

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 1 de 22

**MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

**PRÁCTICAS PROFESIONALIZANTES**

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 2 de 22

## Índice

### Introducción

### Reglamento y Normativa de Prácticas

#### BLOQUE 1 BIOMECÁNICA

**Práctica: Biomecánica en el deporte**.....

#### BLOQUE 2: ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO: PROCESO DE REHABILITACIÓN

**Práctica: Entrenamiento Terapéutico**.....

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

<b>Área:</b> CEMA	<b>Vigente a partir de:</b> Julio 2022	<b>Clave:</b> UFD-FK-MN-02
<b>Laboratorio:</b> Terapia Física y Pabellón	<b>Versión:</b> 1.0	<b>Página</b> 3 de 22

**INTRODUCCIÓN**

La Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte es la primera institución en fundamentar la necesidad de desarrollar un modelo académico deportivo que brinde la oportunidad única a los estudiantes del disfrute de la práctica sistemática del fútbol u otro deporte y en paralelo, compartir y adquirir experiencias académicas profesionales deportivas y de convivencia social con todos los que se encuentran inscritos en los diferentes programas de secundaria, bachillerato, licenciaturas o posgrados.

Entre las características del modelo se destacan que existen una excelente coordinación entre el componente académico y deportivo en la formación de los deportistas y que se aplican estándares de calidad en la evaluación y el control de todos los involucrados en el proceso de preparación deportiva y académica que responde a la necesidad de formar de manera integral con énfasis en lo intelectual, deportivo y humano de los adolescentes y jóvenes deportistas con vista a alcanzar el alto rendimiento deportivo y/o profesional.

El objetivo de la Maestría en Fisioterapia y Kinesiología Deportiva es formar licenciados en terapia física con conocimientos, habilidades y actitudes, que les permitan valorar y diagnosticar a personas en general y deportistas en particular con discapacidad temporal o permanente para diseñar, implementar y evaluar tratamientos que propicien su desarrollo biopsicosocial, favoreciendo la reintegración funcional del paciente a su vida diaria; así como desarrollar programas preventivos, curativos, tratamiento y de atención a problemas de salud de primer, segundo y tercer nivel de atención con mayor incidencia en México en el área de terapia física, en un marco de responsabilidad ética y social.

El C.E.M.A. (Centro de Excelencia Médica en Altura) certificado por FIFA, es un centro enfocado a la atención médica de deportistas y al público en general. El objetivo principal es establecer un centro diagnóstico y terapéutico para deportistas y público en general a partir de circuitos de evaluación integral en salud, realizando diagnósticos oportunos y tratamientos enfocados a los principales padecimientos que pueden afectar a los usuarios de este centro médico.

El Centro de Excelencia Médica en Altura (CEMA), es un Centro de atención médica, en el cual se realizan programas de prevención, promoción a la salud, tratamiento médico y quirúrgico y rehabilitación, así mismo se realiza evaluación diagnóstica médico - nutricional en el deporte, y finalmente brinda espacios para el desarrollo de prácticas pedagógicas, prácticas profesionales y de servicio social de los estudiantes de la UFD de las

<b>ELABORÓ</b>  CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	<b>REVISÓ</b>  LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	<b>AUTORIZÓ</b>  MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	<b>LIBERÓ</b>  DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
---	--	---	--

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 4 de 22

licenciaturas y posgrados.

**Maestría en Fisioterapia y Kinesiología Deportiva**

Modulo	Línea curricular	Asignatura	Tipo de práctica	Laboratorios UFD	Horas de práctica
1	PRIMERO AUXILIOS EN EL DEPORTE, FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO Y NUTRICIÓN	Primer Respondiente	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	12
		Fisiología del ejercicio	Pedagógica	Laboratorio Pabellón	6
		Nutrición deportiva	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	6
2	BIOMECANICA Y ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO	Biomecánica en el deporte	Pedagógica	Laboratorio de Análisis de Movimiento	12
		Entrenamiento Terapéutico	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	6
3	ENFOQUE FISIOTERAPEUTICO	Ortopedia Pediátrica	Pedagógica	Laboratorio Pabellón	6
		Ortopedia en Adulto	Pedagógica	Laboratorio Pabellón	6

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 5 de 22

	INTEGRAL EN LESIONES DE NIÑOS, ADOLESCENTES, DEPORTISTAS AMATEURS Y PROFESIONALES, Y AGENTES FÍSICOS NO INVASIVOS	Agentes Físicos No Invasivos	Pedagógica	Laboratorio Terapia Física	12
4	VENDAJE DEPORTIVO, TERAPIA MANUAL INSTRUMENTADA E HIDROTERAPIA	Vendaje Funcional	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	6
		Taping Neuro Muscular	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	6
		Terapia Manual Instrumentada	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	6
		Hidroterapia	Pedagógica	Laboratorio de Terapia Física y Rehabilitación	6
5	Técnicas de terapias manuales en lesiones deportivas.	Terapia Manual en el Deporte	Pedagógica	Laboratorio de Pabellón	24
6	FISIOTERAPIA INVASIVA	Mesoterapia y Electro-Acupuntura	Pedagógica	Laboratorio Terapia Física	12
		Electrólisis Percutánea Terapéutica	Pedagógica	Laboratorio Pabellón	6

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte			

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 6 de 22

		Punción seca	Pedagógica	Laboratorio Pabellón	6
--	--	--------------	------------	----------------------	---

**Normativa.**

**Reglamento de Prácticas Profesionalizantes**

Objetivo. Favorecer el desarrollo de habilidades, competencias y destrezas en escenarios laborales reales, donde podrán adquirir la propia experiencia profesional, de acuerdo a la, Maestría que cursa.

Sobre las prácticas profesionalizantes.

1° El presente reglamento es de observancia obligatoria para todos los alumnos a realizar Prácticas Profesionalizantes.

2° La organización, dirección y regulación estará a cargo del Coordinador de la Maestría y docente de la asignatura correspondiente a las prácticas con el visto bueno de la Dirección General de Licenciatura y Posgrado de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.

3° Las Prácticas Profesionalizantes se realizarán dentro del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).

4° Por ningún motivo el programa de Prácticas Profesionalizantes deberá afectar el horario de clase del estudiante debiendo contar éste con el tiempo suficiente para poder trasladarse del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA) a la Universidad, o viceversa.

Los requisitos que debe cubrir un alumno (a) para realizar sus Prácticas Profesionalizantes son:

1. Ser alumno (a) de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
2. Estar cursando la asignatura correspondiente a la Práctica Profesionalizante
3. Cumplir con el reglamento de CEMA

La Coordinación de Maestría dará seguimiento al programa de actividades previamente planeadas desde el POA con base a:

- La línea curricular, asignatura y laboratorio en el cual desarrollará la práctica.

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 7 de 22

- El Manual de Prácticas Profesionalizantes de la asignatura.
- Las supervisiones y seguimiento por parte del Coordinador Académico
- El portafolio de evidencias de Prácticas Profesionalizantes por parte del alumno, el cual deberá ajustarse a las rúbricas de evaluación de la práctica.

**Son obligaciones.**

Son obligaciones de todo alumno que se presente a realizar Prácticas Profesionalizantes, lo siguiente:

- Cumplir con su horario tipo de Prácticas Profesionalizantes en tiempo y forma.
- Cuando inicien las Prácticas Profesionalizantes, su vestimenta deberá ajustarse a las políticas observadas de la Institución que le recibe.
- Comportarse debidamente, recordando que dentro de la empresa o institución representan a la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Si por cualquier motivo necesitara faltar, deberá obtener la autorización de la persona que coordine su trabajo en el Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA), siendo validado por el Coordinador Académico, docente de la asignatura y responsable del laboratorio, debiendo tramitar tres días hábiles antes del permiso. Si se ausenta por causas de fuerza mayor, deberá informarlo de inmediato.
- Observar y respetar los reglamentos y políticas que maneja el Laboratorio de Biofeedback del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).
- Llevar consigo la credencial de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, a fin de identificarse como el alumno de éste cuando sea necesario.
- Cuidar y hacer buen uso de los aparatos y equipos que les facilite la empresa para la realización de las prácticas.
- Manejar con discreción y profesionalismo la información a la que tiene acceso.
- Demostrar interés, responsabilidad y eficiencia en las actividades que le sean asignadas por el Laboratorio de Biofeedback del Centro de Excelencia Médica de Altura

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 8 de 22

**MÓDULO 2**

**NOMBRE DE LA PRÁCTICA: BIOMECÁNICA EN EL DEPORTE**

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

## MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 9 de 22

### FUNDAMENTACIÓN

El conocer todo el proceso del movimiento, para un maestro en fisioterapia deportiva es fundamental. Ya que el fisioterapeuta deportivo tiene la obligación de ser un especialista en el movimiento que abarca todas y cada una de las fases del proceso desde el mecanismo de lesión, como adaptar el entrenamiento y recuperación, llegando hasta el momento de la readaptación en campo y prevención de lesiones.

El conocer de una manera muy profunda los principios físicos y mecánicos que se encuentran en el organismo, dotará al maestro en fisioterapia y kinesiología deportiva de las herramientas necesarias para poder realizar una evaluación, diagnóstico y pronóstico funcional adecuado... así mismo, comprender desde un fundamento biomecánico los diversos mecanismos de lesión que se generan en la práctica deportiva.

Pero no sólo se comprenderán los principios físicos y mecánicos, sino también, la aplicación de todas y cada una de las fuerzas externas que pueden afectar al organismo y su funcionalidad. De esta forma generar una perspectiva diferente para comprender más detalladamente la importancia de la biomecánica en las actividades de la vida diaria y en el ámbito deportivo profesional.

### INSTRUCTIVO DE LLENADO PARA FORMATO DE PRÁCTICAS

- Ficha de identificación de la práctica:
  - Nombre de la práctica: Indica la práctica que se realizará
  - Nombre del responsable: Indica el responsable académico de la práctica
  - Laboratorio de CEMA: Indica el laboratorio en el cual se desarrollará la práctica.
  - Duración de la práctica: Indica el tiempo en el cual se desarrollará la práctica.
  - Número de práctica: Indica el número de práctica que se realiza.
  - Horario: indica el horario en que se realiza la práctica
- Objetivo: Describe el propósito a alcanzar durante la práctica.
- Material a utilizar: Mencionar tipo y cantidad del material a utilizar durante la práctica.
- Desarrollo:
  - Alumno: Describir las actividades que el alumno desarrollará durante la sesión práctica.
  - Docente: Describir las actividades que el responsable académico desarrollará para la correcta ejecución

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

<b>Área:</b> CEMA	<b>Vigente a partir de:</b> Julio 2022	<b>Clave:</b> UFD-FK-MN-02
<b>Laboratorio:</b> Terapia Física y Pabellón	<b>Versión:</b> 1.0	<b>Página</b> 10 de 22

de la práctica.

- Observaciones: En caso de presentar alguna situación extraordinaria con la práctica (material, horario, espacio, responsable del área, incidencia de alumnos, variaciones en la práctica, etc.) describirlo en este apartado.
- Competencias obtenidas: Describir los conocimientos, habilidades y actitudes que el alumno adquiere al realizar la práctica.
- Evaluación: Indica el valor numérico en relación al contenido de la práctica.

**MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

**MÓDULO 2**

**BIOMECÁNICA**

**TEMÁTICA DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA**

- Movimiento.
- Aplicaciones a movimientos lineales y angulares.
- Aplicaciones en medios terrestres, aéreos y acuáticos
- Maquinas simples y palancas
- Aplicación a máquinas de musculación y a la mecánica osteomuscular
- Equilibrio
- Variables mecánicas del equilibrio
- La base de sustentación
- Ángulos de caída
- Tipos de equilibrio según la estabilidad.
- Tipos de equilibrio en diferentes medios. Aumento y disminución de la estabilidad.
- Estrategias reequilibradoras.
- Tipos de esfuerzo (tracción, compresión, torsión, flexión, cizalladura).
- Mecánica Muscular
- Producción y manifestación de la fuerza

<b>ELABORÓ</b>  CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	<b>REVISÓ</b>  LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	<b>AUTORIZÓ</b>  MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	<b>LIBERÓ</b>  DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
---	--	---	--

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 11 de 22

- Factores mecánicos
- Clasificación de test de fuerzas Isometría, isocinética e isoinercial, de resistencia variable.
- Biomecánica de los tejidos y estructuras del sistema músculo esquelético
- Biomecánica de las articulaciones
- Cinemática y cinética. Diferencias de la biomecánica en la cadena cinética cerrada y abierta
- Estudio de la bipedestación estática y dinámica biomecánica aplicada
- Biomecánica de la bipedestación dinámica.
- Biomecánica de la marcha. Cinemática y cinética.

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	BIOMECÁNICA EN EL DEPORTE	
RESPONSABLE:	Docente responsable de la clase	
ÁREA DE CEMA:	Laboratorio de Análisis de movimiento	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 12 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 4	HORARIO *con base a planeación

**OBJETIVO:**

Reconocer las bases biomecánicas del ejercicio físico y sus aplicaciones al cuerpo humano, así como las técnicas a aplicar en deportistas para el desarrollo de su práctica profesional en el deporte, y con ello la implementación de intervenciones con ejercicios eficaces.

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA

Vigente a partir de: Julio 2022

Clave: UFD-FK-MN-02

Laboratorio: Terapia Física y Pabellón

Versión: 1.0

Página 12 de 22

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Material	Cantidad
Proporcionado por los Instructores	

**DESARROLLO:**

*Alumno:*

- Seguir cuidadosamente las instrucciones del docente para el inicio de la práctica.
- Poner estricta atención a cada término utilizado en cada documento.
- Realimentación del tema.
- Identificar el contenido de cada documento
- Entregar historia clínica completada al docente al finalizar la práctica, misma que será firmada.

*Profesor:*

- Recepción de los alumnos
- Explica claramente la forma de trabajo
- Describe y explica cada fragmento y el correcto uso de los diversos aparatos que proporcionan calor.
- Detalla la forma de llenado correcto y las posibles erratas en las que puedan caer.
- Realimentación de la clase
- Indicar la forma correcta de creación de una historia clínica propia.

Observaciones

ELABORÓ

CARLOS ALBERTO COCCARO  
COORDINADOR DE MAESTRÍA

REVISÓ

LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ  
COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD

AUTORIZÓ

MTRA. YESENIA LARA MAYORGA  
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS  
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 13 de 22

**COMPETENCIAS OBTENIDAS.**

Entender y comprender los procesos biomecánicos fundamentales en la práctica deportiva y en el entrenamiento terapéutico, como método de evaluación, diagnóstico e intervención para mejorar el desempeño del paciente

**EVALUACIÓN**

ASPECTOS A EVALUAR	DESCRIPCIÓN	% PONDERACIÓN
Conceptual	Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con la descripción. Contesta clara y correctamente su guía de la práctica	50%
Procedimental	Hace uso debido y manejo de la historia clínica.	15%
Actitudinal	Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración.	20%
Cognitiva	Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados de cada una de los instrumentos de evaluación teórica.	15%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 14 de 22

**Bibliografía**

	Tipo	Título	Autor	Editorial	Año
1	Libro digital	Física y biomecánica clínica para fisioterapeutas y podólogos	Pifarré San Agustín, F.	Edicions de la Universitat de Lleida. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/175814">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/175814</a>	2021
2	Libro digital	Fundamentos de biomecánica deportiva	Pérez Ruiz, O. A., Villegas Sáez, A. F. y Feito Gácita, A.	Editorial Universitaria. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/188663">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/188663</a>	2021
3	Libro digital	Biomecánica en los deportes de contacto	Díez Sanchís, R.	Wanceulen Editorial. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/125763">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/125763</a>	2019
4	Libro digital	Manual de goniometría: evaluación de la movilidad articular	Norkin, C. C. & White, D. J.	Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/124410">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/124410</a>	2019
5	Libro digital	Biomecánica de la rodilla para fisioterapeutas	Tolosa-Guzmán, I., Trillos Chacón, M.C., Panesso Natera, M.C., et al.	Editorial Universidad del Rosario. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/70715">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/70715</a>	2018
6	Libro digital	Biomecánica: de la física mecánica al análisis de gestos deportivos	Estrada Bonilla, Y. C.	Ediciones USTA. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/126105">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/126105</a>	2018
7	Libro digital	Las cadenas musculares. Tomo III: la pubalgia	Busquet, L.	Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/119208">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/119208</a>	2018
8	Libro digital	Biomecánica: bases del movimiento humano	Hamill, J., Knutzen, K. M. & Derrick, T. R.	Wolters Kluwer Health. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/125887">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/125887</a>	2017

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 15 de 22

**MÓDULO 2**

**NOMBRE DE LA PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO**

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 16 de 22

**FUNDAMENTACIÓN**

Estudiar el proceso del entrenamiento deportivo nos obliga a considerar dos partes del mismo: la teoría y la metodología. La teoría considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas. Todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del deportista responde por una parte, a la demanda de la ley cardinal del entrenamiento, "la ley de la bioadaptación", y por otra a la exigencia de la realidad competitiva. Es aquí donde surge una contradicción fundamental entre la teoría y la metodología. La metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual, y es el caso, que esta realidad ha cambiado mucho en los últimos decenios, basándose fundamentalmente en el incremento considerable del número de competiciones en la mayoría de las especialidades deportivas, y el también considerable aumento de la condición del atleta como resultado de las exigencias de cada competición.

El entrenamiento deportivo se basa en la aplicación de cargas de trabajo durante las sesiones de preparación y las competiciones. La carga constituye la categoría central del entrenamiento (Tschiene, 1984), siendo realizada a través de acciones motoras voluntarias (los ejercicios físicos) con una finalidad determinada.

Bajo el concepto de carga se entiende la medida fisiológica de la sollicitación del organismo provocada por un esfuerzo físico y expresada en éste en forma de reacciones funcionales concretas de una cierta duración y profundidad (Verchosanskij, 1987).

Para cumplir con el objetivo del plan de entrenamiento es necesario encontrar ejercicios que permitan trabajar el cuerpo en su totalidad o al menos el gran porcentaje de él, para así quemar calorías y acostumar a la actividad física, aquí radica la importancia de comprender el entrenamiento terapéutico, para una correcta dosificación y ejecución por parte del deportista.

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte			

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 17 de 22

INSTRUCTIVO DE LLENADO PARA FORMATO DE PRÁCTICAS

- Ficha de identificación de la práctica:
  - Nombre de la práctica: Indica la práctica que se realizará
  - Nombre del responsable: Indica el responsable académico de la práctica
  - Laboratorio de CEMA: Indica el laboratorio en el cual se desarrollará la práctica.
  - Duración de la práctica: Indica el tiempo en el cual se desarrollará la práctica.
  - Número de práctica: Indica el número de práctica que se realiza.
  - Horario: indica el horario en que se realiza la práctica
- Objetivo: Describe el propósito a alcanzar durante la práctica.
- Material a utilizar: Mencionar tipo y cantidad del material a utilizar durante la práctica.
- Desarrollo:
  - Alumno: Describir las actividades que el alumno desarrollará durante la sesión práctica.
  - Docente: Describir las actividades que el responsable académico desarrollará para la correcta ejecución de la práctica.
- Observaciones: En caso de presentar alguna situación extraordinaria con la práctica (material, horario, espacio, responsable del área, incidencia de alumnos, variaciones en la práctica, etc.) describirlo en este apartado.
- Competencias obtenidas: Describir los conocimientos, habilidades y actitudes que el alumno adquiere al realizar la práctica.
- Evaluación: Indica el valor numérico en relación al contenido de la práctica.

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 18 de 22

**MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

**MÓDULO 2**

**ENTRENAMIENTO TERAPEUTICO**

- Entrenamiento terapéutico: procesos de rehabilitación
- Programas clínicos de progresión funcional
- Estabilización muscular de las extremidades superiores, inferiores y tronco en campo mediante ejercicios funcionales.
- Ejercicios de progresión funcional de extremidades superiores, inferiores y tronco en planos estables e inestables, en pendientes
- Ejercicios funcionales con elementos de la práctica deportiva
- Entrenamiento de la coordinación, equilibrio, agilidad, reacciones automáticas y habilidades motoras en el campo de juego.
- Juegos recreativos
- Entrenamiento en hidroterapia

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Entrenamiento terapéutico	
RESPONSABLE:	Docente a cargo de la clase	
ÁREA DE CEMA:	Laboratorio Pabellón y gym	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA 6 horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 5	HORARIO *con base a planeación

ELABORÓ  CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ  LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ  MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ  DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 19 de 22

**OBJETIVO:**

- o Utilizar principios y técnicas del entrenamiento funcional en campo en el tratamiento de las lesiones deportivas

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Material	Cantidad
Proporcionado por los Instructores	

**DESARROLLO:**

*Alumno:*

- a) Seguir cuidadosamente las instrucciones del docente para el inicio de la práctica.
- b) Poner estricta atención a cada término utilizado en cada documento.
- c) Realimentación del tema.
- d) Identificar el contenido de cada documento
- e) Entregar historia clínica completada al docente al finalizar la práctica, misma que será firmada.

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 20 de 22

*Profesor:*

- a) Recepción de los alumnos
- b) Explica claramente la forma de trabajo
- c) Describe y explica cada fragmento y el correcto uso de los diversos aparatos que proporcionan calor.
- d) Detalla la forma de llenado correcto y las posibles erratas en las que puedan caer.
- e) Realimentación de la clase
- f) Indicar la forma correcta de creación de una historia clínica propia.

Observaciones

ELABORÓ	REVISÓ	AUTORIZÓ	LIBERÓ
CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

Este documento es propiedad de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA  
DEPORTIVA**

Área: CEMA

Vigente a partir de: Julio 2022

Clave: UFD-FK-MN-02

Laboratorio: Terapia Física y  
Pabellón

Versión: 1.0

Página 21 de 22

**COMPETENCIAS OBTENIDAS.**

Manejo adecuado y entrenado de los diversos procesos y el actuar de manera efectiva en los diferentes sucesos de emergencia.

**EVALUACIÓN**

ASPECTOS A EVALUAR	DESCRIPCIÓN	% PONDERACIÓN
Conceptual	Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con la descripción. Contesta clara y correctamente su guía de la práctica	50%
Procedimental	Hace uso debido y manejo de la historia clínica.	15%
Actitudinal	Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración.	20%
Cognitiva	Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados de cada una de los instrumentos de evaluación teórica.	15%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

ELABORÓ

CARLOS ALBERTO COCCARO  
COORDINADOR DE MAESTRÍA

REVISÓ

LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ  
COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD

AUTORIZÓ

MTRA. YESENIA LARA MAYORGA  
DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO

LIBERÓ

DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS  
PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD

**MANUAL DE PRÁCTICAS PES DE LA MAESTRÍA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA DEPORTIVA**

Área: CEMA	Vigente a partir de: Julio 2022	Clave: UFD-FK-MN-02
Laboratorio: Terapia Física y Pabellón	Versión: 1.0	Página 22 de 22

**Bibliografía**

	Tipo	Título	Autor	Editorial	Año
1	Libro digital	Entrenamiento personalizado	Rodríguez, M. A., Baena, A., Díez, D. M. et al.	Dykinson. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/175667">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/175667</a>	2021
2	Libro digital	Readaptación tras las lesiones deportivas: un tratamiento multidisciplinar basado en la evidencia	Salom Moreno, J.	Médica Panamericana. <a href="https://www.medicapanamericana.com/eureka">https://www.medicapanamericana.com/eureka</a>	2020
3	Libro digital	Musculación: ejercicios y metodología	Gieri, G. A.	Universitas. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/174823">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/174823</a>	2020
4	Libro digital	Programa completo de entrenamiento	Matthews, M.	Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/116877">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/116877</a>	2018
5	Libro digital	Bases del entrenamiento deportivo	Zhelyazkov, T.	Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/119188">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/119188</a>	2018
6	Libro digital	Entrenamiento propioceptivo: principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas	Tarantino, F.	Médica Panamericana. <a href="https://www.medicapanamericana.com/eureka">https://www.medicapanamericana.com/eureka</a>	2017
7	Libro digital	Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico, NSCA	Triplett, N. T. & Haff, G. G.	Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/116277">https://elibro.net/es/lc/biblio/ufd/titulos/116277</a>	2017

ELABORÓ CARLOS ALBERTO COCCARO COORDINADOR DE MAESTRÍA	REVISÓ LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE COMPETITIVIDAD	AUTORIZÓ MTRA. YESENIA LARA MAYORGA DIRECTORA DE LICENCIATURA Y POSGRADO	LIBERÓ DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS PRESIDENTA DEL CONSEJO UFD
--	---	--	---