



PREPARATORIA 22



# \*PORTAFOLIO DE\*

# EVIDENCIAS

## OPORTUNIDADES EXTRAORDINARIAS

### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS



Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente : \_\_\_\_\_

Señala la oportunidad correspondiente

☐ 3°

☐ 4°

☐ 5°

☐ 6°



Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación y debe cumplir con lo siguiente:

1. Escribe tus datos de identificación completos
2. Adjunta el portafolio en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia (No olvides agregar tu nombre completo en cada hoja)
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

Departamento de Tutorías  
"Registro de participación en  
Talleres de Formación Integral"

3° y 5° Regulación emocional 19 al 29 de febrero	3° y 5° Autorrealización 19 al 29 de febrero
4° y 6° Solución de Problemas Escolares 29 de abril al 8 de mayo	4° y 6° Trabajo Colaborativo 29 de abril al 8 de mayo

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.



**ADVERTENCIA**



El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria



El Propósito Formativo de esta Unidad de Aprendizaje es una de las unidades de aprendizaje que impacta en el campo de la salud en donde identificaras conceptos claves de la nutrición y podrás elaborar a raíz de una serie de datos de medición dietas balanceadas para personas de distintas edades, que desempeñan diversas actividades físicas.

### **LINEAMIENTOS**

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas.
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

---

**Firma del estudiante.**

---

**Firma de padre, madre o tutor.**

**Etapla 1. Conceptos Generales**

Dimensión 1: Glosario, define correctamente los siguientes conceptos.

- Medicina del Deporte

---

---

---

- Primeros Auxilios

---

---

---

- Lesión

---

---

---

- Lesión Aguda

---

---

---

- Lesión Crónica

---

---

---

- Síntoma

---

---

---

---

- Diagnóstico

---

---

---

- Tratamiento

---

---

---

- Rehabilitación/Fisioterapia

---

---

---

---

- Fisioterapeuta/Fisiatra

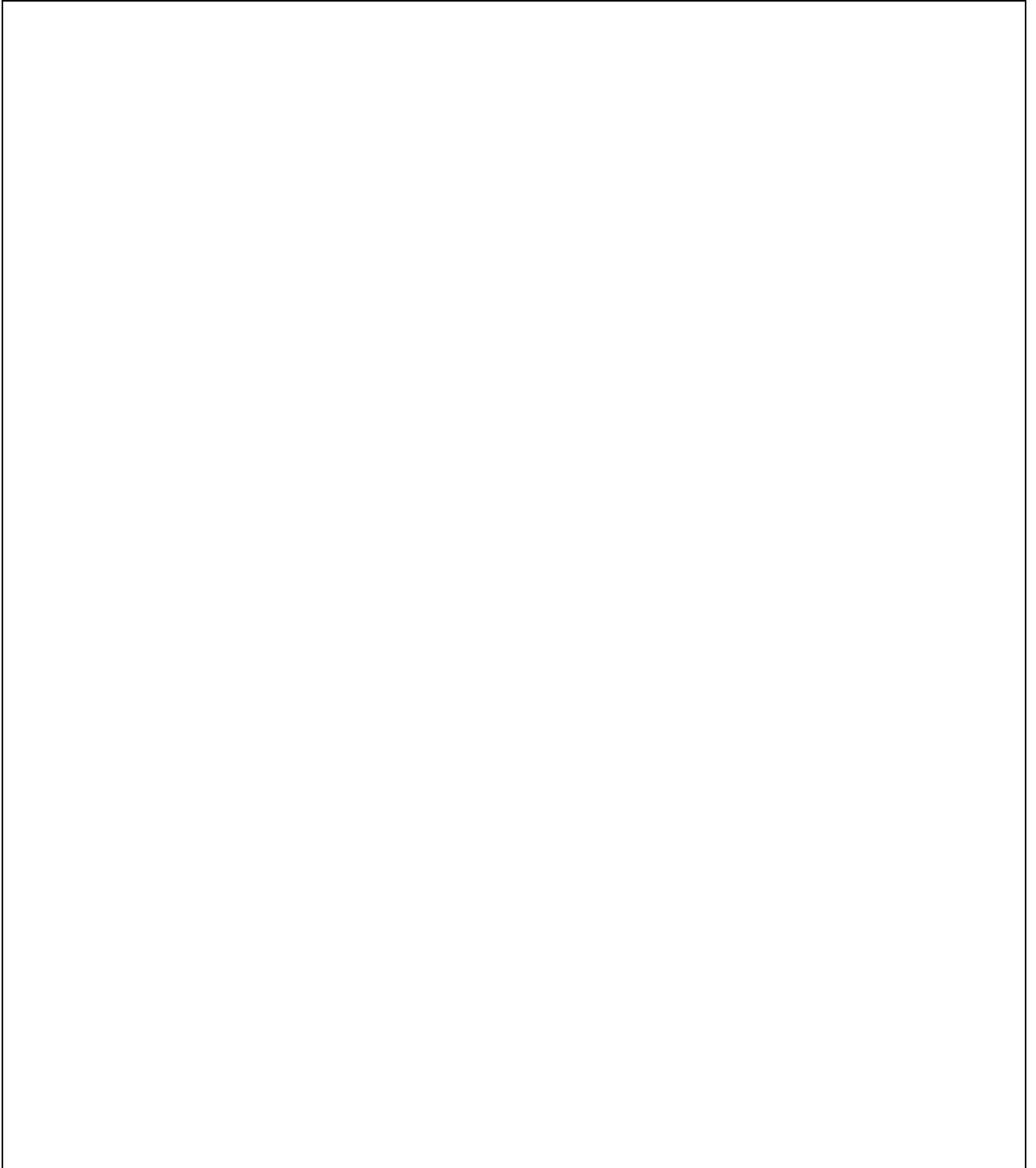
---

---

---

---

Dimensión 2: Mapa conceptual, recaba información del libro de texto o internet para investigar, definir y organizar los diferentes signos vitales.



Dimensión 3: Medición de signos vitales. Adjunta una imagen donde estés practicando la medición de signos vitales y escribe tu reflexión.

*Imagen*

Reflexión:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

## Etapa 2. Tipos de Lesiones

**Dimensión 1: Resumen.** Registra y define los principales tipos de lesiones (Quemadura, herida, laceración, esguince, luxación, desgarro y fractura).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



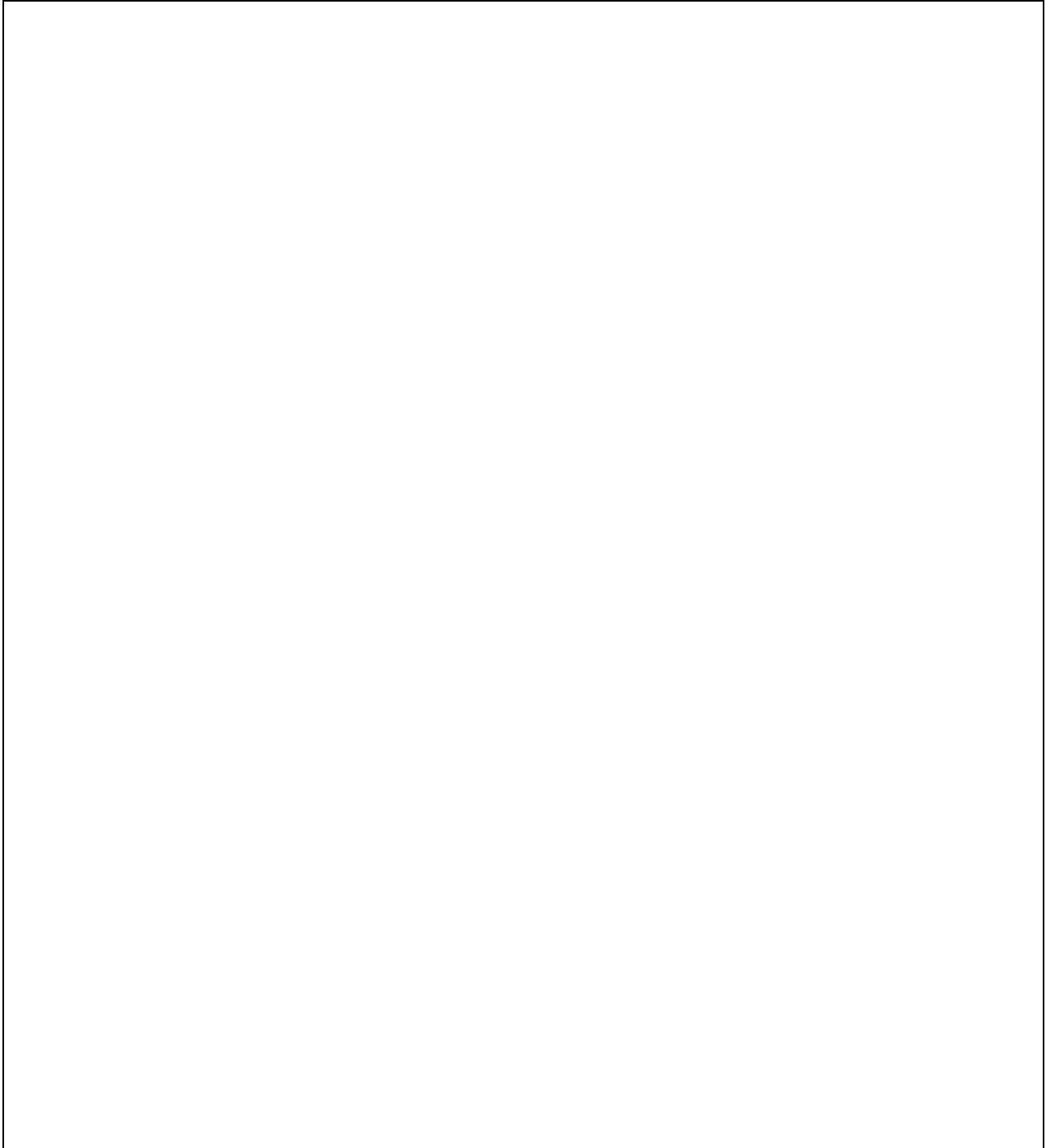
---

---

---

---

Dimensión 2: Mapa conceptual. Explica y asocia los diferentes tipos de lesiones con las actividades físicas y deportivas.



Dimensión 3: Presentación PowerPoint. Realizaras una investigación, utilizando fuentes de consultas bibliográficas o electrónicas, a cerca de los diferentes tipos de lesiones y sus primeros auxilios pertinentes. Desarrollaras una presentación y deberás adjuntas imágenes en el siguiente recuadro.

*Imágenes de tu presentación PowerPoint*

--

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

## Etapa 3. Vendajes y Masajes

Dimensión 1: Escrito. Describirás los diferentes tipos de vendaje funcional que conoces y técnicas de masajes utilizados en el tratamiento de lesiones físicas.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.

---

---

---

---

---

---

Dimensión 2: Reporte escrito. Reafirmaras los conocimientos adquiridos con anterioridad con las recomendaciones e información del libro de texto o internet (recuerda describir: Vendaje • Masaje • Tape • Kinesiotape).

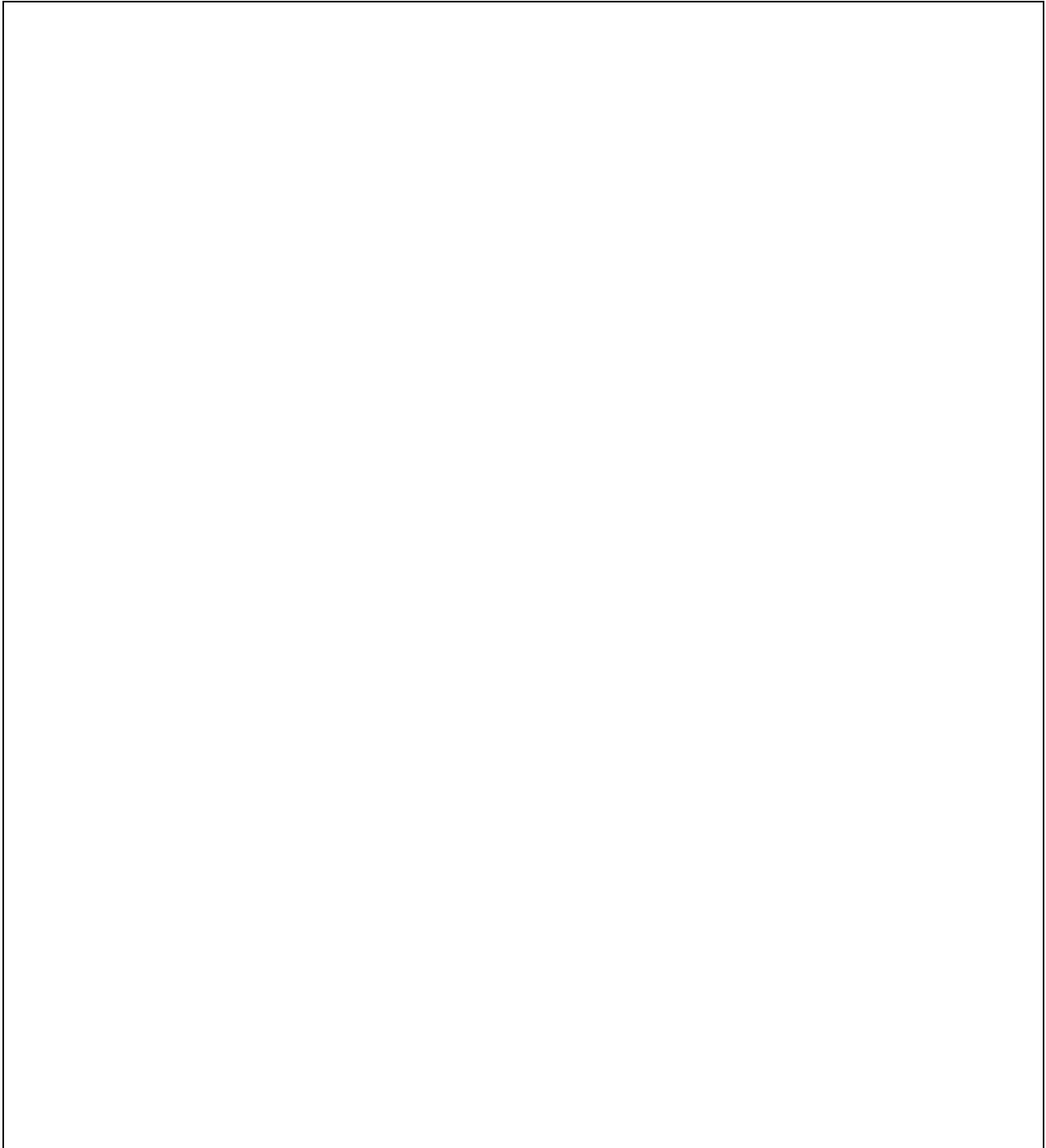
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

---

---

---

Dimensión 3: Cuadro sinóptico. Identificaras los tipos de vendaje funcional y técnicas de masaje terapéutico.



Dimensión 4: Práctica. Explicaras de forma teórica la aplicación práctica de los tipos de vendaje y masajes, puedes apoyar la información con imágenes.

Explicación

*Imágenes.*

--

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			



## Etapa 4. Introducción a la Fisioterapia

Dimensión 1: Describe 2 de las técnicas que aprendiste, que se utilizan en la rehabilitación física.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

---

---

Dimensión 2: Reporte escrito. Explica 2 de las técnicas y ejercicios terapéuticos que se utilizan en la rehabilitación física, agrega imágenes para ilustrarlo.

Imagen de una técnica:

Descripción:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Imagen de una técnica:

Descripción:

---

Dimensión 3: Practica. Adjunta evidencia de tu practica sobre vendaje y agrega tu reflexión de dicha práctica.

---

*Imágenes.*

--

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

**Realizó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal (Coordinadora)**

**Aprobó: Miembros de la Academia**

**Verificó: Lic. Rosa Irene Treviño Burciaga (Apoyo y Desarrollo de Clase)**

**Validó: M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)**