



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

| Nombre de la Unidad de Aprendizaje | Clave | Semestre |
|---|-----------|----------|
| Prevención de Lesiones e Introducción a la Fisioterapia | 4-UATP-44 | 4° |

| Carácter | Optativa-trayectoria | Tipo | Teórico-Práctico |
|----------|----------------------|------|------------------|
| | | | |

| Unidades de Aprendizaje antecedentes | Unidades de Aprendizaje consecuentes |
|--------------------------------------|---|
| Estrategias lúdicas y de inclusión | Planificación y Evaluación de la Práctica Deportiva La Enseñanza de Técnicas y Tácticas Deportivas |

| Horas teóricas | Horas prácticas | Total de horas por semana | Semanas por semestre | Total de horas por semestre | Valor en créditos |
|----------------|-----------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 16 | 48 | 6 |

| Autores del programa | Fecha de elaboración | | Fecha de visto bueno en Consejo Académico de Bachillerato |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|---|
| Rodrigo Mondragón Sánchez | 23 de noviembre de 2020 | | 2 de febrero de 2021 |
| Revisores del programa | Fecha de revisión | Porcentaje de ajuste | Fecha de visto bueno del Consejo Académico del Bachillerato |
| | | | |



2. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

Propósito y vinculación con el perfil del egresado

Conocer, valorar y analizar los métodos y técnicas utilizados para la fisioterapia y la rehabilitación, para la correcta ejecución de los factores que podrían causar lesiones producidas por diferentes prácticas deportivas, así como asociar las lesiones en primera instancia a sus posibles causas. Ser objetivo en la recuperación, readaptación y diagnóstico del deportista, para su correcta rehabilitación y funcionalidad en las lesiones.

Las competencias genéricas de esta unidad vinculadas con el perfil del egresado son:

- Se conoce a sí mismo, valorando sus fortalezas y debilidades, para estar en constante crecimiento personal siendo autocrítico y reflexivo.
- Enfrenta los problemas y retos que se le presentan en su vida cotidiana, de manera creativa conforme a su contexto social, económico y político.
- Formula un proyecto de vida, para asegurar la consecución de metas con el fin de tener una vida plena acorde a sus intereses y posibilidades de manera responsable
- Ejecuta estilos de vida saludable, asumiendo de forma consciente y responsable su bienestar físico y emocional mediante la formación socioemocional.
- Trabaja en equipo de manera colaborativa y respetuosa para desarrollar diversas tareas que correspondan a su edad y entorno, con un enfoque hacia el bien común.
- Establece relaciones empáticas y solidarias con los demás, para favorecer el diálogo asertivo que le permita afrontar los conflictos de manera pacífica.
- Implementa acciones de responsabilidad social en su vida cotidiana con respecto del daño ambiental y al desarrollo sustentable a partir de la toma conciencia de sus implicaciones económicas, políticas y sociales en un contexto global.

Propuesta didáctico-metodológica

Presencial:

- Asistencia y puntualidad (lista de cotejo)
- Participación en las practicas (observación participante)

Virtual:

- Aprendizaje cooperativo a través de classroom
- Clase teórica mediante videoconferencias, cuando se



| | |
|---|--|
| <p>- Aplicación práctica de métodos y técnicas (rúbrica)</p> | <p>requiera. -Análisis de las técnicas y métodos de rehabilitación a partir de videos de Youtube</p> |
| <p>Descripción de actividades específicas en las que incorporarán al menos uno de los tópicos de formación transversal: identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género, educación inclusiva</p> | |
| <p>Aplicación de conocimientos adquiridos entre alumnos y deportistas representantes de las diversas disciplinas deportivas de la Universidad, coadyuvando a un mejor desempeño de los deportistas y por ende de resultados para la propia institución.</p> | |

3. Competencias a desarrollar

| |
|---|
| <p>Eje formativo</p> |
| <p>Propedéutica de Trayectoria</p> |
| <p>Competencias disciplinares</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla habilidades físicas condicionales, para el mejoramiento de su salud, mediante la práctica cotidiana y el acercamiento a la cultura deportiva básica. |

4. Perfil académico del docente

| | |
|--------------------------------|--|
| <p>Grado académico:</p> | <p>Licenciatura en Educación Física Licenciatura en Cultura Física y Deporte Licenciatura en Fisioterapia y Rehabilitación</p> |
| <p>Experiencia:</p> | <p>Al menos dos años de experiencia académica en el área (docencia o investigación)</p> |



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



5. Temas y subtemas

| Temas | Subtemas |
|---|--|
| 1. Principios Generales de Acondicionamiento | 1.1. Programas apropiados 1.2. Principios del precalentamiento 1.3. Tolerancia al ejercicio 1.4. Sobrecarga progresiva 1.5. Dosificación 1.6. Efectos del entrenamiento de fuerza 1.7. Efectos cardiovasculares y pulmonares en el deporte 1.8. Factores específicos de acondicionamiento |
| 2. Principios Generales de Lesiones en Fisioterapia | 2.1. Lesiones 2.2. Tipo de lesiones 2.3. Biomecánica de lesión 2.4. Papel de la fisioterapia para la prevención de lesiones 2.5. Papel del acondicionamiento para la prevención de lesiones |
| 3. Rehabilitación del Deporte | 3.1. Causas de lesión 3.2. Ejercicios de rehabilitación deportiva 3.3. Objetivos 3.4. Procedimientos específicos de rehabilitación |



6. Criterios de evaluación

| CRITERIOS A EVALUAR | PORCENTAJE |
|---|-------------|
| Asistencia y puntualidad (lista de cotejo) | 20% |
| Participación activa (lista de cotejo) a) Presentación a clases prácticas con indumentaria adecuada. | 30% |
| Valoración práctica (observación participante) | 25% |
| Valoración teórica (examen) | 25% |
| Porcentaje final | 100% |

7. Fuentes de información

| Básica: |
|--|
| <p>-Eugene sherry, s. F. (2002). <i>Manual oxford de medicina deportiva</i>. Paidotribo.</p> <p>-Prentice, w. E. (2001). <i>Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva</i>. Paidotribo</p> <p>-Raul Guerrero Morilla, B. A. (2005). <i>Prevención y Tratamiento de Lesiones en la Práctica Deportiva</i>. Formación Alcalá. S.L. Roa, M. S. (2008). <i>Medicina del Deporte</i>. Universidad del Rosario.</p> <p>-Rodríguez, D. R. (2010). <i>Prevención de Lesiones en el Deporte</i>. Médica Panamericana.</p> <p>https://mundoentrenamiento.com/principios-del-acondicionamiento-fisico/#:~:text=Los%20principios%20b%C3%A1sicos%20del%20acondicionamiento, donde%20se%20ejecute%20actividad%20f%C3%ADsica.&text=Finalmente%2C%20los%20principios%20del%20acondicionamiento,%2C%20individualizaci%C3%B3n%2C%20GTE%20y%20reversibilidad.</p> <p>https://www.aicad.es/rehabilitacion-deportiva</p> |



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



Complementaria:

<https://www.cevie-dgespe.com/documentos/0256c.pdf>

<https://www.rehabilitaciondeldeporte.com.mx/>