****

**Instituto de Capacitación para el Trabajo**

**del Estado de Quintana Roo**

**Dirección General**

**Dirección Técnica Académica Y ENLACE**

**PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR**

***“MASAJE BÁSICO DEPORTIVO”***

**HORAS: *40***

|  |
| --- |
| **PRESENTACIÓN** |
| El Instituto **Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo** con base en el “Programa de Técnicas Básicas del Masaje”,primer módulo de la especialidad de Terapeuta en Servicios de Masajes, diseñó el programa de ***“Masaje Básico Deportivo”***, debido al requerimiento de especialistas en masajes, capacitados y calificados bajo normas de calidad y competitividad para atender las necesidades en materia de masajes de los profesionales y aficionados de todas las disciplinas deportivas.  Este curso tiene una duración de 40 horas, 80 por ciento práctico y 20 por ciento teórico, consta de dos unidades en las cuales, la primera parte nos introduce al mundo de los masajes y al conocimiento fundamental del cuerpo humano con la finalidad de establecer las bases de mejores prácticas de masajes; en la segunda parte, recae el mayor peso del curso con más horas de prácticas debido a la prioridad de conocer y ejercitar las técnicas y procedimientos de la aplicación de un servicio especializado de masajes destinado a personas dedicadas a las prácticas deportivas.  Unidad 1: Generalidades del Masaje Deportivo.  Unidad 2: Técnicas del Masaje Deportivo. |

|  |
| --- |
| **JUSTIFICACIÓN** |
| El mundo de las actividades recreativas y deportivas, ha crecido de manera espectacular, las necesidades de especialistas del ramo como los entrenadores, técnicos en acondicionamiento físico, enfermeros y médicos en medicina deportiva, asistentes deportivos, técnicos en terapia física y rehabilitación, y masajistas deportivos aumenta cada día más. Por otra parte, en este mismo contexto, los organizadores de los eventos deportivos escogen para la realización de estas actividades, sedes en lugares turísticos, como bien podría ser el caso de Bacalar.  El especialista en masaje deportivo requiere de una capacitación sólida, en virtud de la responsabilidad de tratar con personas acostumbradas a estándares de calidad mundial, sobre todo los deportistas profesionales y de alto rendimiento. Por este motivo, el curso de ***“Masaje Básico Deportivo”***, tiene como finalidad preparar masajistas especializados en el ámbito deportivo para mejorar su cuidado físico, rendimiento, condición física, prevenir, evitar y procurar la rehabilitación de lesiones. |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO** |
| Al término del Curso de ***“Masaje Básico Deportivo”***, el participante identificará y comprenderá la importancia de conocer las condiciones físicas del usuario para realizar específicamente el servicio seleccionado, observando las reglas de seguridad y las normas de calidad requeridas en las personas, con la finalidad de brindar un masaje profesional a los practicantes de cualquier disciplina deportiva, así como identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. |

|  |
| --- |
| **DIRIGIDO A** |
| El curso de ***“Masaje Básico Deportivo”***, está dirigido al público en general que participa directa o indirectamente en el área de masajes.  El aspirante que desee ingresar a este curso deberá cubrir los siguientes requisitos:   * Aplicar la comunicación verbal; * Aplicar la comunicación escrita; * Mayores de 18 años; * Contar con experiencia, gusto e interés por la práctica del masaje; y * Tener actitudes de colaboración, participación y trabajo en equipo.   Además, para poder inscribirse, el aspirante deberá entregar la documentación siguiente:   * Acta de nacimiento * Comprobante de domicilio * CURP * Solicitud de inscripción con los datos requeridos   Lo anterior, de acuerdo con las Normas de Control Escolar de las Unidades de Capacitación para el Trabajo, autorizadas por la Dirección General de Centros de Formación para el Trabajo (DGCFT) |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | **NOMBRE** |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **GENERALIDADES DEL MASAJE DEPORTIVO** |
|  | **1.1** |  | **Introducción al Masaje Deportivo** |
|  |  | 1.1.1 | Fundamentos del Masaje |
|  |  | 1.1.2 | Deontología del Masajista Deportivo |
|  |  | 1.1.3 | Indicaciones y Contraindicaciones Generales de los Masajes |
|  |  | 1.1.4 | Seguridad e Higiene |
|  |  | 1.1.5 | Equipamiento |
|  |  | 1.1.6 | Preparación del Área de Trabajo |
|  | **1.2** |  | **Anatomía y Fisiología Básica Aplicada a los Masajes** |
|  |  | 1.2.1 | Anatomía Básica Aplicada a los Masajes |
|  |  | 1.2.2 | Fisiología Básica Aplicada a los Masajes |
|  |  | 1.2.3 | Llenado de la Hoja Clínica |
|  |  | 1.2.4 | Toma de los Signos Vitales |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | **NOMBRE** |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **2** |  |  | **TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** |
|  | **2.1** |  | **Técnicas de Deslizamiento** |
|  |  | 2.1.1 | Grupos Manipulativos |
|  |  | 2.1.2 | Pases Neurocutáneos |
|  |  | 2.1.3 | Vaciaje Venoso |
|  |  | 2.1.4 | Fricción |
|  | **2.2** |  | **Técnicas de Desplazamiento Tisular** |
|  |  | 2.2.1 | Amasamiento |
|  |  | 2.2.2 | Percusión |
|  |  | 2.2.3 | Estiramiento |
|  |  | 2.2.4 | Presión |
|  |  | 2.2.5 | Vibración |
|  |  | 2.2.6 | Rodamiento |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | **NOMBRE** |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.3** |  | **Masaje Activante** |
|  |  | 2.3.1 | Ergonomía física aplicada al Masaje Activante |
|  |  | 2.3.2 | Material |
|  |  | 2.3.3 | Postura |
|  |  | 2.3.4 | Ejercicios |
|  |  | 2.3.5 | Técnicas Aplicadas al Masaje Activante |
|  | **2.4** |  | **Masaje Descontracturante** |
|  |  | 2.4.1 | Ergonomía física aplicada al Masaje Descontracturante |
|  |  | 2.4.2 | Material |
|  |  | 2.4.3 | Postura |
|  |  | 2.4.4 | Ejercicios |
|  |  | 2.4.4 | Técnicas Aplicadas al Masaje Descontracturante |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| **ASISTENCIA** | **%** | **MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| 30 | 24 |  |
| **EVALUACIÓN CONTINUA** | **%** | **MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| 30 | 24 |  |
| **EVALUACIÓN ESCRITA Y/O PRÁCTICA** | **%** | **MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| 40 | 32 |  |
| **HORAS DE PRÁCTICA** | **%** | **MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| 40 | 32 |  |

**NOTA: DE ACUERDO AL CURSO Y A SUS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES SE PUEDEN TOMAR EN CUENTA OTROS ASPECTOS COMO ELEMENTOS DE EVALUACIÓN.**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **1. GENERALIDADES DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la Unidad 1, el participante identificará y comprenderá la importancia de conocer las condiciones físicas del usuario para realizar específicamente el servicio seleccionado, observando las reglas de seguridad y las normas de calidad requeridas en las personas, con la finalidad de brindar un masaje profesional a los practicantes de cualquier disciplina deportiva. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **APERTURA**    **DESARROLLO DEL CURSO**   * 1. **Introducción al Masaje Deportivo.**      1. Fundamentos del Masaje.      2. Deontología del Masajista Deportivo.      3. Indicaciones y Contraindicaciones Generales de los Masajes.      4. Seguridad e Higiene.      5. Equipamiento.      6. Preparación del Área de Trabajo.   2. **Anatomía y Fisiología Básica Aplicada a los Masajes.**      1. Anatomía Básica Aplicada a los Masajes.      2. Fisiología Básica Aplicada a los Masajes.      3. Llenado de la Hoja Clínica.      4. Toma de los Signos Vitales | **Encuadre del curso:**   * Presentación del Instructor, nombre completo, perfil académico, experiencia laboral, nombre y horario del curso; * El instructor se apoyará en la presentación del curso con diapositivas en power point; * El instructor aplicará una técnica grupal mediante una dinámica rompehielo; * El instructor solicitará y organizará la presentación de los participantes; * El instructor y los participantes escribirán las expectativas del curso; * El instructor presentará el objetivo general del curso, sus metas y beneficios; * El instructor explicará los criterios de evaluación; * El instructor y los participantes establecerán las reglas del curso; * El instructor leerá el contrato de aprendizaje y se firmará por todos; * El instructor aplicará la evaluación diagnóstica; y * El instructor realizará el registro de asistencia.   **Encuadre grupal:**   * El instructor presentará el contenido temático de las Generalidades del Masaje Deportivo; * El instructor se apoyará en la presentación del tema con diapositivas en power point; y | **INSTALACIONES:**  Aula-Taller de Capacitación o  Salón de Masajes.  **MOBILIARIO:**  Sillas,  Mesas y  Camas de masaje.  **EQUIPO Y MATERIAL AUDIOVISUAL:**  Pizarrón o  Pintarrón,  Equipo de cómputo completo instalado con Windows Vista o superior y Office 2013 o superior,  Cañón de video,  Pantalla blanca,  Tripié de rotafolio y  Memoria USB.  **MATERIAL IMPRESO Y FOTOCOPIADO:**  Manual del Instructor,  Manual del Participante,  Lista de Asistencia,  Cuestionario de Evaluación Diagnóstica, | **Evaluación Diagnóstica**  Documental:  Cuestionario  **Evaluación Formativa (Intermedia)**  Documental:  Cuestionario,  Guía de Observación (durante la ejercitación de la toma de los signos vitales) y  Lista de Cotejo (durante la ejercitación del llenado de la hoja clínica). | 30 minutos  15/45 minutos |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **1. GENERALIDADES DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la Unidad 1, el participante identificará y comprenderá la importancia de conocer las condiciones físicas del usuario para realizar específicamente el servicio seleccionado, observando las reglas de seguridad y las normas de calidad requeridas en las personas, con la finalidad de brindar un masaje profesional a los practicantes de cualquier disciplina deportiva. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * El instructor realizará una sesión de preguntas y respuestas de aclaración y orientación.   **Contextualización:**   * El instructor expondrá y presentará material didáctico variado que muestre las lesiones que pueden sufrir los deportistas practicando sus disciplinas y ejemplos de la aplicación de diferentes técnicas de masajes deportivos; * Se apoyará en la presentación con diapositivas en power point; y * El instructor realizará una sesión de preguntas y respuestas de aclaración y orientación.   **Teorización:**   * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos de la Introducción al Masaje Deportivo (Fundamentos del masaje, deontología del masajista deportivo, indicaciones y contraindicaciones generales de los masajes; seguridad e higiene, equipamiento y preparación del área de trabajo); * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; | Cuestionario de Evaluación Formativa (Intermedia),  Guía de Observación,  Lista de Cotejo,  Hoja Clínica  **MATERIAL DIDÁCTICO:**  Hojas blancas,  Hojas de rotafolio,  Cartulinas,  Etiquetas autoadheribles,  Lápices,  Bolígrafos,  Gises o pintarrones de colores,  Borrador para pizarrón o pintarrón,  Plumones de agua de diferentes colores,  Marcadores permanentes.  **EQUIPO Y MATERIAL DE TRABAJO:**  Termómetro,  Baumanómetro,  Estetoscopio,  Reloj con segundero y  Alcohol con algodón. |  | 15 minutos/ 1 hora  1 hora/2 horas |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **1. GENERALIDADES DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la Unidad 1, el participante identificará y comprenderá la importancia de conocer las condiciones físicas del usuario para realizar específicamente el servicio seleccionado, observando las reglas de seguridad y las normas de calidad requeridas en las personas, con la finalidad de brindar un masaje profesional a los practicantes de cualquier disciplina deportiva. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos de la Anatomía y Fisiología Básica Aplicada a los Masajes (Anatomía básica aplicada a los masajes, fisiología básica aplicada a los masajes, llenado de la hoja clínica y toma de los signos vitales). * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas; y * El instructor integrará el aprendizaje a través de resúmenes, cuadros sinópticos y mapas conceptuales del Tema 1.   **Ejercitación:**   * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Fundamentos del masaje, deontología del masajista deportivo, indicaciones y contraindicaciones generales de los masajes; seguridad e higiene, equipamiento y preparación del área de trabajo; |  |  | 7 horas 30 minutos/9 horas 30 minutos |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **1. GENERALIDADES DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la Unidad 1, el participante identificará y comprenderá la importancia de conocer las condiciones físicas del usuario para realizar específicamente el servicio seleccionado, observando las reglas de seguridad y las normas de calidad requeridas en las personas, con la finalidad de brindar un masaje profesional a los practicantes de cualquier disciplina deportiva. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Anatomía básica aplicada a los masajes, fisiología básica aplicada a los masajes, llenado de la hoja clínica y toma de los signos vitales; * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas ejercitados; * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; y * El instructor aplicará la evaluación formativa o intermedia mediante un cuestionario, guía de observación y lista de cotejo por participante.   **Reflexión:**   * El instructor y los participantes en plenaria realizarán la síntesis de los temas y subtemas vistos; y * El instructor organizará y coordinará una técnica grupal mediante la dinámica de lluvia de ideas para verificar el desempeño y resultado del aprendizaje alcanzado en la primera parte del curso. |  |  | 30 minutos/10 horas |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Técnicas de Deslizamiento**  2.1.1 Grupos Manipulativos  2.1.2 Pases Neurocutáneos  2.1.3 Vaciaje Venoso  2.1.4 Fricción  **2.2 Técnicas de Desplazamiento Tisular**  2.2.1 Amasamiento  2.2.2 Percusión  2.2.3 Estiramiento  2.2.4 Presión  2.2.5 Vibración  2.2.6 Rodamiento  **2.3 Masaje Activante**  2.3.1 Ergonomía física aplicada al Masaje Activante  2.3.2 Material  2.3.3 Postura  2.3.4 Ejercicios  2.3.5 Técnicas Aplicadas al Masaje Activante | **Encuadre grupal:**   * El instructor presentará el contenido temático de las Técnicas del Masaje Deportivo; * El instructor se apoyará en la presentación del tema con diapositivas en power point; y * El instructor realizará una sesión de preguntas y respuestas de aclaración y orientación.   **Contextualización:**   * El instructor expondrá y presentará material didáctico variado con ejemplos de técnicas y tipos de masajes, explicará las especialidades que existen actualmente en la práctica de los masajes; * El instructor expondrá y presentará, la especialidad del masaje deportivo; * Se apoyará en la presentación con diapositivas en power point; y * El instructor realizará una sesión de preguntas y respuestas de aclaración y orientación. | **INSTALACIONES:**  Aula-Taller de Capacitación o  Salón de Masajes.  **MOBILIARIO:**  Sillas,  Mesas y  Camas de masaje.  **EQUIPO Y MATERIAL AUDIOVISUAL:**  Pizarrón o  Pintarrón,  Equipo de cómputo completo instalado con Windows Vista o superior y Office 2013 o superior,  Cañón de video,  Pantalla blanca,  Tripié de rotafolio y  Memoria USB.  **MATERIAL IMPRESO Y FOTOCOPIADO:**  Manual del Instructor,  Manual del Participante,  Lista de Asistencia,  Cuestionario de Evaluación Diagnóstica, | **Evaluación Formativa (Intermedia)**  Documental:  Cuestionario,  Guía de Observación y  Lista de Cotejo.  **Evaluación Final (Sumativa)**  Documental:  Cuestionario,  Guía de Observación y  Lista de Cotejo. | 15 minutos/10 horas 15 minutos  15 minutos/10 horas 30 minutos |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.4 Masaje Descontracturante**  2.3.1 Ergonomía física aplicada al Masaje Descontracturante  2.3.2 Material  2.3.3 Postura  2.3.4 Ejercicios  2.3.5 Técnicas Aplicadas al Masaje Descontracturante | **Teorización:**   * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos de las Técnicas de Deslizamiento (Grupos manipulativos, pases Neurocutáneos, Vaciaje Venoso y Fricción); * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos de las Técnicas de Desplazamiento Tisular (Amasamiento, percusión, estiramiento, presión, vibración y rodamiento); * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; | Cuestionario de Evaluación Formativa (Intermedia),  Guía de Observación,  Lista de Cotejo.  Cuestionario de Evaluación Final (Sumativa),  Guía de Observación,  Lista de Cotejo.  **MATERIAL DIDÁCTICO:**  Hojas blancas,  Hojas de rotafolio,  Cartulinas,  Etiquetas autoadheribles,  Lápices,  Bolígrafos,  Gises o pintarrones de colores,  Borrador para pizarrón o pintarrón,  Plumones de agua de diferentes colores,  Marcadores permanentes. |  | 5 horas 30 minutos/15 horas 30 minutos |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos del Masaje Activante (Ergonomía física aplicada al masaje activante, material, postura, ejercicios y técnicas aplicadas al masaje activante); * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; * El instructor presentará, explicará, demostrará y pondrá ejemplos prácticos del Masaje Descontracturante (Ergonomía física aplicada al masaje activante, material, postura, ejercicios y técnicas aplicadas al masaje descontracturante); * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas vistos; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento; | **INSUMOS:**  Difusor,  Aceite esencial  Orgánico,  Aceites vehiculares,  Porta Aceite o Dispensador de Aceite,  Dispersor,  Velas o Esencias  Ambientales y  Música Ambiental Ligera.  **EQUIPO Y MATERIAL DE TRABAJO:**  Careta,  Rodillo,  Sabana matrimonial,  Sabana individual,  Toalla de baño blanca,  Pantalón blanco,  Bata y  Zapatos de piso. |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | **Ejercitación:**   * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Grupos manipulativos, pases Neurocutáneos, Vaciaje Venoso y Fricción; * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Amasamiento, percusión, estiramiento, presión, vibración y rodamiento; * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; |  |  | 23 horas 45 minutos/38 horas 45 minutos |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Ergonomía física aplicada al masaje activante, material, postura, ejercicios y técnicas aplicadas al masaje activante; * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; * Los participantes presentarán, explicarán, demostrarán y pondrán ejemplos prácticos de manera individual y en equipos de trabajo de los subtemas de: Ergonomía física aplicada al masaje activante, material, postura, ejercicios y técnicas aplicadas al masaje descontracturante; * El instructor organizará y realizará una sesión de observaciones y correcciones de los trabajos realizados; |  |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| ***CIERRE DEL CURSO*** | * El instructor realizará una retroalimentación de los subtemas ejercitados; y * El instructor organizará y realizará una sesión de preguntas y respuestas de reforzamiento.   **Reflexión:**   * El instructor y los participantes en plenaria realizarán la síntesis de los temas y subtemas vistos; y * El instructor organizará y coordinará una técnica grupal mediante la dinámica de lluvia de ideas para verificar el desempeño y resultado del aprendizaje alcanzado en la segunda parte del curso; * El instructor y los participantes analizarán los logros y objetivos del curso, y las sugerencias al respecto, así como la continuidad y actualización de la clase con la promoción de otros cursos; * El instructor y los participantes verificarán el cumplimiento de las expectativas generadas y las reglas de operación establecidas al inicio del curso; |  |  | 1 hora 15 minutos/ 40 horas |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **2. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO** | | | |
| **PROPÓSITO:** | * Al término de la Unidad 2, el participante identificará, ejercerá las técnicas y realizará los masajes específicos para conservar el rendimiento muscular, prevenir posibles lesiones, ayudar al control del dolor de las lesiones, complementar los tratamientos de rehabilitación, relajar y superar la fatiga muscular, y apoyar el aumento del rendimiento físico de los practicantes de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de brindar servicios de profesionales de calidad con las normas de seguridad e higiene establecidas por el sector salud. | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * El instructor y los participantes verificarán el cumplimiento de las expectativas generadas y las reglas de operación establecidas al inicio del curso; * El instructor aplicará la evaluación sumativa o final mediante un cuestionario, guía de observación y lista de cotejo por participante. * El instructor entregará la Carta Compromiso a cada participante, donde se comprometen a repasar, practicar y actualizarse con base en las lecturas recomendadas para garantizar su aprendizaje; * Aplicación de la Encuesta de Satisfacción del Curso; y * Clausura del Curso y despedida de los asistentes. |  |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 10 | 10 | 8 |
| 2 | 4 | 20 | 30 | 24 |
| **TOTALES** | **6** | **30** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| **BIBLIOGRAFÍA** |
| **Palma Herrera, E. M. A., Palma Herrera, M. R., Palma Herrera, S., PEÑA VERA ESPEJEL, M. R. G. y Sobrino Lavalle, A. M.** (2010). *Programa del Curso de Técnicas Básicas del Masaje. (*ICATQR). Ciudad Chetumal, México.  Recuperado de http://www.com.org.mx/medicina-deportiva/beneficios-de-los-masajes/ el 15/06/2017.  Recuperado de https://www.gob.mx/conade/prensa/lesiones-deportivas-un-obstaculo-a-vencer?idiom=es el 15/06/2017.  Recuperado de [http://congresofod.uanl.mx/wp-content/uploads/2015/07/taller-masaje.pdf el 15/06/2017](http://congresofod.uanl.mx/wp-content/uploads/2015/07/taller-masaje.pdf%20el%2015/06/2017).  Recuperado de <https://www.ised.es/cursos/tecnico-en-masaje-deportivo/> el 15/06/2017.  Recuperado de <http://www.terapia-fisica.com/masaje-deportivo.html> el 15/06/2017.  Recuperado de **http://www.efdeportes.com/efd122/el-masaje-deportivo-teoria-y-practica.htm** el 15/06/2017. |

|  |
| --- |
| **CRÉDITOS** |
| **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**  ELABORÓ:  Instructora: Eva Isabel Tapia Peregrino  REVISARON:  Lic. Diana Karina Pineda Castellanos  Jefe de Capacitación de la UC-Bacalar:  Lic. Mireya Arreola Arreola  DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DOCENTE  Chetumal, Q. Roo, 16 de junio de 2017. |