



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO BGE 2018



Secretaría
de Educación



FISIOTERAPIA

QUINTO SEMESTRE

Ejercicio terapéutico



ÍNDICE

DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	4
DIRECCIONES QUE PARTICIPAN	5
DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE TERCER SEMESTRE	6
PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA	7
LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018	9
ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO	10
DATOS GENERALES DEL QUINTO SEMESTRE	12
MODALIDAD ESCOLARIZADA IMPACTO DEL PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS	12
IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO	15
BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA.	16
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	18
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	18
EVALUACIÓN DEL BLOQUE I.....	21
BLOQUE II. CINESITERAPIA.	23
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	24
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	24
EVALUACIÓN DEL BLOQUE II.....	26
BLOQUE III. PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DEL SISTEMA.	28
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	29
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	29
EVALUACIÓN DEL BLOQUE III.....	31
INSTRUMENTO DE VALORACIÓN	33
REFERENCIAS BÁSICAS	35
REFERENCIAS PÁGINAS WEB	35
ANEXOS	38

DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

MIGUEL BARBOSA HUERTA
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

MELITÓN LOZANO PÉREZ
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO

MARÍA DEL CORAL MORALES ESPINOSA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA

AMÉRICA ROSAS TAPIA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR

MARÍA CECILIA SÁNCHEZ BRINGAS
TITULAR DE LA UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

DEISY NOHEMÍ ANDÉRICA OCHOA
DIRECTORA GENERAL DE PROMOCIÓN AL DERECHO EDUCATIVO

OSCAR GABRIEL BENÍTEZ GONZÁLEZ
DIRECTOR GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA CARRERA DE LAS MAESTRAS Y DE LOS MAESTROS



DIRECCIONES QUE PARTICIPAN

DIRECCIÓN ACADÉMICA DE LA SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA

MARIBEL FILIGRANA LÓPEZ

DIRECCIÓN DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO, ASESORÍA A LA ESCUELA Y FORMACIÓN CONTINUA

IX-CHEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

ANDRÉS GUTIÉRREZ MENDOZA

DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES

JOSÉ ANTONIO ZAMORA VELÁZQUEZ

DIRECCIÓN DE ESCUELAS PARTICULARES

MARTHA ESTHER SÁNCHEZ AGUILAR



DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE TERCER SEMESTRE

COORDINACIÓN

GINA VANESSA MARTÍNEZ VILLAGÓMEZ
MARIANA PAOLA ESTÉVEZ BARBA
MIRIAM PATRICIA MALDONADO BENÍTEZ
ALFREDO MORALES BÁEZ
ROMÁN SERRANO CLEMENTE

DISEÑADORES DE LA DISCIPLINA ADMINISTRACIÓN I

MARIA DE LOURDES DE MARCOS HERNÁNDEZ
ALAN MENDOZA HERRERA
MIGUEL ÁNGEL JÁCOME GURIDI
RAÚL REYES ABRIS

REVISIÓN METODOLÓGICA

MARÍA DEL CARMEN MARTÍNEZ TREJO

REVISIÓN DE ESTILO

MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ RAMOS
PATRICIA TOCHIMANI XIQUI

PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) tiene como centro la formación integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y su objetivo es promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, intercultural y equitativo a lo largo del trayecto de su formación. Esta garantiza el derecho a la educación llevando a cabo cuatro condiciones necesarias: asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad. Es por ello que los planes y programas de estudio retoman desde su planteamiento cada uno de los principios en que se fundamenta y con base en las orientaciones de la NEM, se adecuan los contenidos y se plantean las actividades en el aula para alcanzar la premisa de aprender a aprender para la vida.

Los elementos de los Programas de Estudio se han vinculado con estos principios, los cuales son perceptibles desde el enfoque del aprendizaje situado a partir de la implementación de diversas estrategias de aprendizaje que buscan ajustarse a los diferentes contextos de cada región del Estado; lo anterior ayuda al estudiantado en el desarrollo de competencias genéricas, disciplinares, profesionales, habilidades socioemocionales y proyecto de vida, para lograr el perfil de egreso del Nivel Medio Superior.

Fomento de la identidad con México. La NEM fomenta el amor a la Patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso con los valores plasmados en la Constitución Política.

Responsabilidad ciudadana. Implica la aceptación de derechos y deberes, personales y comunes.

La honestidad. Es el comportamiento fundamental para el cumplimiento de la responsabilidad social, permite que la sociedad se desarrolle con base en la confianza y en el sustento de la verdad de todas las acciones para lograr una sana relación entre los ciudadanos.

Participación en la transformación de la sociedad. En la NEM la superación de uno mismo es base de la transformación de la sociedad.

Respeto de la dignidad humana. Contribuye al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades.

Promoción de la interculturalidad. La NEM fomenta la comprensión y el aprecio por la diversidad cultural y lingüística, así como el diálogo y el intercambio intercultural sobre una base de equidad y respeto mutuo.



Promoción de la cultura de la paz. La NEM forma a los educandos en una cultura de paz que favorece el diálogo constructivo, la solidaridad y la búsqueda de acuerdos que permitan la solución no violenta de conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias.

Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente. Una sólida conciencia ambiental que favorece la protección y conservación del entorno, la prevención del cambio climático y el desarrollo sostenible.

LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018

El fin de la Educación en el Estado de Puebla es formar ciudadanía para la transformación; que se traduce en formar a las y los estudiantes para que a lo largo de su vida sean capaces de ser buenos ciudadanos, conscientes de ejercer sus derechos respetando tanto los valores y normas que la democracia adopta para hacerlos efectivos, como los derechos del resto de sus conciudadanos. Esta noción tiene que ver en palabras de Maturana (2014), con llegar a ser un humano responsable, social y ecológicamente consciente, que se respeta así mismo y una persona técnicamente competente y socialmente responsable.

Desde la Secretaría de Educación del Estado de Puebla se pretende formar a sujetos crítico-éticos, solidarios frente al sufrimiento; personas que cambien el mundo desde los entornos más cercanos. ¡Las grandes causas desde casa!

Para concretar los principios pedagógicos de la Nueva Escuela Mexicana y las finalidades educativas en el Estado de Puebla, el Bachillerato General Estatal, a través de sus programas de estudio, promueve las 4AS para garantizar el Derecho a la Educación, a través de sus dimensiones (asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad).

ASEQUIBILIDAD	ACCESIBILIDAD	ADAPTABILIDAD	ACEPTABILIDAD
<p>Garantizar una educación para todos, gratuita y de calidad, donde la cobertura sea posible para cualquier persona involucrada en el proceso educativo; entendiendo a este último como la suma, no solo infraestructura escolar, sino de planes y programas de estudio, materiales didácticos alternativos, herramientas como las TAC'S o cualquier elemento retomado del contexto que permitan abordar y/o reforzar un conocimiento, sin depender de un libro de texto.</p>	<p>Los contenidos de los planes y programas de estudio se enfocan en promover una educación inclusiva, sin distinción de género, etnia, idioma, diversidad funcional, condición social o económica.</p>	<p>Las situaciones de aprendizaje que se presentan en los programas de estudio, deben ser consideradas como una guía y no como la única vía de enseñanza, es menester que el docente diseñe las propias a partir de su contexto inmediato, atendiendo a las necesidades de cada estudiante y dando prioridad a aquellos más vulnerables.</p>	<p>Lograr una educación que sea compatible con los intereses y cualidades de las y los estudiantes, donde sean considerados en la construcción del ambiente escolar, participando libremente en los procesos formativos, desarrollando al mismo tiempo sus Habilidades Socioemocionales.</p>

ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO

La metodología de Aprendizaje Situado de los planes y programas de estudio de Bachillerato General Estatal es una oportunidad para las y los docentes, estudiantes y la innovación en la enseñanza, al promover la toma de decisiones, incentivar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y vinculación con el contexto real.

Díaz Barriga, F (2003) afirma que el Aprendizaje Situado es un Método que consiste en proporcionarle al estudiante una serie de casos que representen situaciones problemáticas diversas de la vida real para que se analicen, estudien y los resuelvan. La práctica situada se define como la práctica de cualquier habilidad o competencia que se procura adquirir, en un contexto situado, auténtico y real, y en donde se despliega la interacción con otros participantes.

En este sentido se promueve que “los docentes de la EMS sean mediadores entre los saberes y los estudiantes, el mundo social y escolar, las Habilidades Socioemocionales y el proyecto de vida de los jóvenes. En el Currículo de la EMS, los principios pedagógicos alineados con el Modelo Educativo Nacional vigente, que guían la tarea de los docentes y orientan sus actividades escolares dentro y fuera de las aulas, para favorecer el logro de aprendizajes profundos y el desarrollo de competencias en sus estudiantes”¹ son:

Tener en cuenta los saberes previos del estudiante

- El docente reconoce que el estudiante no llega al aula “en blanco” y que para aprender requiere “conectar” los nuevos aprendizajes con lo que ya sabe, adquirido a través de su experiencia.
- Las actividades de enseñanza–aprendizaje aprovechan nuevas formas de aprender para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, descubriendo y dominando el conocimiento existente y luego creando y utilizando nuevos conocimientos.

Mostrar interés por los intereses de sus estudiantes

- Es fundamental que el docente establezca una relación cercana con el estudiante, a partir de sus intereses y sus circunstancias particulares. Esta cercanía le permitirá planear mejor la enseñanza y buscar contextualizaciones que los inviten a involucrarse más en su aprendizaje.

Diseñar situaciones didácticas que propicien el aprendizaje situado

- El docente busca que el estudiante aprenda en circunstancias que lo acerquen a la realidad, simulando distintas maneras de aprendizaje que se originan en la vida cotidiana, en el contexto en el que él está inmerso, en el marco de su propia cultura.

¹Secretaría de Educación Pública (2017) Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. p. 847-851

- Además, esta flexibilidad, contextualización curricular y estructuración de conocimientos situados, dan cabida a la diversidad de conocimientos, intereses y habilidades de los estudiantes.
- El reto pedagógico reside en hacer de la escuela un lugar social de conocimiento, donde los alumnos se enfrenten a circunstancias "auténticas".

Promover la relación interdisciplinaria

- La enseñanza promueve la relación entre disciplinas, áreas del conocimiento y asignaturas.
- La información que hoy se tiene sobre cómo se crea el conocimiento, a partir de "piezas" básicas de aprendizajes que se organizan de cierta manera, permite trabajar para crear estructuras de conocimiento que se transfieren a campos disciplinarios y situaciones nuevas.

Reconocer la diversidad en el aula como fuente de riqueza para el aprendizaje y la enseñanza

- Las y los docentes han de fundar su práctica en la equidad mediante el reconocimiento y aprecio a la diversidad individual, cultural y social como características intrínsecas y positivas del proceso de aprendizaje en el aula.
- También deben identificar y transformar sus propios prejuicios con ánimo de impulsar el aprendizaje de todos sus estudiantes, estableciendo metas de aprendizaje retadoras para cada uno.

Superar la visión de la disciplina como un mero cumplimiento de normas

- La escuela da cabida a la autorregulación cognitiva y moral para promover el desarrollo de conocimientos y la convivencia.
- Las y los docentes y directivos propician un ambiente de aprendizaje seguro, cordial, acogedor, colaborativo y estimulante, en el que cada niño o joven sea valorado, se sienta seguro y libre.

DATOS GENERALES DEL QUINTO SEMESTRE

Componente de formación: **Capacitación Para el Trabajo**

Sectores productivos prioritarios del CONOCER: **Salud**

Campo de formación profesional: **Servicios de Salud y Asistencia Social**

Capacitación para el trabajo: **Fisioterapia**

Disciplina: **Ejercicio Terapéutico**

Semestre: Quinto

Clave capacitación: **BGEFIS5**

Clave disciplina: **CT - FIS - ETE**

Duración: **3 Hr/Sem/Mes (54 horas)**

Créditos: **3 créditos**

Total de horas: **54**

Opción educativa: **Presencial**

Mínimo de mediación docente **80%**

Modalidad Escolarizada

IMPACTO DEL PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS

Propósito de la Capacitación de Ejercicio Terapéutico

Que el estudiante explique la terminología básica, así como el concepto y aplicación de elementos dentro del ejercicio terapéutico tomando en cuenta características particulares que le permitan definir ciertos tratamientos especializados de una manera eficaz, para proporcionar la aplicación adecuada del ejercicio en beneficio del paciente.

Ámbitos

Atención al cuerpo y la salud.

Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

Exploración y Comprensión del mundo natural y social.

Obtiene, registra y sistematiza información, consultando fuentes relevantes, y realiza los análisis e investigaciones pertinentes. Comprende la interrelación de la ciencia, la tecnología, la sociedad y el medio ambiente en contextos históricos, sociales y específicos, identifica problemas, formula preguntas de carácter científico y plantea las hipótesis necesarias para responderlas.

Colaboración y Trabajo en equipo.

Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar problemas. Asume una actitud constructiva.

Competencias Genéricas

CG3. Elige y practica estilos de vida saludables.

A1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

CG8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

A2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

Competencias Profesionales

CPFIS-02. Se mantiene actualizado en los conocimientos básicos y temas de innovación de Fisioterapia.



CPFIS-03. Orienta en las necesidades de cada paciente.

CPFIS-05. Realiza promoción, educación para la terapia física y protección específica, a través del desarrollo de procedimientos y técnicas en el campo de la Fisioterapia, utilizando como medios el proceso de ejercicio terapéutico, la epidemiología, la investigación-acción participativa y el diagnóstico de salud, para contribuir con estrategias participativas a promover una cultura de autocuidado prevención y resolver favorablemente problemas de tendencia sanitaria en el contexto de la sociedad donde se desarrolla.

Habilidades Socioemocionales

Elige - T: Toma Responsable De Decisiones.

Dimensiones del Proyecto de Vida

Física: Salud física.

IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

Al finalizar el presente Plan de Estudios se le dará continuidad al alumnado sobre orientaciones a la Capacitación para el Trabajo de Fisioterapia y reconocer el grado de complejidad que requiere formarse como fisioterapeuta con temas como Ejercicio Terapéutico, comprenderán los contenidos específicos que involucran las disciplinas señaladas, al mismo tiempo desarrollarán habilidades específicas para realizar prácticas acompañadas por el docente. La capacitación de Fisioterapia tiene como propósito asistir, facilitar las tareas y mejorar la salud del paciente. Sus funciones pueden ser variadas dependiendo del centro de trabajo, tales como gestiones administrativas o en ejercicio terapéutico.

El alumnado de fisioterapia debe disfrutar de la vocación al servicio comunitario, ya que estarán en constante interacción con personas que presentan dolor, por tanto, su empatía será fundamental para tratar con estos pacientes.

Bloque I. Actividad física.

En este bloque, se aborda el ejercicio como medio para la prevención y rehabilitación de lesiones. Cuestionara acerca del proceso de excitación muscular, como el principal responsable de la locomoción y bipedestación del individuo. Reflexionará acerca de la diferencia que existe entre los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, así como su aplicación en el proceso de rehabilitación músculo-esquelética.

Bloque II. Cinesiterapia.

En este bloque, se reflexiona acerca del movimiento corporal desde el enfoque científico de la mecánica corporal, aplicando ejercicios específicos de movilidad articular y muscular. Conocerá los diferentes ejercicios que permiten el fortalecimiento y reeducación en el proceso de rehabilitación postraumática. Distingue las diferentes contracciones musculares que propician la reeducación propioceptiva.

Bloque III. Prevención y rehabilitación del sistema.

En este bloque, se analiza los principios fundamentales de la cicatrización normal y anormal, estudia los procedimientos de remodelación de la cicatriz y precisa las aplicaciones prácticas de movilidad. Conoce los diferentes tipos de injertos que pueden beneficiar a un paciente quemado. Identificando las fases de cicatrización y su correcta manipulación. Reconoce la patología de la inmovilidad, en pacientes encamados por periodos prolongados y las complicaciones que presentan al no tener terapia de movilidad articular y muscular; así como la aplicación de posturas correctas que debe adoptar los pacientes ulcerados.

Bloque I. Actividad física.

Propósito del Bloque

Que el estudiante valore la importancia de los ejercicios físicos que beneficien los procesos de rehabilitación a través de diversas movilizaciones ya sean asistidas o voluntarias para proporcionar un servicio idóneo a las personas que requieran un tratamiento de fisioterapia.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<p>1. Concepto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Actividad física. b) Fuerza muscular. c) Fuerza. d) Potencia. e) Trabajo. <p>2. Introducción del ejercicio terapéutico.</p> <p>3. Adolescencia y pubertad.</p> <p>4. Bioenergía</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ATP. b) Catabolismo. c) Anabolismo. d) Ciclo de Krebs. 	<p>Reconoce la importancia del desarrollo físico en la etapa de la pubertad y adolescencia.</p> <p>Identifica los diferentes estímulos nerviosos que hacen posible la contracción muscular.</p> <p>Distingue la relación que existe en los diferentes sistemas que constituyen al cuerpo humano para el buen funcionamiento músculo - esquelético.</p> <p>Propone ejercicios terapéuticos, para la rehabilitación de lesiones postraumáticas.</p> <p>Valora la importancia del ejercicio físico como medio terapéutico y profiláctico.</p>	<p>En binas, durante la semana de evaluación, elabora una marioneta con material reciclado (periódico, papel, alambre) que permita relacionar los diferentes ejercicios ya sea asistidos o voluntarios que realiza el sistema muscular y óseo a partir del impulso nervioso, con la finalidad evaluar los beneficios que el ejercicio terapéutico proporciona a la rehabilitación, explique su marioneta frente al grupo.</p>



5. Unidad motora, cadenas musculares, fibra muscular y tipos de contracción.

6. Estiramientos, reflejo miotático y reflejo miotático inverso.

7. Lactato sanguíneo, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

8. Ejercicios físicos:

- a) Isométricos.
- b) Isotónicos.
- c) Isocinéticos.
- d) Pliométricos.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Concepto de actividad física, fuerza muscular, fuerza, potencia y trabajo</p> <p>1. Por medio de lluvia de ideas, define el concepto de actividad física para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas y mantenimiento de la salud. Posteriormente, en equipo, explique con sus propias palabras los conceptos de fuerza muscular, fuerza y potencia, finalmente regístrelos en su libreta de apuntes.</p>	<p>1. Se sugiere enriquecer el tema apoyándose de los siguientes links:</p> <p>https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon http://www.paidotribo.com/pdfs/490/490.0.pdf https://incufid.nayarit.gob.mx/content/Evaluacion%20de%20la%20Fuerza.pdf</p>
<p>Introducción del ejercicio terapéutico</p> <p>2. Examine la explicación del docente sobre la introducción al ejercicio terapéutico, para que posteriormente, resuma lo más importante en su libreta.</p>	<p>2. Se sugiere apoyarse de los siguientes links para la preparación del tema:</p> <p>http://docshare01.docshare.tips/files/9088/90880347.pdf revisar capítulo 1. https://www.studocu.com/bo/document/universidad-latinoamericana/medicina-general-integral/otros/introduccion-al-ejercicio-terapeutico/3795419/view</p> <p>Se sugiere incluir en su explicación ilustraciones, dibujos, presentaciones digitales que faciliten la conceptualización del tema.</p>
<p>Adolescencia y pubertad</p> <p>3. Indague en fuentes confiables sobre las características y diferencias de la adolescencia y pubertad, posteriormente, de manera individual, ordene en un cuadro comparativo el tema.</p>	<p>3. Se recomienda consultar los siguientes links para reforzar el tema:</p> <p>https://www.adolescenciasema.org/20adolescencia.pdf https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf</p>



<p>Bioenergía (ATP, CATABOLISMO, ANABOLISMO, CICLO DE KREBS)</p> <p>4. Demuestre en un organizador gráfico la relación entre el desarrollo de la fuerza muscular, la movilización de las fibras de contracción lenta y de las de contracción rápida y la obtención de energía.</p>	<p>4. Se sugiere apoyarse de los siguientes links: https://www.youtube.com/watch?v=FgZbZgUiiic https://www.youtube.com/watch?v=Ep4y_u6LZBc</p>
<p>Unidad motora, cadenas musculares, fibra muscular y tipos de contracción</p> <p>5. Mediante la realización de la dinámica del juego "Adivina quién", muestre las características y funciones de unidad motora, cadenas musculares, fibras musculares y tipos de contracción, posteriormente anote sus conclusiones en su libreta.</p>	<p>5. Se sugiere revisar los siguientes links para reforzar el tema y de cómo puede coordinar la actividad: https://www.youtube.com/watch?v=FgZbZgUiiic https://www.youtube.com/watch?v=Ep4y_u6LZBc https://youtu.be/GDio9o-q9Q http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac29_fuerza.pdf</p>
<p>Estiramientos, reflejo miotático y reflejo miotático inverso</p> <p>6. Atendiendo la explicación del docente, en fichas de trabajo, de manera individual, formule sus conclusiones sobre las características principales de los estiramientos, del reflejo miotático y del reflejo miotático inverso.</p>	<p>6. Se sugiere apoyarse en los siguientes links: https://www.youtube.com/watch?v=r9-NUJ0pA9Y https://www.youtube.com/watch?v=6tF8CYaJCNQ</p>
<p>Lactato sanguíneo, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos</p> <p>7. Indague las fases de los ejercicios anaeróbicos y aeróbicos. Con la información obtenida explique las respuestas de las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Qué es la acumulación de lactato en sangre?</p> <p>b) ¿Qué función desempeña el oxígeno en el proceso del metabolismo aeróbico?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre el consumo de oxígeno y la producción de energía?</p>	<p>7. Se sugiere revisar las siguientes ligas para retroalimentar el tema. https://www.youtube.com/watch?v=q4BwKeKkf8 https://www.illescw.com/actividades-aerobicas-y-anaerobicas/</p>



d) Enumera 5 diferentes ejercicios aeróbicos y 5 anaeróbicos.

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO

Elabore una marioneta en binas, durante la semana de evaluación, con material reciclado (periódico, papel, alambre) que permita relacionar los diferentes ejercicios ya sea asistidos o voluntarios que realiza el sistema muscular y óseo a partir del impulso nervioso, con la finalidad evaluar los beneficios que el ejercicio terapéutico proporciona a la rehabilitación, explique su marioneta frente al grupo.

Se recomienda indagar en fuentes confiables, las características de los siguientes ejercicios o movimientos:

- a) Isométricos
- b) Isotónicos
- c) Isocinéticos
- d) Pliométricos

Consulte las siguientes ligas para reforzar el tema:

https://www.youtube.com/watch?v=Hklykt_yaw
<https://www.youtube.com/watch?v=iwbpvXxBZUA>
https://www.youtube.com/watch?v=bS32Z_op2SI

Se sugiere evaluar con una rúbrica.



EVALUACIÓN DEL BLOQUE I

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p>Reconoce la importancia del desarrollo físico en la etapa de la pubertad y adolescencia.</p> <p>Identifica los diferentes estímulos nerviosos que hacen posible la contracción muscular.</p>	<p>Lista de conceptos.</p> <p>Resumen de introducción al ejercicio terapéutico.</p> <p>Cuadro comparativo de características y diferencias de adolescencia y pubertad.</p>	Lista de cotejo.	30 %
HACER	<p>Distingue la relación que existe en los diferentes sistemas que constituyen al cuerpo humano para el buen funcionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Propone ejercicios terapéuticos, para la rehabilitación de lesiones postraumáticas.</p>	<p>Organizador gráfico de bioenergía.</p> <p>Dinámica de juego (Conclusiones en su libreta).</p> <p>Ficha de trabajo de conclusiones.</p>	Escala valorativa.	30%
SER Y CONVIVIR	<p>Valora la importancia del ejercicio físico como medio terapéutico y profiláctico.</p>	<p>Cuestionario de lactato y ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p>	Guía de respuestas.	10%
PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
ABServicio.	En binas, durante la semana de evaluación, elaborar	Heteroevaluación. En binas.	Rúbrica (Anexo 1).	30%



	<p>una marioneta con material reciclado (periódico, papel, alambre) que permita relacionar los diferentes ejercicios ya sea asistidos o voluntarios que realiza el sistema muscular y óseo a partir del impulso nervioso, con la finalidad evaluar los beneficios que el ejercicio terapéutico proporciona a la rehabilitación, explique su marioneta frente al grupo.</p>				
				TOTAL	100%



Bloque II. Cinesiterapia.

Propósito del Bloque

Que el estudiante valore el área de la mecánica por medio de ejercicios específicos (cinesiterapia activa y pasiva) y la estrecha relación que tiene con la programación de ejercicios terapéuticos para prevención y rehabilitación de lesiones.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<p>9. Definición de cinesiterapia. 10. Tipos de cinesiterapia (activa y pasiva). 11. Cinesiterapia activa específica: a) Ejercicios de Frenkel. b) Ejercicios de Buerger. c) Ejercicios de Codman. d) Ejercicios de Chandler. 12. Movilizaciones. 13. Mecanoterapia. 14. Ejercicios: de Williams, ejercicios de Risser, ejercicios de McKenzie. 15. Reeducción propioceptiva.</p>	<p>Distingue la diferencia de los ejercicios aplicados en cinesiterapia.</p> <p>Reconoce las diferentes técnicas de ejercicios terapéuticos en el proceso de rehabilitación músculo-articular.</p> <p>Diseña una serie de ejercicios físicos, para la elaboración de un programa de rehabilitación muscular y articular.</p> <p>Valora el buen estado físico de las personas a través de la elaboración de un programa de ejercicios para la prevención y rehabilitación de lesiones postraumáticas.</p> <p>Justifica la importancia del ejercicio físico como un instrumento en la prevención de lesiones crónico degenerativas.</p>	<p>Elabora un programa de ejercicios para la prevención y rehabilitación de lesiones postraumáticas. Presente en plenaria y tomando en cuenta la opinión de compañeros y docente, complemente lo que sea necesario, al finalizar redacte una ficha de conclusión, en donde explique la importancia de llevar una rutina de prevención de lesiones.</p>



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Definición de cinesiterapia</p> <p>1. Examine la explicación del docente, posteriormente de manera individual, registre en un organizador gráfico, la definición y las principales características de la cinesiterapia.</p>	<p>1. Se sugiere consultar los siguientes links, para la explicación y aclaración de dudas. Así mismo, se sugiere preparar previamente un organizador gráfico a manera de ejemplo que pueda ilustrar el trabajo de los educandos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oxRHE-vHC3k https://www.youtube.com/watch?v=exMnbzPgQNc https://www.youtube.com/watch?v=TAnOJBhWOss</p>
<p>Tipos de cinesiterapia (activa y pasiva)</p> <p>2. Indague en fuentes confiables e identifique los diferentes tipos de cinesiterapia, posteriormente en un cuadro comparativo redacte las características de cada una.</p>	<p>2. Se sugiere consultar los siguientes links para reforzar el tema:</p> <p>https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=mf_cinesiterapia.pdf https://www.youtube.com/watch?v=U2u2Uic0d2E</p> <p>Así mismo, se sugiere preparar previamente un cuadro comparativo a manera de ejemplo que pueda ilustrar el trabajo de los educandos.</p>
<p>Cinesiterapia activa específica: Ejercicios de Frenkel, ejercicios de Buerger, ejercicios de Codman y ejercicios de Chandler</p> <p>3. Examine la explicación del tema por parte del docente, para que posteriormente, en equipos exponga los ejercicios de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Ejercicios de Frenkelb) Ejercicios de Buergerc) Ejercicios de Codmand) Ejercicios de Chandler <p>Al finalizar redacte sus conclusiones, por equipo.</p>	<p>3. Se sugiere consultar los siguientes links para reforzar el tema:</p> <p>https://mundomanuales.files.wordpress.com/2012/07/21kinesiterapia-activa-especifica.pdf https://www.fisioterapia-online.com/videos/ejercicios-de-buerger-allen-ejercicios-para-problemas-circulatorios-3o-congreso-ipeth http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000300009</p>
<p>Movilizaciones</p> <p>4. Con base en la actividad anterior, en tercias ilustre en un catálogo las movilizaciones de los ejercicios anteriores, clasificándolas en activas y pasivas.</p>	<p>4. Se sugiere apoyarse de los siguientes links:</p> <p>https://mundomanuales.files.wordpress.com/2012/07/21kinesiterapia-activa-especifica.pdf</p>



	<p>https://www.fisioterapia-online.com/videos/ejercicios-de-buerguer-allen-ejercicios-para-problemas-circulatorios-3o-congreso-ipeth http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000300009</p>
<p>Mecanoterapia</p> <p>5. Indague en fuentes confiables sobre mecanoterapia, manteniendo la misma dinámica de la actividad anterior, elabore un álbum de imágenes sobre las diferentes técnicas de mecanoterapia.</p>	<p>5. Se sugiere consultar los siguientes links para reforzar el tema:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PUgvO_voUtk https://www.youtube.com/watch?v=kn0Q-VzA91Q</p>
<p>Ejercicios de Williams, ejercicios de Risser, ejercicios de McKenzie</p> <p>6. Explique en plenaria, los diferentes ejercicios de Williams, Risser y McKenzie, posteriormente elabore una antología con la información más relevante.</p>	<p>6. Se sugiere apoyarse en los siguientes links para reforzar el tema.</p> <p>http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108847/secme-34635_1.pdf?sequence=1 https://www.drsmuelsebastian.com.mx/Administrador/uploads/ejercicios-de-risser.pdf</p>
<p>Reeducación propioceptiva</p> <p>7. Justifique mediante un ensayo, la importancia de la reeducación propioceptiva, posteriormente exponga su trabajo frente al grupo.</p>	<p>7. Se recomienda introducir al estudiante mediante una explicación sobre la reeducación propioceptiva, apóyese de los siguientes links:</p> <p>https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnicas-de-reeducacion-propioceptiva-de-que-se-tratan-y-como-funcionan</p>
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</p> <p>Con base en lo analizado en el bloque, elabore un programa de ejercicios para la prevención y rehabilitación de lesiones postraumáticas. Presente en plenaria y tomando en cuenta la opinión de compañeros y docente, complemente lo que sea necesario, al finalizar redacte una ficha de conclusión, en donde explique la importancia de llevar una rutina de prevención de lesiones.</p>	<p>Se sugiere que el docente mediante preguntas dirigidas y previamente preparadas sobre el tema genere una retroalimentación sobre los trabajos presentados que facilite la elaboración de la ficha de conclusión. Se sugiere evaluar con una rúbrica o escala estimativa.</p>



EVALUACIÓN DEL BLOQUE II

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p>Distingue la diferencia de los ejercicios aplicados en cinesiterapia.</p> <p>Reconoce las diferentes técnicas de ejercicios terapéuticos en el proceso de rehabilitación músculo-articular.</p>	<p>Organizador gráfico.</p> <p>Cuadro comparativo. Exposición y conclusión.</p>	<p>Guía de observación.</p>	30 %
HACER	<p>Diseña una serie de ejercicios físicos, para la elaboración de un programa de rehabilitación muscular y articular.</p>	<p>Catálogo de movilizaciones. Álbum de mecanoterapia. Antología de los ejercicios.</p>	<p>Rúbrica</p>	30%
SER Y CONVIVIR	<p>Valora el buen estado físico de las personas a través de la elaboración de un programa de ejercicios para la prevención y rehabilitación de lesiones postraumáticas.</p> <p>Justifica la importancia del ejercicio físico como un instrumento en la prevención de lesiones crónico degenerativas.</p>	<p>Ensayo de reeducación propioceptiva.</p>	<p>Rúbricas.</p>	10%



PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
ABServicio.	Estrategia de aprendizaje basado en proyecto: Elaborar un programa de ejercicios terapéuticos para la prevención y rehabilitación de lesiones postraumáticas y conclusión del mismo, presentar al grupo.	Heteroevaluación. En tercias.	Guía de observación.	30%
TOTAL				100%



Bloque III. Prevención y rehabilitación del sistema.

Propósito del Bloque

Que el estudiante descubra la importancia de los principales agentes físicos para el tratamiento de lesiones en la piel a través del análisis de casos de personas con lesiones en el sistema tegumentario, para poder abordar un posible tratamiento en fisioterapia.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
16. Sistema tegumentario.	Identifica la composición y funciones del sistema tegumentario.	En equipos, durante la semana de evaluación, diseña una guía de intervención temprana sobre el posible tratamiento de fisioterapia ante casos de quemaduras o úlceras por presión, exponga su guía ante el grupo.
17. Funciones y cuidados de la piel.	Reconoce los diferentes procesos de cicatrización.	
18. Definición de quemadura, rehabilitación en paciente quemado.	Demuestra diferentes posiciones y movilizaciones para prevenir úlceras por presión.	
19. Injertos de la piel humana.		
20. Proceso de cicatrización.	Clasifica las diferentes características del tratamiento de las úlceras por presión.	
21. Úlceras por presión:	Valora de manera crítica la aplicación de una guía de intervención temprana en pacientes con quemaduras y úlceras por presión.	
a) Localización		
b) Signos		
c) Tratamiento		
d) Prevención, posiciones correctas para pacientes con úlceras por presión.		



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Sistema tegumentario</p> <p>1. Analice la explicación del docente sobre el tema del sistema tegumentario, para que posteriormente ilustre en un mapa mental la información proporcionada.</p>	<p>1. Se sugiere revisar los siguientes links para reforzar el tema: http://www.facmed.unam.mx/deptos/biocetis/PDF/Portal%20de%20Recursos%20en%20Linea/Presentaciones/SISTEMA_TEGUMENTARIO.pdf https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835697007.pdf https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-4-cuidados-de-enfermeria-para-prevenir-lesiones-en-las-personas/</p>
<p>Funciones de la piel y cuidados de la piel</p> <p>2. Identifique en videos presentados por el docente, función y cuidados de la piel, posteriormente redacte sus conclusiones en su libreta.</p>	<p>2. Se sugiere apoyarse de los siguientes videos para reforzar el tema y aclarar dudas: https://www.youtube.com/watch?v=YgioKWTVDG8 https://www.youtube.com/watch?v=j1To7CTbCWQ</p>
<p>Definición de quemadura, rehabilitación en paciente quemado</p> <p>3. Indague en fuentes confiables la definición de quemaduras y su rehabilitación en paciente quemado, posteriormente en equipos, ilustre en un cartel las características principales de la fisioterapia en pacientes quemados, coloque su cartel en un lugar visible de la institución.</p>	<p>3. Se recomienda orientar y aclarar las dudas del estudiante, revisando los siguientes links: https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-4-cuidados-de-enfermeria-para-prevenir-lesiones-en-las-personas/</p>
<p>Injertos de la piel humana</p> <p>4. Atiende la explicación del docente sobre injertos de piel, posteriormente explique en fichas de trabajo los diferentes tipos de injertos.</p>	<p>4. Se sugiere consultar los siguientes links para orientar al alumno sobre el tema y aclarar sus dudas: https://heridasycicatrizacion.es/images/site/2018/junio2018/Revisión_SEHER%2025_Junio_2018.pdf https://www.youtube.com/watch?v=DIAbxXQc2hU</p>



<p>Proceso de cicatrización</p> <p>5. Atiende la explicación del docente y ordene su información en un cuadro comparativo sobre el proceso de cicatrización y sus tipos.</p>	<p>5. Se sugiere consultar el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=chbBUOiuvm8 https://www.ulceras.net/userfiles/files/Libro_cicatrizacion_baja.pdf https://www.medfinis.cl/img/manuales/Cicatrizacionfpdfv3.pdf</p>
<p>Úlceras por presión: Localización, signos, tratamiento, prevención, posiciones correctas para pacientes con úlceras por presión.</p> <p>6. Indague individualmente en fuentes confiables qué son las “úlceras por presión”, organice la información y conteste las siguientes preguntas en su libreta:</p> <p>a) ¿Qué es una úlcera por presión? b) ¿Cuál es la clasificación de las úlceras por presión? c) ¿Por qué aparecen las úlceras por presión? d) ¿Dónde suelen aparecer las úlceras por presión? e) ¿Cuáles son los signos de las úlceras por presión? f) ¿Cómo evoluciona una úlcera por presión? g) ¿Cómo se pueden prevenir las úlceras?</p>	<p>6. Se sugiere apoyarse del siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=damy2N5swB8</p>
<p>7. Elabore con la información recabada en la sesión anterior, en tercias un video (mínimo 2 min. máximo 5 min.) sobre el tratamiento y las diferentes posiciones que propician y previenen las úlceras por presión, al finalizar presente su video al grupo.</p>	<p>7. Se sugiere consultar los siguientes links para reforzar el tema y aclarar dudas: http://www.salud.gob.mx/ULCERA_DECUBito.pdf https://www.medigraphic.com/pdfs/evidencia/eo2015/eo152e.pdf</p>
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</p> <p>Diseñe con la información recabada del bloque, en equipos, una guía de intervención temprana sobre el posible tratamiento de fisioterapia ante casos de quemaduras o úlceras por presión, expongan su guía ante el grupo.</p>	<p>Con base en su contexto solicite las características de la guía (digital, impresa o en su libreta.) Se sugiere evaluar con rúbrica.</p>

EVALUACIÓN DEL BLOQUE III

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p>Identifica la composición y funciones del sistema tegumentario.</p> <p>Reconoce los diferentes procesos de cicatrización.</p>	<p>Mapa mental.</p> <p>Conclusiones en su libreta.</p> <p>Cuestionario.</p>	<p>Guía de observación y respuestas.</p>	30 %
HACER	<p>Demuestra diferentes posiciones y movilizaciones para prevenir úlceras por presión.</p> <p>Clasifica las diferentes características del tratamiento de las úlceras por presión.</p>	<p>Cartel.</p> <p>Fichas de trabajo.</p> <p>Video.</p>	<p>Rúbrica.</p>	30%
SER Y CONVIVIR	<p>Valora de manera crítica la aplicación de una guía de intervención temprana en pacientes con quemaduras y úlceras por presión.</p>	<p>Cuadro comparativo.</p> <p>Video.</p>	<p>Rúbrica.</p>	10%
PRODUCTO FINAL (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
ABServicio.	Estrategia de aprendizaje basada en resolución de problemas: diseñar una guía de intervención temprana	Heteroevaluación. En equipos.	Lista de cotejo (Anexo 3).	30%



	sobre el posible tratamiento de fisioterapia ante casos de quemaduras o úlceras por presión, exponga su guía ante el grupo.				
				TOTAL	100%



INSTRUMENTO DE VALORACIÓN

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES)

Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)

Nombre del alumno:				Grado y grupo:
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Participa activamente en las diferentes actividades de clase.				
2. Logra mantener un adecuado nivel de concentración en las actividades desarrolladas.				
3. Es capaz de tomar la iniciativa y organizar una tarea o actividad de grupo.				
4. Muestra respeto hacia el docente, así como a sus compañeros.				
5. Muestra capacidad de autonomía y autorregula su aprendizaje.				
TOTAL:				



INSTRUMENTO DE AUTOVALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES)

(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)

Nombre del alumno:				Grado y grupo:
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Valoro la importancia de los conocimientos que desarrollé durante el bloque.				
2. Controlo mis emociones y actúo de manera propositiva en las actividades desarrolladas.				
3. Considero y analizo diversas alternativas para cumplir tareas individuales o colectivas.				
4. Valoro las consecuencias o repercusiones que pueden tener mis actos o comportamientos individuales o colectivos.				
5. Mido el nivel de motivación que ejercen en mí, las diversas actividades propuestas para desarrollar mi autonomía.				
TOTAL:				

REFERENCIAS BÁSICAS

- Hall, C. y Brodi, L. (2006). Ejercicio Terapéutico Recuperación Funcional. Editorial: Paidotribo. <http://docshare01.docshare.tips/files/9088/90880347.pdf>
- Herrans, P. y Santos Heredero, X. (Diciembre, 2018). *Cicatrices, guía de valoración y tratamiento*. Editorial: Publicidad Just in Time S.L. https://www.ulceras.net/userfiles/files/Libro_cicatrizacion_baja.pdf

REFERENCIAS PÁGINAS WEB

- [La fuerza y el sistema muscular]. (s.f.). [Archivo PDF]. <http://www.paidotribo.com/pdfs/490/490.0.pdf>
- Avellaneda, E., Ganzález, A., González, S., Palacios, P., Rodríguez, E. y Bugallo, J. (28 de mayo de 2018). *Injertos en heridas*. [Archivo PDF]. https://heridasycicatrizacion.es/images/site/2018/junio2018/Revision_SEHER%2025_Junio_2018.pdf
- Bernal, L. (s.f.). *Cinesiterapia activa específica Ejercicios de Codman, Buerguer, Frankel y Chandler*. [Archivo PDF]. <https://mundomanuales.files.wordpress.com/2012/07/21kinesiterapia-activa-especifica.pdf>
- Canal Conect Arte Profe Yesy. (25 de abril de 2020). *La piel, funciones y cuidados*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=YgioKWTVD8>
- Canal FisisOnline. (16 de abril de 2021). *CINESITERAPIA | Qué es, indicaciones, contraindicaciones y efectos en el cuerpo*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=U2u2Uic0d2E>
- Canal Fisioterapia Fácil. (19 de febrero de 2018). *Anatomía de la Piel | Funciones | Capas de la piel*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=j1To7CTbCWQ>
- Canal Fuerza y Nutrición Deportiva. (6 de mayo del 2020). *Conceptos sobre Fuerza Muscular*. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Ep4y_u6LZBc
- Canal HOSPITAL MATERNO PERINATAL Mónica Pretelini Sáenz. (2 de agosto de 2012). *ÚLCERAS POR PRESIÓN*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=damy2N5swB8>
- Canal IPETH (9 de diciembre de 2014). *VIII Exposición de Aparatos de Mecanoterapia "Rompiendo Barreras"*. [Archivo Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=PUgvO_voUtk
- Canal Javier Hernandez. (15 de marzo de 2015). *La cinesiología del movimiento humano*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oxRHE-vHC3k>
- Canal Jorge Rodriguez. (22 de noviembre de 2020). *Reflejo Miotático Inverso*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=r9-NUJ0pA9Y>
- Canal JuegaGerman. (26 de septiembre de 2017). *¿QUIEN SOY O QUE SOY?* [Archivo de Video]. Youtube. <https://youtu.be/GDio9o-q9Q>
- Canal Las Américas TV. (14 de abril de 2020). *Ejercicios Aeróbicos en casa*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=q4BwKeKkfh8>



- Canal Medyarthros. (17 de mayo de 2019). *Ejercicios Isométricos*. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Hklykt_yaw
- Canal Nucleus Medical Media. (1 de mayo de 2012). *Injerto de piel*. [Archivo de Video]. youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DIAbYXQc2hU>
- Canal Plastic and Beauty. (11 de septiembre de 2018). *¿Qué es una cicatriz queloide?* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=chbBUOiuvm8>
- Canal RaCology. (29 de junio de 2017). *Adenosín trifosfato - ATP | Estructura, funciones, hidrólisis y ciclo* 🐱. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FgZbZgUiiic>
- Canal RCPHYSIOTHERAPY. FISIORUNNERS MEXICO. EVOLUCIÓN. (22 de abril de 2020). *Ejemplos de ejercicios isotónicos e isométricos*. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=bS32Z_op2SI
- Canal Robin cheyreyz. (5 de diciembre de 2017). *Tutorial de ejercicios Isotónicos, Isométricos e Isocinéticos*. [Archivo de Video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=iwbpvXxBZUA>
- Canal SAVUNISEVILLA. (24 de febrero de 2017). *Técnicas de Cinesiterapia. MIEMBRO SUPERIOR. Vídeo 1*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=exMnbzPgQNc>
- Canal SAVUNISEVILLA. (24 de febrero de 2017). *Técnicas de Cinesiterapia. MIEMBRO INFERIOR. Vídeo 2*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=TAnOJBhWOss>
- Canal Stephanie R. Dowhen. (8 de mayo de 2015). *Mecanoterapia*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=kn0Q-VzA91Q>
- Canal TOUBO. (30 de octubre de 2018). *Reflejo Miotático*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6tF8CYaJCNQ>
- Cappa, D. (s.f.). *Evaluación de la fuerza*. [Archivo PDF]. <https://incufid.nayarit.gob.mx/content/Evaluacion%20de%20la%20Fuerza.pdf>
- Castillo, Y. (2019). *EJERCICIOS DE MCKENZIE Y WILLIAMS*. [Archivo PDF]. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108847/secme-34635_1.pdf?sequence=1
- Herrans, P. y Heredero, X. (diciembre de 2012). *Cicatrices, guía de valoración y tratamiento*. [Archivo PDF]. https://www.ulceras.net/userfiles/files/Libro_cicatrizacion_baja.pdf
- Illes Centres de Wellness. (3 de mayo de 2016). *ACTIVIDADES AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS*. <https://www.illescw.com/actividades-aerobicas-y-anaerobicas/>
- Jaramillo, T. (2013 - 2014). *Introducción al ejercicio terapéutico*. <https://www.studocu.com/bo/document/universidad-latinoamericana/medicina-general-integral/otros/introduccion-al-ejercicio-terapeutico/3795419/view>
- Lozano, G. (14 de noviembre de 2008). *CINESITERAPIA – EJERCICIO TERAPEUTICO*. [Archivo PDF]. https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=mf_cinesiterapia.pdf
- Medigraphic. (s.f.). *Literatura Biomédica*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/evidencia/eo2015/eo152e.pdf> Junquera, I. (12 de abril de 2019). *EJERCICIOS DE BUERGUER ALLEN. EJERCICIOS PARA PROBLEMAS CIRCULATORIOS.- 3º CONGRESO*



- IPETH. <https://www.fisioterapia-online.com/videos/ejercicios-de-buerguer-allen-ejercicios-para-problemas-circulatorios-3o-congreso-ipeth>
- Martín, B., Batista, Y., Águedo, M., Osorio, M. y Triana, I. (julio - septiembre de 2014). *Ejercicios pendulares en el síndrome del hombro doloroso*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000300009
 - Ramírez, C., González, L., Ramírez, N. y Vélez, K. (enero - abril 2010). *Fisiopatología del paciente quemado*. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835697007.pdf>
 - Ramón, G. (s.f.). *Fuerza muscular Bases biológicas, medición y teoría del desarrollo*. [Archivo PDF]. http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac29_fuerza.pdf
 - Sánchez, A. (s.f.). *SISTEMA TEGUMENTARIO*. [Archivo PDF]. http://www.facmed.unam.mx/deptos/biocetis/PDF/Portal%20de%20Recursos%20en%20Linea/Presentaciones/SISTEMA_TEGUMENTARIO.pdf
 - Sebastián, S. (s.f.). *MANUAL DE REHABILITACIÓN EJERCICIOS DE RISSER*. [Archivo PDF]. <https://www.dr.samuelsebastian.com.mx/Administrador/uploads/ejercicios-de-risser.pdf>
 - Universidad de Guanajuato, Contenidos didácticos. Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. (14 de febrero de 2018). *Unidad didáctica 4: Cuidados de enfermería para prevenir lesiones en las personas*. <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-4-cuidados-de-enfermeria-para-prevenir-lesiones-en-las-personas/>
 - Zárate, G., Gatica, T. y Alfieri, F. (s.f.). *Cicatrización*. [Archivo PDF]. <https://www.medfinis.cl/img/manuales/Cicatrizacionpdfv3.pdf>



ANEXOS

ANEXO 1

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE MARIONETA

Indicadores	Destacado (10-10)	Satisfactorio (9-8)	Suficiente (7-6)	Por mejorar (5)
Material	Presenta material reciclado en buen estado, destaca los movimientos del sistema muscular y óseo, así como los componentes se presentan bien elaborados y nítidos. Todos los elementos se presentan cuidadosamente insertados.	Presenta material reciclado en buen estado, destaca los movimientos del sistema muscular y óseo y los componentes no se presentan correctamente insertados.	Presenta material reciclado en buen estado, no destaca correctamente los movimientos del sistema muscular y óseo y los componentes no se presentan correctamente insertados.	No contiene los elementos pertinentes y precisos.
Diseño	Su modelo es original, presenta los elementos requeridos (reciclados), define correctamente los músculos y articulaciones del cuerpo.	Su modelo es original, presenta los elementos requeridos (reciclados), no define correctamente los músculos y articulaciones del cuerpo.	Su modelo es original, presenta los mínimos elementos requeridos.	Su modelo no es original y no presenta los elementos mínimos requeridos.
	Demuestra un nivel alto de creatividad, expone claramente cada	Demuestra un nivel medio de creatividad, expone correctamente	Demuestra un nivel regular de creatividad, su exposición no	El estudiante no personalizo los elementos requeridos.



Creatividad	componente que conforma su marioneta.	los elementos que conforman su marioneta.	presenta correctamente los elementos.	
Exposición de la marioneta.	Presenta buen dominio del tema, aclara puntos, explica claramente cada componente de su modelo.	Presenta dominio del tema, aclara puntos y explica cada componente de su modelo.	Presenta dominio del tema, no aclara puntos de los componentes del tema.	No presenta dominio del tema.
Puntualidad y limpieza.	Cumple con la fecha de entrega y presenta su trabajo con pulcritud.	Cumple con la fecha de entrega y presenta su trabajo con ciertas carencias de limpieza.	Cumple con la fecha de entrega, su trabajo se presenta con deficiencias de limpieza.	No entrega en tiempo y forma.

ANEXO 2

GUÍA DE OBSERVACIÓN PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS.

Criterios de evaluación	Si	No
Clasifica los movimientos de acuerdo a la zona corporal a rehabilitar.		
Explica claramente cómo se debe realizar cada uno de los ejercicios.		
Sugiere claramente los tiempos de ejecución, llevando una secuencia lógica.		
Hace hincapié en las indicaciones y contraindicaciones de cada ejercicio.		



Presenta ilustraciones de cada uno de los ejercicios.		
Presenta portada con todos sus datos.		
Entrega en tiempo y forma.		
Nivel de desempeño	Valoración de los criterios	Referencia numérica
Destacado	7 criterios demostrados	10
Satisfactorio	6 criterios demostrados	9-8
Suficiente	5 criterios demostrados	7-6
Insuficiente	4 o menos criterios demostrados.	5

ANEXO 3

LISTA DE COTEJO GUÍA DE INTERVENCIÓN PACIENTES QUEMADOS O ÚLCERAS POR PRESIÓN.

Criterios de evaluación	Si	No
Presenta portada con todos sus datos.		
Identifica los grados de quemaduras que existen.		
Identifica los grados de úlceras por presión que existen.		
Sugiere el abordaje correcto de atención primaria en una quemadura o úlcera por presión.		



Presenta las movilizaciones adecuadas en prevención de úlceras por presión.		
Presenta ilustraciones de cada uno de los ejercicios.		
Presenta conclusiones y bibliografía especializada.		
Nivel de desempeño	Valoración de los criterios	Referencia numérica
Destacado	7 criterios demostrados	10
Satisfactorio	6 criterios demostrados	9-8
Suficiente	5 criterios demostrados	7-6
Insuficiente	4 o menos criterios demostrados.	5

*El contenido de este programa fue recuperado de las ediciones 2018 y 2019.