

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Prevención y tratamiento de lesiones en la actividad física 5. Clave
6. HC: 2 HL: HT: HPC: 3 HCL: HE 2 CR 7
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Dr. William Fernando Catzín Echeverría
Fecha: Enero 2012

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza
Cargo Director

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Los deportistas y jugadores de algún deporte es personal que se dedica a perfeccionar actividades deportivas. Estas personas por resultados internacionales se acepta que sea personal fuera de serie, que su organismo responda diferente al de una persona que sea sedentaria, por ello se acepta que la respuesta al deporte depende de cada deportista. Y su resultado depende del lugar y evento deportivo al que se sometió. Por ello, esta materia pretende comprender éstos organismos para intentar prevenir sus lesiones, o si ya rebasó el límite, saber los inicios de tratamiento de lesiones y en qué momento poderlos regresar a la actividad física.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Diseñar e implementar programas de prevención y rehabilitación física de las diferentes lesiones producidas por la actividad física o el deporte, con base en el diagnóstico, recomendaciones médicas, considerando los recursos técnicos y físicos necesarios para una pronta recuperación de la salud y la reintegración del individuo a la actividad física con actitud analítica, creativa y responsabilidad social

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Generar un documento de lesiones propias de la actividad física y el deporte que incluye el diseño de un programa terapéutico con tratamientos adecuados a las características del individuo y sus actividades.

Demostración práctica de atención a lesiones deportivas en donde identifique los tipos de lesión y el tratamiento de rehabilitación adecuado

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA:

Definir la fisiopatología más frecuente de las lesiones deportivas por la visualización durante las prácticas, así como por la revisión en materiales didácticos para detectar el origen de las lesiones, saber cómo prevenirlas y poderlas atender a tiempo. En un ambiente crítico, analítico, de responsabilidad y respeto humano.

Contenido

Duración

4 hrs

Encuadre

Unidad I Proceso de curación y fisiopatología de las lesiones músculo-esqueléticas

- 1.1. Prevención e higiene durante el entrenamiento y práctica deportiva
- 1.2. Fisiopatología de las lesiones deportivas
- 1.3. Lesiones más comunes en distintos deportes
- 1.4. Historia natural de la enfermedad

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar las técnicas de mantenimiento del sistema musculo esquelético revisando diversas teorías flexibilidad, para mejorar esta capacidad en los deportistas y beneficiarlos en su rendimiento deportivo. Con actitud reflexiva, de trabajo en equipo y responsabilidad.

Contenido

Duración

4 hrs

Unidad II Mantenimiento y aumento de la flexibilidad

- 2.1. Definición y conceptos de flexibilidad
- 2.2. Tipos de flexibilidad: métodos estáticos pasivo y activo, método balístico
- 2.3. Facilitación Neuromuscular Propioceptiva, Stretching Global Activo
- 2.4 Ejercicios de Flexibilidad

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Analizar las distintas técnicas de desarrollo muscular, revisando diversas técnicas de musculación, para implementar programas para saber indicar ejercicios de fuerza sin lesionar a los deportistas, con actitud objetiva, trabajo en equipo, respeto y responsabilidad.

Contenido

Duración

6 Hrs

Unidad III Fuerza y resistencia musculares.

- 3.1.. Definición y Conceptos
- 3.2.. Tipos de Contracción muscular
- 3.3.. Principio de la Sobrecarga Progresiva
- 3.4.. Beneficios obtenidos con el desarrollo de la Fuerza y Resistencia musculares
- 3.5.. Factores limitantes en el desarrollo de la fuerza y la resistencia
- 3.6.. Factores que determinan la resistencia y la fuerza del músculo
- 3.7. Prescripción de entrenamientos de fuerza y resistencia

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Analizar las lesiones agudas y sus principios de tratamiento en el área deportiva, por medio de la crioterapia, para proveer de una adecuada atención al deportista, limitando la continuidad de la lesión. Con actitud de compromiso, responsabilidad y sentido humanista.

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad IV Crioterapia

- 4.1 Crioterapia. Definición y lesiones agudas
- 4.2. Tipos de Crioterapia. Pruebas para su uso
- 4.3. Tiempos de tratamiento en las distintas regiones corporales
- 4.4. Prácticas de laboratorio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Identificar las distintas técnicas de rehabilitación con aplicación de calor superficial, por medio de la diatermia, hidroterapia, parafina, etc. Para una correcta aplicación sobre las lesiones de los deportistas, con actitud analítica, de trabajo en equipo y respeto.

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad V Calor superficial

- 5.1 Calor Superficial. Definición y lesiones crónicas.
- 5.2. Tipos de calor superficial: Rayos Infrarrojos, Compresas Húmedas, Calientes, Láser Terapéutico, Hidroterapia.
- 5.3. Tiempos de tratamientos en las distintas regiones corporales.
- 5.4. Prácticas de laboratorio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Analizar las distintas variedades de calor profundo mediante la investigación de los tipos de radiación y ultrasonidos para su correcta aplicación en las lesiones crónicas de los deportistas, con actitud reflexiva, compromiso, trabajo en equipo y respeto

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad VI Calor profundo

- 6.1 Calor profundo, definición.
- 6.2. Tipos de Calor Profundo: Ultrasonido Terapéutico, Diatermia, distintos tipos de radiación.
- 6.3. Tiempos de tratamiento.
- 6.4. Prácticas de laboratorio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Identificar las distintas técnicas de terapias que se utilizan en deportistas apoyándose en el equipo electro médico para aplicarlos correctamente en la rehabilitación de lesiones. Con actitud de respeto, compromiso y trabajo en equipo

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad VII Electroterapia

- 8.1 Electroterapia, definición.
- 8.2. Tipos y tiempos de tratamientos
- 8.3. Prácticas de laboratorio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Identificar los distintos procedimientos de vendajes y taping apoyándose en las TICS, para aplicarlos correctamente en deportistas que prevengan o limiten lesiones con actitud reflexiva, respeto y responsabilidad.

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad VIII Vendajes y taping para prevención de lesiones.

- 4.1 Vendajes, definiciones y técnicas.
- 4.2. Taping sport. Definición y técnicas..
- 4.3. Taping Neuromuscular. Definición y técnicas..
- 4.4. Prácticas de laboratorio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia.

Analizar las distintas técnicas de Masoterapia y sus indicaciones, mediante la observación de prácticas de laboratorio, para aplicarlos en el tratamiento y prevención de lesiones. Con actitud reflexiva, respeto y responsabilidad.

Contenido

Duración

3 Hrs

Unidad IX Masoterapia.

- 4.1 Masoterapia, definiciones y técnicas.
- 4.2. Usos y aplicaciones
- 4.3. Tiempos de las técnicas..
- 4.4. Prácticas de laboratorio.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p>Localización de lesiones corporales Identificar lesiones más comunes en deportistas, apoyándose en medios audiovisuales, revistas y artículos, para clasificarles según su ubicación, con actitud objetivo y responsable.</p>	Localización de lesiones deportivas en el esqueleto del laboratorio	Internet Esqueleto	6 hrs.
2	<p>Técnica Sistema musculo-esquelético Practicar las técnicas de mantenimiento del sistema musculo esquelético, mediante la aplicación de las diversas teorías flexibilidad, para mejorar esta capacidad en los deportistas y beneficiarlos en su rendimiento deportivo. Con actitud reflexiva, de trabajo en equipo y responsabilidad.</p>	Aplicar las técnicas del sistema musculo esquelético con un compañero donde de simule una lesión deportiva y se le dé la atención adecuada mediante los tipos de flexibilidad: métodos estáticos pasivo y activo, método balístico.	Bolsa con hielo Vendas elasticas	6 hrs
3	<p>Modalidades terapéuticas Identificar las modalidades terapéuticas, a partir de las diferentes técnicas (termoterapia electroterapia y crioterapia), para aplicarlas de acuerdo al lesión, con actitud analítica y responsable.</p>	Utilización de medios físicos, eléctricos, elctromagnéticos y láser terapeutico.	Compresas húmedas calientes Compresero Hielo TENS (Estimulador neuromuscular transcutáneo) IFC (Corrientes interferenciales) Diatermia Ultrasonido Equipo de magnetoterapia, Láser	20 hrs

4	<p>Electroterapia</p> <p>Identificar los efectos y sensaciones que se presentan en el individuo al aplicarsele electroterapia, por medio de la utilización de los equipos de fisioterapia, para estimular el área muscular de la lesión, con actitud analítica y responsable.</p>	<p>Utilización de medios eléctricos, en su persona y compañeros.</p>	<p>TENS (Estimulador neuromuscular transcutáneo) IFC (Corrientes interferenciales) Corrientes Rusas Corrientes dinámicas Exponenciales Farádica Trabet</p>	<p>10hrs</p>
5	<p>Masoterapia</p> <p>Identificar las diferentes técnicas de masaje deportivo, a través de imágenes, videos y la realización entre ellos, para experimentar la sensación y los efectos de relajación que se tiene al hacerlos, con actitud objetiva, respeto y responsabilidad</p>	<p>Utilizar distintas técnicas de masaje terapéutico para manejo de lesiones.</p>	<p>Mesas y sillas para masajes. Crema para masaje. Rodillos para masaje.</p>	<p>10 hrs</p>

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que la unidad de aprendizaje es teórico-práctica, se implementa una metodología participativa y la resolución de problemas. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El facilitador expondrá algunos temas (utilizando ejemplos de casos de deportistas reales) durante el transcurso de la clase generando discusión y lluvia de ideas. Durante las clases se pregunta al alumno el tema que se dejó investigar, evaluando diariamente su participación y asistencia. Durante las clases se proyectan imágenes para localización de lesiones para fomentar la descripción de ellas. Se realizarán dinámicas en campo (competencias) para desarrollar el área clínica y el trabajo en equipo con el médico.

El alumno investiga, realiza tareas y participa de manera individual y grupal en la aplicación en sus conocimientos adquiridos en la práctica. Aplica los medios físicos para el manejo del dolor del atleta, investigación y presenta temas donde integra las diferentes lesiones y su terapia indicada, reportes de prácticas de Laboratorio donde incluyan los tipos de lesiones y la técnica utilizada

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación:

- Para acreditar la unidad de aprendizaje es requisito reunir el 80% de asistencia y como mínimo aprobatorio 60 de acuerdo al (Estatuto Escolar).
- Es necesario asistir y participar en todas las prácticas (Laboratorio).
- Para acreditar la unidad de aprendizaje es necesario aprobar en un 80% las prácticas de laboratorio.

Criterios de calificación:

- | | |
|--|------|
| - Elaboración, presentación de prácticas de laboratorio. | 40 % |
| - Exámenes de unidades | 30 % |
| - Ejercicios y tareas | 20 % |
| - Participación y uso de foros de debate | 10 % |

Criterios de evaluación:

- Elaboración, de la práctica de laboratorio: (Debe culminar con los requisitos solicitados en la práctica, los criterios a medir, son congruencia, claridad, originalidad, organización, uso del espacio, ortografía, redacción y la entrega puntual).
- Participación en los foros de debate: acorde a las lecturas realizadas o a la temática, exposición de ideas con fundamento, claridad al expresarse, respeto hacia sus compañeros y docente.
- Tareas y ejercicios: (con orden, claridad, limpieza, reflexión personal y entrega puntual).

IX. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

COMPLEMENTARIA

Prentice, W. (2001), Técnicas de Rehabilitación en la Medicina Deportiva. 3a Edición. Editorial Paidotribo.

Seco, J. (2003), García, E. Fisioterapia Deportiva, Técnicas Físicas. 1a Edición. Editorial Gymnos.

Plaja, J. (2003), Analgesia por medios Físicos. 1a Edición. Ed. McGraw Hill. Interamericana de España.

Meadows, J. T.(2000), Diagnóstico Diferencial en Fisioterapia. 1a Edición. Ed. McGraw Hill. Interamericana de España.

Ronald, P. Pfeiffer & Brent, C. Magnus. (2007), Las lesiones deportivas. Editorial Paidotribo, 2a Edición