

**PROGRAMA EDUCATIVO  
LICENCIATURA EN TERAPIA FÍSICA  
EN COMPETENCIAS PROFESIONALES**

**PROGRAMA DE ASIGNATURA: EJERCICIO TERAPÉUTICO**

**CLAVE: E-EJT-3**

Propósito de aprendizaje de la Asignatura		El estudiante identificará las bases fisiológicas y mecánicas del ejercicio terapéutico a través de la práctica y estudio de casos clínicos para su intervención en Terapia Física.			
Competencia a la que contribuye la asignatura		Desarrollar un plan de intervención con base en el diagnóstico y pronóstico en Terapia Física a través de la integración de métodos terapéuticos para contribuir a la mejora de la salud de los pacientes.			
Tipo de competencia	Cuatrimestre	Créditos	Modalidad	Horas por semana	Horas Totales
<b>Específica</b>	<b>8</b>	<b>4.68</b>	<b>Escolarizada</b>	<b>5</b>	<b>75</b>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Unidades de Aprendizaje	Horas del Saber	Horas del Saber Hacer	Horas Totales
<b>I. Bases del ejercicio terapéutico.</b>	9	11	20
<b>II. Cinesiterapia.</b>	9	16	25
<b>III. Métodos de intervención con ejercicio terapéutico.</b>	13	17	30
<b>Totales</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>75</b>

Funciones	Capacidades	Criterios de Desempeño
Diseñar métodos, protocolos y procedimientos a través de un plan de intervención para eficientizar los servicios de atención mediante metodologías y herramientas de planeación	Reunir información clínica con base en las características del usuario, a través de la aplicación de métodos avanzados de Terapia Física y rehabilitación para prevenir, preservar y mejorar la calidad de vida.	Integrar un expediente clínico, de acuerdo a la normativa vigente que incluya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnóstico funcional.</li> <li>- Historia clínica.</li> <li>- Consentimiento informado.</li> </ul>
	Ejecutar pruebas específicas de tipo radiológico, análisis clínicos, de exploración física, de habilidad y validez para confirmar el diagnóstico funcional.	Complementar el expediente clínico, de acuerdo a la normativa vigente con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudios de gabinete.</li> <li>- Antropometría.</li> </ul>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Ejecutar pruebas terapéuticas específicas a partir del diagnóstico funcional y acorde a las necesidades del paciente para la planeación de la intervención terapéutica	Valorar los resultados obtenidos de las evaluaciones clínicas a través de la interpretación de los estudios específicos y complementarios para integrar un plan de tratamiento.	Complementar el expediente clínico, de acuerdo a la normativa vigente con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudios de imagen.</li> <li>- Evaluaciones funcionales.</li> <li>- Propuestas de tratamiento.</li> </ul>
	Elaborar planes y programas de Terapia Física tomando en cuenta los principios terapéuticos de los agentes físicos y el ejercicio para el manejo de lesiones neuromusculoesqueléticas.	Elaborar un reporte que contenga: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos de tratamiento basados en los principios terapéuticos de los medios físicos.</li> <li>- Planes y programas de atención basados en ejercicios terapéuticos.</li> </ul>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	<b>I. Bases del ejercicio terapéutico.</b>					
Propósito esperado	El estudiante relacionará los efectos fisiológicos del ejercicio terapéutico que provocan en el organismo a través de sus distintas modalidades para la elección de cada uno de ellos.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	9	Horas del Saber Hacer	11	Horas Totales	20

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Fundamentos del ejercicio terapéutico.	Identificar el concepto del ejercicio terapéutico.  Aspectos del funcionamiento físico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio.</li> <li>- Aptitud respiratoria.</li> <li>- Coordinación.</li> <li>- Flexibilidad.</li> <li>- Movilidad.</li> <li>- Rendimiento muscular.</li> <li>- Control neuromuscular.</li> <li>- Control postural, estabilidad postural y equilibrio.</li> <li>- Estabilidad.</li> </ul>	Contrastar los aspectos que se interrelacionan en el funcionamiento físico a través del ejercicio terapéutico.	Desarrollar el pensamiento analítico a través de la identificación de conceptos para resolver problemas en su formación académica o su entorno.  Asumir la responsabilidad y honestidad para realizar actividades en forma individual y en equipo en forma proactiva.

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza.</li> <li>- Propiocepción.</li> </ul>		Ejercer liderazgo en la práctica de laboratorio, coordinando las actividades para el buen resultado de la práctica o proceso a desarrollar.
Método para la evaluación funcional del paciente.	Diferenciar un método sistemático de evaluación basado en el proceso de identificación de deficiencias, limitaciones de la función y discapacidad.	Determinar las exploraciones y pruebas específicas para cubrir los objetivos del plan de asistencia y resultado funcional del tratamiento.	
Movilizaciones y estiramientos.	<p>Comparar las técnicas de movilización pasiva, activa, activa-asistida y resistida tomando en cuenta la técnica en procedimiento y precauciones.</p> <p>Comparar las técnicas de estiramientos activos y pasivos tomando en cuenta la técnica en procedimiento y precauciones.</p>	Ejecutar técnicas de ganancia de amplitud del movimiento (movilizaciones y estiramientos).	

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	X
Equipos colaborativos. Presentación oral de la información. Práctica entre pares.	Pintarrón. Computadora. Material y equipo audiovisual. Internet.	Laboratorio / Taller	
		Empresa	

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes identifican los principios y efectos del ejercicio terapéutico sobre el sistema locomotor.	<p>A partir de un caso clínico, planificar un método sistemático de evaluación del paciente y lo documenta en un reporte técnico que incluya los objetivos del ejercicio terapéutico del plan y resultado funcional.</p> <p>A partir de un cuadro sinóptico, señalar la clasificación del ejercicio terapéutico.</p>	<p>Lista de cotejo.</p> <p>Rúbrica.</p>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	<b>II. Cinesiterapia.</b>					
Propósito esperado	El estudiante evaluará el ejercicio isotónico, isométrico e isocinético, así como el ejercicio concéntrico y excéntrico; y ejercicio en cadena cinemática abierta o cerrada para la implementación de cada uno de estos de acuerdo a su plan de tratamiento.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	9	Horas del Saber Hacer	16	Horas Totales	25

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actucional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Ejercicio isotónico, isométrico, isocinético, concéntrico, excéntrico, en cadena cinemática abierta o cerrada.	Explicar los principios y métodos de la aplicación del ejercicio resistido manualmente, describiendo las técnicas apropiadas del ejercicio que emplean los planos anatómicos de movimiento.	Ejemplificar los regímenes específicos del ejercicio resistido.	Fomentar la capacidad de análisis y comprensión sobre la dosificación en el ejercicio.  Desarrollar hábitos sanos que permitan organizar de manera efectiva las actividades y tiempos del estudiantado.
Tipos de ejercicio resistido manual o mecánicamente.	Definir los conceptos de fuerza, potencia y resistencia teniendo en cuenta los ejercicios resistidos, la actividad muscular concéntrica y excéntrica, o en cadena cinética cerrada o abierta.	Identificar los principios del ejercicio resistido manual y mecánicamente; y las técnicas para aplicar correctamente resistencia y estabilización durante el ejercicio.	

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Empleo de equipamiento para el ejercicio resistido.	Distinguir las ventajas y limitaciones de varios elementos de equipo para su utilización en programas de ejercicio isotónico, isométrico e isocinético.	Determinar métodos y protocolos del equipamiento mecánico y los aparatos de ejercicio	Propiciar un ambiente de trabajo en equipo y colaborativo para la sana convivencia dentro del aula.
---	---	---	---

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	X
Equipos colaborativos. Práctica entre pares. Presentación oral de la información.	Pintarrón. Computadora. Material y equipo audiovisual. Material para ejercicio terapéutico. Mesa de exploración. Colchonetas.	Laboratorio / Taller	
		Empresa	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes emplean el ejercicio terapéutico optimizando el estado general de salud en los pacientes con alteraciones o limitaciones funcionales diagnosticadas.	<p>A partir de un cuestionario, evidenciar los conceptos y bases de la cinesiterapia activa.</p> <p>A partir de un taller, analizar y reflexionar de manera práctica ejercicios resistidos tanto manual como mecánicamente, así como las técnicas de resistencia y</p>	<p>Cuestionario.</p> <p>Guías de observación.</p>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-58.1
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

	estabilización durante el ejercicio.	
--	--------------------------------------	--

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	<b>III. Métodos de intervención con ejercicio terapéutico.</b>					
Propósito esperado	El estudiante desarrollará las bases de la práctica sobre las técnicas manuales y métodos del ejercicio terapéutico para establecer el plan de tratamiento.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	13	Horas del Saber Hacer	17	Horas Totales	30

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Ejercicio isotónico, isométrico, isocinético, concéntrico, excéntrico, en cadena cinemática abierta o cerrada.	Identificar los objetivos y técnicas para el tratamiento de las deficiencias posturales en las regiones cervical, dorsal y lumbar.	Determinar el ejercicio terapéutico para el tratamiento de disfunciones musculoesqueléticas subagudas y crónicas relacionadas con alteraciones mecánicas y posturales.	Desarrollar hábitos sanos que permitan organizar de manera efectiva las actividades y tiempos del estudiantado.  Propiciar un ambiente de trabajo en equipo y colaborativo para la sana convivencia dentro del aula.
Tipos de ejercicio resistido manual o mecánicamente. Empleo de equipamiento para el ejercicio resistido.	Distinguir los movimientos seguros, los ejercicios específicos de estiramiento, flexibilidad y estabilización.	Ejercitar la capacidad de análisis y comprensión sobre la dosificación en el ejercicio.	

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Ejercicios funcionales de colchón, entrenamiento funcional, con resistencias progresivas, entrenamiento en suspensión y ejercicios miolinfokinéticos.	Relacionar los ejercicios de los segmentos corporales contra la gravedad para que el cuerpo se mantenga o se desplace dentro de la base de sustentación.	Identificar los ejercicios de los segmentos corporales contra la gravedad.	
---	--	--	--

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	X
Estudio de caso. Tareas de investigación. Discusión dirigida.	Pintarrón. Computadora. Material y equipo audiovisual. Internet. Material para ejercicio terapéutico. Mesa de exploración. Colchonetas. Recursos gráficos digitales (infografía, cómic, video) sobre los procesos relacionados con el movimiento.	Laboratorio / Taller	
		Empresa	

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes comprenden los diferentes métodos de intervención del ejercicio terapéutico que optimizan el estado general de salud.	<p>A partir de un portafolio de evidencias de prácticas, analizar los ejercicios funcionales de colchón, entrenamiento funcional, con resistencias progresivas, entrenamiento en suspensión y ejercicios miolinfokinéticos.</p> <p>A partir de un taller, analizar y reflexionar el tratamiento de disfunciones musculoesqueléticas subagudas y crónicas relacionadas con problemas posturales, con aprendizaje de movimientos seguros, ejercicios específicos de estiramiento, flexibilidad, estabilización.</p>	<p>Rúbrica.</p> <p>Guía de observación.</p>

Perfil idóneo del docente		
Formación académica	Formación Pedagógica	Experiencia Profesional
Licenciatura en Terapia Física, Fisioterapia o Rehabilitación.	Cursos relacionados con pedagogía, didáctica, educación, habilidades docentes, habilidades socioemocionales y de comunicación, ambientes virtuales de aprendizaje y afines.	<p>Preferentemente experiencia de acuerdo con su formación académica.</p> <p>Experiencia docente preferentemente en educación superior.</p>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Referencias bibliográficas					
Autor	Año	Título del documento	Lugar de publicación	Editorial	ISBN
LWW Wolters Kluwer Edición 2	2022	<i>Ejercicio para poblaciones especiales.</i>	México	Wolters Kluwer Healt	978-8417949105
Óscar García-García & Virginia Serrano Gómez	2022	<i>Entrenamiento personal: Guía para el desarrollo profesional.</i>	México	Panamericana	978-8491100423
Francisco Tarantino	2021	<i>Entrenamiento propioceptivo. Principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas.</i>	México	Panamericana	978-8491107859
Marta Ripoll Ocete	2020	<i>Eficacia del ejercicio terapéutico en fisioterapia para el manejo del dolor lumbar crónico no específico en adultos.</i>	México	RCA Grupo Editor	9788418393402, 8418393408

Referencias digitales			
Autor	Fecha de recuperación	Título del documento	Vínculo
PEDro	30 de Marzo 2024	<i>Base de datos de artículos científicos.</i>	<a href="https://pedro.org.au/spanish/">https://pedro.org.au/spanish/</a>
Eric	30 de Marzo 2024	<i>Base de datos de artículos científicos.</i>	<a href="https://eric.ed.gov/">https://eric.ed.gov/</a>
Redalyc	30 de Marzo 2024	<i>Base de datos de artículos científicos.</i>	<a href="https://www.redalyc.org/">https://www.redalyc.org/</a>

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	

Worldwidescience	30 de Marzo 2024	<i>Base de datos de artículos científicos.</i>	<a href="https://worldwidescience.org/">https://worldwidescience.org/</a>
------------------	------------------	--	---

<b>ELABORÓ:</b>	DGUTYP	<b>REVISÓ:</b>	DGUTYP	<b>F-DA-01-PA-LIC-58.1</b>
<b>APROBÓ:</b>	DGUTYP	<b>VIGENTE A PARTIR DE:</b>	SEPTIEMBRE DE 2024	