Ministerio de Cultura y Educación **(Programa del año 2017)**
Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Ciencias de la Salud
Departamento: Kinesiología y Fisiatría
Area: Area 10 Formación Profesional en Kinesiología y Fisiatría

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
KINEFILAXIA	LIC. KINESIOLOGIA Y FISIATRIA	1244/14	2017	1° anual

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
LAGOS, VIVIANA MABEL	Prof. Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
TABARES, LUCIANA MARIA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 Hs

III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
3 Hs	2 Hs	1 Hs	Hs	3 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoria con prácticas de aula	Anual

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
13/03/2017	17/11/2017	30	90

IV - Fundamentación

El enfoque está dirigido hacia la promoción y prevención de la salud en todos sus niveles, utilizando como principal herramienta a las actividades físicas adaptadas las cuales deben ser programadas, planificadas, propuestas y evaluadas para ser implementadas a través del movimiento con el fin de promocionar y prevenir alteraciones anatomo musculo esqueléticas;La materia se basa en que el trabajo del licenciado en Kinesiologia y fisioterapia que se asienta sobre tres pilares: KINEFILAXIA, KINESIOTERAPIA Y FISIOTERAPIA. Por lo que el objetivo de esta materia es que el alumno cuente con las herramientas necesarias para actuar a en los diferentes niveles de promoción y prevención de la salud y no únicamente sobre la patología ya instaurada, sepa reconocer posibles factores de riesgo y de esa manera reducir posibles trastornos. Teniendo siempre como objetivo fundamental mejorar la calidad de vida de los individuos. Las actividades físicas adaptadas que se realizan durante la vida y que estén adaptadas a la edad y las necesidades individuales pueden constituir una importante medida preventiva contribuyendo de forma determinante a recortar los gastos de la asistencia sanitaria, aumentar la producción, mejorar el rendimiento escolar, disminuir el ausentismo y aumentar la participación en actividades deportivas y recreativas. Así también se busca que se apliquen el uso de: higiene deportiva, a partir del análisis del gesto deportivo y cuales son las condiciones ideales para la practica; la higiene postural y ergonomía para asegurar un correcto posicionamiento sobre las diferentes áreas del cuerpo en diferentes actividades cotidianas y reducir el impacto de trastornos posturales.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

• Integrar conocimientos previamente adquiridos aplicándolos a la promoción y prevención de salud. • Trabajar sobre la potenciación de la salud mediante la utilización de las actividades físicas adaptadas como herramienta. • Fomentar al trabajo

activo de diferentes deportes teniendo en cuenta las posiciones y la modalidad de practicarlo, para evitar y o reducir posibles trastornos. • Estimular a la realización de actividades físicas. • Reconocer los diferentes niveles de promoción y prevención de la salud. • Recuperar conocimientos previos y organizar los nuevos para fomentar la utilización de actividades físicas con el fin de promocionar y prevenir la salud. • Evaluar principales acortamientos y debilidades musculares aplicadas a los trastornos posturales. • Planificar actividades físicas para la etapa escolar y laboral, como prevención de aptitudes posturales incorrectas. • Determinar ejercicios adaptados para el embarazo, parto y post parto.
Fomentar posiciones ergonómicas en ámbitos laborales y domesticas.

VI - Contenidos

UNIDAD I Introducción a la Kinefilaxia
Kinefilaxia. Concepto. Evolución histórica. Niveles de promoción y prevención. Campos de aplicación. Alcance. Ley de ejercicio de la Kinesiología.Herramientas de la kinefilaxia. Higiene postural. Higiene deportiva. Actividad Física Adaptadas. APS. Concepto. Diferencias de la aplicación Kinefilaxia en APS y en deporte.

UNIDAD II Deporte
Medicina física. Concepto. Actividad física adaptada. Generalidades. Clasificación. Fisiología del ejercicio. Sustratos energéticos. Gesto deportivo.

UNIDAD III Postura
Postura. Concepto. Mecanismos de control postural (MRPN). Examen de la actitud postural. Concepto. Aliteraciones más comunes. Elaboración ficha tipo. Demostración teórica practica. Actividades físicas adaptadas a trastornos posturales.

UNIDAD IV Test posturales
Test de acortamiento musculares Kendall y Kendall. Test de debilidad grupos musculares Krousse y Weber y Kendall y Kendall.
Actividad física adaptada de corrección de alteraciones posturales.

UNIDAD V Actividad física adaptada
Actividad física adaptada en fortalecimiento muscular (serie, repeticiones, posiciones correctas). Actividad física adaptada de resistencia y fuerza muscular. Actividad física adaptada de flexibilidad y elongación (movilizaciones activas y pasivas).

UNIDAD VI Desarrollo psicomotor y Movimiento
Teorías evolutivas orgánicas y psicomotoras del hombre. Desarrollo motor durante el primer año de vida. Jalones del desarrollo. Desarrollo de la marcha. Actividad física adaptada en el niño. Juego. Feed foward. Feed back. Acto motor voluntario. Etapas. Características del movimiento.

UNIDAD VII Actividades físicas adaptadas a la tercera edad
Actividad física adaptada en el adulto y la tercera edad. Profilaxis en actividades de la vida diaria. Discapacidad. Concepto. Factores de riesgo. Kinefilaxia aplicada a distintas patologías. Obesidad. Hipertensión. Osteoporosis. Diabetes.

UNIDAD VIII Psicoprofilaxis
Embarazo. Cambios. Trabajo en preparto, parto y posparto. Actividad física adaptada. Técnicas de Relajación. Respiración.

UNIDAD IX Ergonomía
Ergonomía. Concepto. Ergonomía preventiva. Higiene postural del escolar. Salud laboral. Evaluación de riesgos para prevención de trastornos esqueléticos.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

1)Actividades Físicas Adaptadas en patologías de incidencia en nuestra población.
2)Análisis de gesto deportivo.
3)Test posturales y actividad física adaptada en trastornos posturales.
4)Actividades físicas adaptadas en niños.

5)Actividades Físicas adaptadas en adultos mayores.
5)Análisis ergonómico en ámbitos laborales y propuestas de modificación.
6)Psicoprofilaxis en el embarazo y AFA.
Los trabajos prácticos serán integradores y evaluados. Al finalizar el ciclo académico deben estar todos aprobados.
7)Kinefilaxia aplicada a ámbitos escolares, laborales, etc.

VIII - Regimen de Aprobación

Alumno Promocional: deberá tener el 80% de la asistencia, todos los trabajos prácticos presentados y aprobados con un porcentaje superior al 80%, y aprobar cada uno de los parciales con el 80%, las calificaciones, no son promediables. Como cierre del cursado se tomara un coloquio individual para evaluar destrezas y habilidades.
Alumno regular: deberá poseer el 70% de asistencia, todos los trabajos practicos aprobados con el 70%, y a probar con el 60% o mas de puntos los parciales, no son promediables.
La condición de alumno libre no se contempla dentro del plan de la asignatura ya que es indispensable que se cumpla con los trabajos prácticos.

IX - Bibliografía Básica

[1] [1] Manual de medicina fisica, Martinez Morillo, cap I y II Editorial Harcourt Brace. [2] kinesiologia y anatomia aplicada, Phipilp J. Rasch y Roger K. Burke editorial el ateneo. [3] Fisiologia del deporte, Richard W. Bowers, tercera edicion editorial panamericana. [4] La reeducacion postural por medio de las terapias manuales, Marcel Bienfait, editorial Paidotribo. [5]Apuntes propios de la catedra.

X - Bibliografia Complementaria

[1] Mora Rodriguez, Fisiología del deporte y del ejercicio. Buenos Aires-Madrid. Editorial Medica Panamericana.

XI - Resumen de Objetivos

Promocion y prevencion de la salud a partir del rol del kinesiologo. Aplicacion de la actividades fisicas adaptadas para mantener la salud y o disminuir las secuelas de una patologia instaurada. Prevencion de lesiones deportivas con preparacion pre- durante y post competitiva. Ergonomía y correctas condiciones de trabajo, salud e higiene laboral.

XII - Resumen del Programa

UNIDAD I Introducción a la Kinefilaxia

UNIDAD II Deporte

UNIDAD III Postura

UNIDAD IV Test posturales

UNIDAD V Actividad física adaptada

UNIDAD VI Desarrollo psicomotor y Movimiento

UNIDAD VII Actividades físicas adaptadas a la tercera edad

UNIDAD VIII Psicoprofilaxis

UNIDAD IX Ergonomía

XIII - Imprevistos

XIV - Otros