y el respeto por los demás, lo que le permite tomar decisiones acertadas.</p> <p>Posee capacidad de gestión, responsabilidad, templanza y fortaleza.</p> <p>Se expresa de manera asertiva, genera ideas y es creativo.</p> <p>Está preparado para trabajar bajo presión, ejercer liderazgo orientado a resultados.</p>

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Clasificar y desarrollar los tipos de arrastre y levantamientos de acuerdo al escenario que se le presente.</p> <p>Explicar la importancia de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en el desarrollo de las actividades del paramédico.</p>	<p>A partir de una simulación en una situación de rescate, el estudiante ejecutará las técnicas de arrastre y levantamientos, en diferentes escenarios y tomará en cuenta los siguientes aspectos: Abordaje de la escena. Preparación del paciente Desarrollo de la técnica de arrastre o levantamiento.</p> <p>A partir de una simulación en una situación de rescate de las actividades propias del paramédico, Ejecutara las cuatro variables del Entrenamiento físico: Flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza. Abordaje de la escena. Preparación del paciente Desarrollo de la técnica de arrastre o levantamiento.</p>	<p>Guía de observación Rúbrica de evaluación Proyectos Grupales / Individuales Cuestionarios</p>

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	x
<p>Ejercicios prácticos Solución de problemas Análisis de casos Equipos Colaborativos</p>	<p>Laptop Proyector Pintarrón Plumones. Acceso a Internet y plataformas digitales / electrónicas Simulación de confinamientos Pista de obstáculos Camas metálicas para arrastre Cuerdas Llantas Fosa de arena Escenarios campo abierto Cronómetro</p>	Laboratorio / Taller	x
		Empresa	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

	Silbato Conos y platos. Gimnasio.		
--	---	--	--

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	III. Contención del paciente					
Propósito esperado	El estudiante distinguirá los fundamentos teóricos aplicables en la contención de pacientes, determinando las técnicas idóneas para la atención prehospitalaria en situaciones de violencia.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	10	Horas del Saber Hacer	15	Horas Totales	25

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
1 Fundamentos Teóricos de contención de pacientes.	Explicar la historia y conceptos de contención de pacientes.	Aplicar las diferentes técnicas de contención del paciente.	Mantiene un pensamiento analítico, apoyado en la disciplina, la ética y la iniciativa. Sabe manejar el estrés ya que es objetivo, organizado, puntual, proactivo y responsable.
2 Técnicas de Contención del paciente.	Identificar 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.	Es hábil para trabajar en equipo guardando la tolerancia y el respeto por los demás, lo que le permite tomar decisiones acertadas. Posee capacidad de gestión, responsabilidad, templanza y fortaleza. Se expresa de manera asertiva, genera ideas y es creativo. Está preparado para trabajar bajo presión, ejercer liderazgo orientado a resultados.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Los estudiantes dominan los fundamentos teóricos aplicables en la contención de pacientes.</p> <p>Determinar las técnicas de contención de pacientes idóneas para la atención pre hospitalaria en situaciones de violencia.</p>	<p>A partir de Describir la historia y conceptos de contención de pacientes a través de un reporte.</p> <p>A partir de una simulación de una situación crítica de violencia el estudiante demostrará las técnicas de contención de pacientes: Agarres, bloqueos, Derribos, Escapes y Defensas.</p>	<p>Ejercicios Prácticos.</p> <p>Rúbrica de evaluación de Proyectos Grupales / Individuales Cuestionarios</p>

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
<p>Ejercicios prácticos</p> <p>Solución de problemas</p> <p>Análisis de casos</p> <p>Equipos Colaborativos</p>	<p>Laptop</p> <p>Proyector</p> <p>Pintarrón</p> <p>Plumones.</p> <p>Acceso a Internet y plataformas Digitales / electrónicas</p> <p>Espacio para prácticas</p> <p>Colchonetas</p> <p>Cronómetro</p> <p>Silbato</p> <p>Conos y platos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Gimnasio.</p>	Laboratorio / Taller	x
		Empresa	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Perfil idóneo del docente		
Formación académica	Formación Pedagógica	Experiencia Profesional
Lic. en Entrenamiento Deportivo, Lic. en Educación Física, Lic. en Cultura Física y Deporte, Lic. En Dirección de la Cultura Física y Deporte, carreras afines Lic. Nutrición y sus especialidades, Fisioterapia Deportiva, Ciencias del Deporte.	Educación basada en competencias con enfoque al aprendizaje significativo, aprendizaje basado en soluciones, aprendizaje situado. Aplicación de metodología para la elaboración de proyectos de investigación. Habilidad para realizar demostraciones prácticas, guiar resolución de problemas y adaptar la enseñanza a las necesidades individuales, promoviendo el uso ético y seguro de tecnología educativa.	Aplicación de conocimientos, técnicas y/o metodologías en el área laboral acorde a su perfil profesional. Impartición de clases. Experiencia docente previa en Acondicionamiento Físico, Entrenamiento Físico.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Referencias bibliográficas					
Autor	Año	Título del documento	Lugar de publicación	Editorial	ISBN
Ángel Gil Hernández	2019	Nutrición y Salud: Conceptos Básicos	Madrid España	Médica Panamericana, S.A.	97884911011475
Alfredo Martínez Hernández y María Del Puy Portillo Baquedano	2020	Fundamentos de Nutrición y Dietética	Madrid España	Panamericana LEÓN	9788491105251
León Orozco Bruno	2021	cmbtvs:Protección personal (spanish edición)	CDMX México	Independentl y published	979-8704732136
Jones & Bartlett	2019	Búsqueda y Rescate 2da Edición	Burlington EUA	Funzar Spanish	978-1284212051
Gregory Haff	2018	Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico	Sidney Australia	Paidotribo	9788499107424 8499107427
Austin Current	2022	Entrenamiento de la Fuerza	Londres Inglaterra	DK	9780241649954 0241649951

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTyP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	

Referencias digitales			
Autor	Fecha de recuperación	Título del documento	Vínculo
Álvaro Morente Montero, Francisco Llorente	24-05-24	Hidratación y deshidratación en la actividad física y el deporte	https://www.libreriadeportiva.com/
Rosa Isabel Esquivel Hernández, Silvia Martínez, José Martínez	24-05-24	Nutrición y salud	https://books.google.com.mx
Montero Kiesow Manuel	24-05-24	GTR Defensa Personal	https://editionestutor.com.mx
Márquez Rosa, Sara Garatachea Vallejo, Nuria	24-05-24	Actividad física y salud	https://editdiazdesantos.com
Adrián Humanes Copado, Ernesto Cogolludo Sánchez	24-05-24	Valoración de la condición física e intervención en accidentes	https://ediciones.grupoaran.com
America Academy of Orthopaedic Surgeons	24-05-24	Emergency care and transportation of the sick and injured	https://www.amazon.com/Emergency-Transportation-Injured-Essentials-Package-dp-
Ricardo Mora Rodríguez	24-05-24	Fisiología Del Deporte Y El Ejercicio	http://www.libreriaseserviomedico.com

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-AS-LIC-56.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	Septiembre 2024	