

## PROGRAMA DE ESTUDIOS

### I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>CARRERA</b>	: Kinesiología y Fisioterapia
<b>ASIGNATURA</b>	: Kinefilaxia
<b>CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN</b>	: KF23022
<b>AREA DE FORMACIÓN</b>	: Ciclo de Formación Profesional
<b>CARGA HORARIA TOTAL</b>	: 48 <b>TEÓRICO:</b> 30 <b>PRÁCTICO:</b> 18
<b>AÑO</b>	: Segundo
<b>SEMESTRE</b>	: Tercer
<b>CRÉDITOS</b>	: 4
<b>VERSIÓN DEL PROGRAMA</b>	: 2020
<b>REQUISITOS PREVIOS</b>	: Introducción a la Kinesiología

### II. FUNDAMENTACIÓN

Kinefilaxia, etimológicamente, Kinesis: *movimiento* y Filaxis: *prevención*, se la define como la ciencia que estudia: “El cuidado y mejoramiento del ser por medio del movimiento voluntario” (Nágera, J.M.). Actualmente se la reconoce como la ciencia que utiliza el ejercicio físico, o actividades físicas adaptadas a los intereses, capacidades y posibilidades de los receptores. Deben ser programadas atendiendo a una evaluación funcional con el fin de promocionar actitudes saludables y prevenir alteraciones. La falta de actividad física sedentarismo, es una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. (OMS). El objeto de estudio de Kinefilaxia es el movimiento activo libre aplicado en los fines preventivos en las etapas de la vida, realizando así, un aporte importante en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, mejorando de esta forma la calidad de vida y disminuyendo el gasto de la asistencia sanitaria, favoreciendo el aumento de la producción, mejorando el rendimiento escolar y estimulando las actividades deportivas y recreativas. Esta asignatura, una de los tres pilares en los que se basa la formación del Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia se desarrolla en el 3º Año de la Licenciatura, y se sustenta en los conocimientos de Biomecánica, Kinesiterapia y Semiología, con los cuales se articula e integra. Por sus características, la Kinefilaxia requiere de una enseñanza en la que la relación teoría – práctica, sea internalizada por el alumno de manera holística, donde el movimiento debe ser experimentado en el mismo acto de aprenderlo. Es un proceso en el que “se aprende actuando” para luego poder aplicarlo en situaciones de la vida cotidiana. La propuesta de enseñanza se planifica desde una concepción de aprendizaje activo en el que el alumno recupere todos sus saberes previos y

los integre a nuevas situaciones Desde las simples a las más complejas, se desarrollará un amplio espectro de estrategias de enseñanza que estimulen diferentes modos de acceso al conocimiento, utilizando tecnologías educativas, observación de situaciones reales, bibliografías, intercambios grupales, simulaciones, entre otros. En concordancia con esta concepción flexible, dinámica y en permanente revisión, se entiende la evaluación como un componente que permite regular la enseñanza y el aprendizaje. A la vez, realizar ajustes del proceso evaluativo. Asimismo, desde los contenidos de enseñanza se planificarán actividades de extensión que apunten a promover acciones saludables desde el movimiento activo y libre.

### III. COMPETENCIAS

#### 3.1 Genéricas:

- Utilizar tecnologías de la información y de la comunicación.
- Comunicarse con suficiencia en las lenguas oficiales del país y otra lengua extranjera.
- Trabajar en equipos multidisciplinares.
- Ajustar su conducta a las normas éticas universalmente establecidas.
- Asumir el compromiso y la responsabilidad social en las actividades emprendidas hacia la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida.
- Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos.
- Demostrar compromiso con la calidad.
- Promover la preservación del ambiente.
- Manifestar actitud emprendedora, creativa e innovadora en las actividades inherentes a la profesión.
- Poseer capacidad de autoaprendizaje y actualización permanente en la formación profesional.
- Actuar de conformidad a los principios de prevención, higiene y seguridad en el trabajo.
- Actuar con autonomía.
- Demostrar razonamiento crítico y objetivo.
- Poseer capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
- Identificar, plantear y resolver problemas.
- Tener capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y cambiantes.

## 3.2 Específicas:

- Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.
- Elaborar un diagnóstico kinésico y fisioterapéutico, basado en el razonamiento clínico, realizando e interpretando pruebas, test y otros procedimientos diagnósticos kinésicos que permitan efectuar un diagnóstico cinético-funcional, siendo ésta una facultad propia e inherente al profesional, eligiendo y cuantificando las intervenciones pertinentes.
- Aplicar eficientemente y eficazmente los agentes de kinesiterapia, fisioterapia y kinefilaxia.
- Tomar decisiones en relación con las opciones alternativas de tratamiento kinésico.
- Utilizar e integrar las herramientas terapéuticas ofrecidas por las ciencias básicas y disciplinares en la práctica kinésica.
- Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.
- Reconocer los derechos de los pacientes, en especial el de la confidencialidad y el consentimiento informado.
- Poseer la capacidad para trabajar en equipos disciplinares o multidisciplinarios de salud.
- Prestar la debida atención a su propio cuidado personal y hábitos de vida con énfasis en su salud, manifestando un alto grado de auto concepto.
- Actuar en conformidad con principios de prevención, higiene y seguridad en el ejercicio de su profesión y en ambientes laborales.
- Promover la formación del kinesiólogo/fisioterapeuta en el área educativa y de conocimiento con evidencia científica.
- Utilizar e integrar la herramienta terapéutica kinésica y derivar al paciente al profesional que requiere.

## IV. EJES TEMÁTICOS

### *UNIDAD I: INTRODUCCIÓN A LA KINEFILAXIA.*

Funciones del Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia dentro del equipo de Salud de la Atención Primaria de la Salud. Kinefilaxia como agente de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad a través de la utilización de actividades físicas adaptadas. Protocolos de aplicación de actividades físicas

## ***UNIDAD II. KINEFILAXIA Y DESARROLLO MOTOR***

Significado e importancia de la Kinefilaxia. Desarrollo motriz del niño. Planificación de la actividad terapéutica. Actividad física en el adulto y el gerente. Postura, evaluación y corrección de sus alteraciones. Ejercicio y factores de riesgos. Prevención y rehabilitación cardíaca. Kinefilaxia: Actividad física terapéutica y elaboración de recursos terapéuticos.

## ***UNIDAD III: EXAMEN DE LA ACTITUD POSTURAL***

Alineación corporal por medio de la inspección, en sus vistas, anterior, posterior y lateral. Palpación de la columna vertebral. Alteraciones más frecuentes en las bases de la arquitectura somática: pelvis y pies, evaluaciones y actividades físicas recomendadas.

## ***UNIDAD IV: FUNCIÓN MUSCULAR EN RELACIÓN CON LAS ALTERACIONES DE LA POSTURA.***

Evaluación de acortamientos de grupos musculares: Kendall y Kendall. Actividades físicas para lograr mayor flexibilidad y elongación musculartoarticular: métodos pasivos y activos. Evaluación de debilidad de grupos musculares: Krausse y Weber, Kendall y Kendall. Ejercicios básicos de fortalecimiento muscular: series, repeticiones, posiciones correctas. Actividades físicas de resistencias progresivas para incrementar la fuerza muscular.

## ***UNIDAD V: KINEFILAXIA DE LA COLUMNA VERTEBRAL***

Alteraciones más frecuentes en las distintas zonas de la columna vertebral: actividades físicas adaptadas con el fin de movilizar, elongar, fortalecer, y/o corregir las alteraciones cervicales, dorsales y lumbares.

## ***UNIDAD VI: ERGONOMÍA Y SU RELACIÓN CON LA KINEFILAXIA***

Conceptos fundamentales y clasificación de las áreas. Ergonomía Preventiva: higiene postural del escolar y salud laboral. Evaluación de riesgos para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos, evaluación y planificación de planes ergonómicos. Embarazo y ejercicio terapéutico pre y post parto. Alteraciones motrices. Herramientas terapéuticas.

## ***UNIDAD VII: ACTIVIDADES FÍSICAS PREVENTIVAS***

Actividades Físicas Adaptadas recomendadas para: Climaterio, Osteoporosis, Incontinencia Urinaria, Flebopatías, Obesidad y Diabetes. Actividades Físicas Adaptadas Al Embarazo, Parto Y Postparto: Desbloqueadores torácicos. Flexibilización pelviana y lumbar. Ejercicios respiratorios y de relajación, durante la internación y en el domicilio. Actividades Físicas Preventivas De Las Alteraciones Producidas Por la Dismovilidad Y Para La Tercera Edad:

Ejercicios de movilización para la prevención de las complicaciones más frecuentes. Educación sobre el plan de actuación necesario de esta etapa. Actividades Física Adaptadas para la Tercera Edad.

## V. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de las asignaturas prácticas y de laboratorio, es decir las que tengan igual o mayor hora de práctica que teóricas.

Por la fuerte presencia de contenidos prácticos en esta materia, se privilegian los procedimientos (regla, técnica, método, destreza, habilidad, operaciones, tareas, estrategias científicas, destrezas, actividades corporales); es decir, el “saber cómo”, que se expresa en el “saber hacer”, lo que implica secuencias de acciones, de tipo psicomotriz o cognitivo, que los alumnos deben aprender, mediante un proceso de ejercitación tutelada y reflexiva a partir de modelos expertos, que son reforzados con la aplicación de lo aprendido en contextos diferenciados, para su funcionalidad. Los profesores y alumnos trabajarán con metodologías tales como: Demostración, Simulación, Experimentación, Juego de Roles, Seminarios, Talleres, Trabajos de Campo, Visitas Guiadas, Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Resolución de problemas, Proyectos, Portafolios, aplicación de Técnicas y Protocolos, Tutorías de acompañamiento y orientación, presentación y defensa de los trabajos realizados, utilización y elaboración de videos tutoriales, discusiones, debates, entre otros. El desarrollo de los contenidos prácticos será acompañado del sustento teórico en todos los casos, para lo cual se aplicarán: revisión bibliográfica, lectura y producción escrita de los alumnos (monografías, resúmenes, trabajos de aplicación y síntesis, elaboración de mapas y redes, cuadernos de clase, textos escritos, ensayos, informes, artículos, monografías, investigaciones bibliográficas); Intercambios orales con los alumnos (diálogos, entrevista, puestas en común); Interpretación de datos, exposición de temas, resolución de ejercicios y problemas, cuestionarios. Uso de laboratorio de Kinesiología, acompañado de instructores: aplicación y observación de métodos.

## VI. EVALUACIÓN

En palabras de Miller, la evaluación orienta el currículum y puede, por lo tanto, generar un verdadero cambio en los procesos de aprendizaje. Varios autores han ayudado a entender que la evaluación no puede limitarse a la calificación (sino que ésta es un subconjunto de la evaluación); no puede centrarse en el recuerdo y la repetición de información (sino que se deben de evaluar habilidades cognitivas de orden superior) y que no puede limitarse a pruebas de “lápiz y papel”, sino que se requieren instrumentos complejos y variados.

La evaluación por competencias obliga a utilizar una diversidad de instrumentos y a implicar a diferentes agentes. Se tiene que tomar muestras de las ejecuciones de los

alumnos y utilizar la observación como estrategia de recogida de información sistemática. Ésta puede acompañarse de registros cerrados (check-list, escalas, rúbricas) o de registros abiertos, y puede hacerse por parte del profesorado, por parte de los compañeros o por parte del propio estudiante (o por todos ellos, en un modelo de evaluación de 360°), pero en cualquier caso debe proporcionar información sobre la progresión en el desarrollo de la competencia y sugerir caminos de mejora.

## PARA LA CALIFICACIÓN FINAL DE LAS ASIGNATURAS TEORICO - PRACTICAS

Se aplicará por Sistema de Peso.

Durante el proceso se suministrarán como mínimo 2 (dos) pruebas parciales obligatorias en todas las asignaturas con un peso del 30% cada una y 2 (dos) trabajos prácticos con un peso del 30% cada uno (el peso se calcula multiplicando el puntaje obtenido en las pruebas parciales o trabajos prácticos por 0.30). En el caso de tener ausencia justificada o calificación 1 (uno) ya sea en pruebas parciales o trabajos prácticos, tiene una oportunidad de recuperar al término del semestre. Para habilitar el examen final, el estudiante deberá cumplir con un peso del 60% conforme detalle:

60 %						Habilitante para Examen Final 60%	
15 %	15 %	15 %	15 %				
Puntos 1° Parcial	Puntos 2° Parcial	Puntos Trabajo Práctico 1	Puntos Trabajo Práctico 2	Peso Total de Parcial + Trabajo Práctico	Recuperatorio	%	Habilitado /No Habilitado
Puntaje total: 20 p. Puntaje alcanzado: 17	Puntaje total: 18p Puntaje alcanzado: 13	Puntaje total: 10 Puntaje alcanzado: 7	Puntaje total: 15 Puntaje alcanzado: 9	0,9 + 0,6	-		
Sumatoria Pruebas: 38 Puntaje alcanzado: 17+13=30 de 38 Calificación: 3 Peso: 3 x 0,30= 0,9		Sumatoria Trabajos: 25 Puntaje alcanzado: 16 Calificación: 2 Peso: 2 x 0.30= 0,6		1,5	-		Habilita

## EXAMEN FINAL

Una vez habilitado el alumno, se le administrará el examen final, al que se le asignará un peso del 40 %, de los cuales el estudiante deberá realizar el 60% para aprobar, conforme se detalla:

Examen Final:

Total de puntos: 30 puntos

Puntos alcanzados: 25 puntos      Calificación: 4 (cuatro)

Peso 40% = 4 x 0,4= 1.6

Peso 60% (proceso)	Peso 40% (examen final)	Calificación
1,5	1,6	3,1

Nota final es el resultante de la sumatoria de la ponderación del proceso (60%) más la ponderación del examen final (40%) y que da por resultado la calificación final.

### PARA LA CALIFICACIÓN FINAL DE LAS ASIGNATURAS DE PRÁCTICA PROFESIONAL O LABORATORIO.

*Se aplicará un sistema de peso:*

**Total, de puntos de proceso** realizado por el estudiante dividido Puntaje Máximo del Proceso multiplicado por el peso 35. *Ejemplo: 45/60\*35*

**Práctica Profesional o Laboratorio**, se evalúa de la siguiente manera, total de puntos de Lista de Cotejo o indicadores realizado por el estudiante dividido puntaje máximo de la Lista de Cotejo o indicadores multiplicado por el peso 35.

*Ejemplo: 60/78\*35*

**Examen Final**, se administrará el examen final sobre un total de 40 puntos, de los cuales el estudiante deberá realizar el 60%, en el caso lograr el porcentaje requerido se aplicará el peso correspondiente, total de puntos del examen final realizado por el estudiante dividido Puntaje Máximo del examen final multiplicado por el peso 30, conforme se detalla:

Total de Puntos Parcial + Trabajo Práctico	Peso 35% Calificación* Peso 0,35	Práctica Profesional Puntaje Lista de Cotejo	Peso 35% Calificación x Peso 0,35	Puntos 1º Periodo Examen Final	Peso 30% Calificación x Peso 0,30%
Prueba Parcial 18 de 25 + Trabajo Práctico 9 de 15  TP: 28 de 40	Calificación: 3 x 0,35 = 1,10	32 p. de 40 p	Calificación: 3 x 0,35 = 1,10	22 p de 30 p.	Calificación: 3 x 0,30 = 0,90

$$1,10 + 1,10 + 0,90 = 3,1$$

$$\text{Calificación final} = 3$$

*Nota final es el resultante de la sumatoria de los pesos (35%+35%+30%=100%).*

## VII. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

- Álvarez, C. E., Hernández S., A. y Tello, S. S, (2009) Manual de Evaluación de Riesgos para la Prevención de Trastornos Musculo esqueléticos, Editorial Factors Humans, Barcelona, España.
- Anderson, B. (2004) Estirándose, RBA Integral, Barcelona, España.
- Di Santo, M. (2007) Amplitud de Movimiento, Ediciones Gráfica Mente, Córdoba, Argentina.
- Kendall, P. F. E., Mc Creary, P., y otros (2007). Músculos Pruebas Funcionales, Postura y Dolor, 5ª edición, Editorial Marbán, Madrid, España.

### Complementaria

- Mondelo, P., Gregori, E., y otros (2001) “Diseño de puestos de trabajo”, 2da Edición, Editorial Alfaomega, México D.F.
- Weineck, J., (2006) Salud, Ejercicio y Deporte, Edit: Paidotribo, Barcelona.