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	Teoría-Practica

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

- Aplicación práctica de métodos y técnicas (rúbrica)	requiera. -Análisis de las técnicas y métodos de rehabilitación a partir de videos de Youtube
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	
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.	

3. Competencias a desarrollar

Eje formativo
Propedéutica de Trayectoria
Competencias disciplinares
● 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

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

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:

-Eugene sherry, s. F. (2002). *Manual oxford de medicina deportiva.* Paidotribo.
-Prentice, w. E. (2001). *Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva.* Paidotribo
-Raul Guerrero Morilla, B. A. (2005). Prevención y Tratamiento de Lesiones en la Práctica Deportiva. Formación Alcalá. S.L. Roa, M. S. (2008). Medicina del Deporte. Universidad del Rosario.
-Rodriguez, D. R. (2010). Prevención de Lesiones en el Deporte. Médica Panamericana.
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.
https://www.aicad.es/rehabilitacion-deportiva

Complementaria:
https://www.cevie-dgespe.com/documentos/0256c.pdf https://www.rehabilitaciondeldeporte.com.mx/