PROGRAMA TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA

GUÍA DE APRENDIZAJE

FASE DE PLANEACIÓN

Objetivos de aprendizaje para la fase de PLANEACIÓN:

1. Describir los movimientos, las acciones, las posturas y las actividades realizadas en la labor de TÉCNICO que pueden poner en riesgo la salud y la integridad de las estructuras músculo – esqueléticas.
2. Estructurar un plan de actividades y situaciones que potencien la destreza laboral y contribuyan al bienestar integral en su papel de TÉCNICO.

En la fase de ANÁLISIS, reconocimos las actividades que ustedes como futuros técnicos llevarán a cabo de acuerdo a las funciones que desempeñen.

A partir de ahora, el logro será cumplir con las siguientes actividades:

Actividades

1. Escribir en las siguientes líneas, los movimientos, las acciones, las posturas y las actividades que pueden poner en riesgo la salud y la integridad de las estructuras músculo – esqueléticas, de acuerdo a las funciones que desempeñarán como futuros TÉCNICO.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Cuando hablamos de estructurar, nos referimos a la organización de los procedimientos o las acciones que se deben llevar a cabo para cumplir con un objetivo puntual, previo a la identificación de un problema o situación específica. Paralelamente, debemos considerar el medio y los recursos que emplearemos para cumplir con lo planteado. Se debe tener en cuenta la viabilidad de lo que se plantea y el tiempo que se va a destinar para el desarrollo del plan.

   Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, y después de reflexionar sobre los conocimientos adquiridos, propongo el siguiente cuadro para pueda plasmar de una manera más concreta la estructura del plan de actividades:

Plan de actividades para el bienestar del Técnico				
Problema/ o la situación	Actividades que potencian el bienestar / reducen el problema	Medios / Recursos a emplear	Tiempo para el desarrollo	Viabilidad

   Puede plantear 1, 2 o 3 actividades.
   Las acciones que usted elija, pueden ser realizadas en el puesto de trabajo o en espacios diferentes.