PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Programa de Actividad física.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Planeación 2.
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Programación del ejercicio físico de acuerdo con parámetros técnicos.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Establecer el plan de acción de acuerdo con requerimientos del programa de actividad física, del participante o población objeto.
- Estructurar programas de actividestructurar programas de actividad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.ad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.

- Duración de la Guía: 42 Horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, con el desarrollo de la guía usted podrá adquirir los conocimientos necesarios para el abordaje y conocimientos de las diferentes lesiones osteomusculares y el entendimiento del movimiento humano de manera contextual que se constituye una necesidad que tiene el sector productivo de que los profesionales en el campo de la actividad física, el deporte y el fitness, entiendan estas particularidades en su desempeño laboral de manera integral.

Ya que el entendimiento de la descripción de las diferentes lesiones osteomusculares y el movimiento humano y su incidencia en la actividad física, el deporte y el fitness es de suma importancia, para la prevención y manejo inicial de los factores de riesgo que puedan influir en la labor de los entrenadores físicos, instructores o profesores en actividad física, esto puede incidir de manera positiva o negativa de acuerdo al desarrollo concienzudo de los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la presente guía.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 LESIONES COMUNES EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Los aprendices en formación tendrán que buscar un artículo de las lesiones asociadas a la práctica de la actividad física en las diferentes bases de datos del sistema de biblioteca del Sena o en bases de datos autorizadas y gratuitas, con el fin de socializar en la formación.

El instructor (fisioterapeuta) realizará en formación una ponencia sobre las lesiones que se presentan frecuentemente en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta esta presentación, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una lesión en la actividad física?
- ¿Qué es una lesión aguda y crónica?
- ¿Identifique que es un signos y síntomas?
- ¿Cuál consideraría serían las precauciones para prevenir diferentes lesiones que se pueden presentar en la actividad física?

- Los aprendices posterior a la socialización desarrollada por el instructor a cargo (fisioterapeuta), se asignara un tema por grupo los cuales el instructor asignara, los cuales dependiendo del grupo puede variar entre 2, 3 o 4 integrantes, la idea es que el grupo exponga conceptos básicos ya que han explicados por el instructor y complementen con temas claves tales como:
- Que tipos de lesiones se pueden encontrar por deporte especifico.
- Como diferenciar una lesion aguda de una cronica.
- Que es un signo y sintoma y como s even reflajados dependiendo la lesión.

Ajustes razonables

El aprendiz deberá desarrollar una guía punto a punto de cómo identificar una lesión dentro del contexto productivo de la actividad física, es decir primer que se debe hacer, segundo como , tercero como proceder entre otros proceso que se explicaran en formación, luego de esto debe poner en practica una socialización en grupo y apoyar de manera directa un tema concreto y debe darse a entender con el medio que mas se sienta cómodo, es decir visual, demostrativo, audio o dibujos o el que mas se adapte y se sienta comodo, pero de una u otra forma debe quedar claro el tema que se le asigne.

De acuerdo a lo anterior, diligencie la siguiente matriz de lesiones:

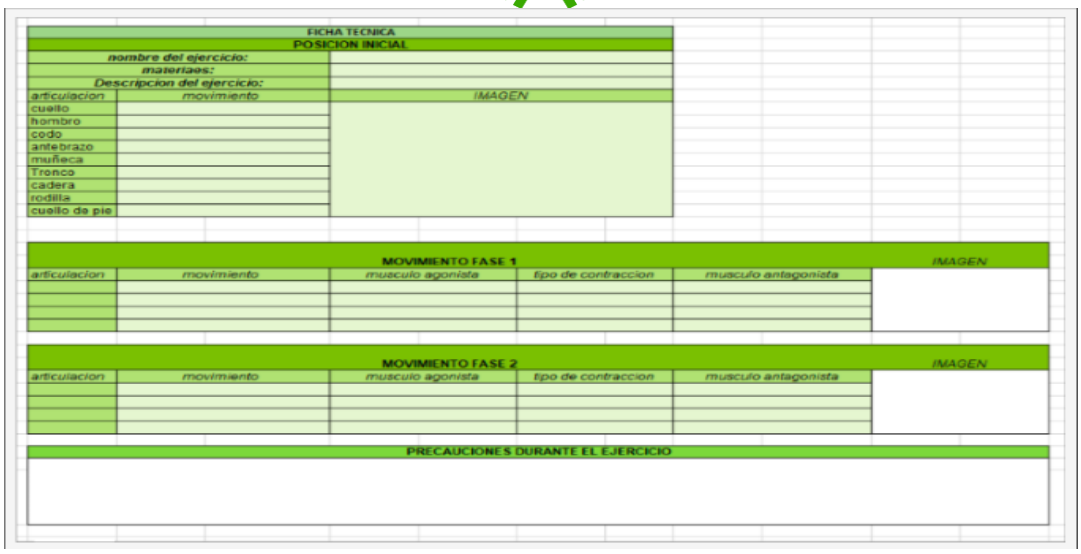
NOMBRE	LESIÓN	IMAGEN	DEFINICIÓN	CAUSAS	SIGNOS Y SINTOMAS	BIBLIOGRAFIA
LESIONES MUSCULARES POR ELONGACIÓN	DESGARROS					
LESIONES MUSCULARES POR ACORTAMIENTO	CALAMBRE					
	CONTUCIÓN					
	CONTRACTURA					
ARTICULACIONES	LUXACIÓN					
	BURSITIS					
	ESGUINCES					
OSEO	FRACTURA ABIERTA					
	FRACTURA CERRADA					
NEUROPATIAS	TENDINOPATIA					
COLUMNA	ESCOLIOSIS					
	HERNIA DISCAL					
TOBILLO Y CUELLO DE PIE	FASCITIS PLANTAR					

INDICACIONES: la matriz se diligenciara en la herramienta denominada excel, se debera subir a blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado matriz de lesiones deportivas.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

3.2 Actividades elaboración de fichas técnicas.

El instructor fisioterapeuta subirá a plataforma una matriz guia para la elaboración de fichas técnicas por cada ejercicio planteado en las sesiones con el instructor técnico, la cual contendrá los siguientes parámetros. Debe ser diligenciada de acuerdo con los conocimientos adquiridos en la fase de análisis.



FICHA TECNICA		
POSICION INICIAL		
nombre del ejercicio:		
materiaes:		
Descripcion del ejercicio:		
articulacion	movimiento	IMAGEN
cuello		
hombro		
codo		
antebrazo		
muñeca		
Tronco		
cadera		
rodilla		
cuello de pie		

MOVIMIENTO FASE 1					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

MOVIMIENTO FASE 2					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

PRECAUCIONES DURANTE EL EJERCICIO

INDICACIONES: las fichas técnicas se realizaran en excel con el fin de hipervíncular con las sesiones que tambien se elabora en esta herramienta.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Ajuste razonable
El aprendiz debe desarrollar una ficha técnica de lesiones y ejercicios para las mismas lesiones como el se sienta mas cómodo el único recurso técnico que se exigirá es que sea de orden lógico de llenado y que cumpla con los mismos componentes que tiene el ejemplo grafico anterior, el orden se lo debe asignar el aprendiz y debe ir en medio digital.

3.3 Sustentación del programa de ejercicio.

La socialización del proyecto debe cumplir con todos los criterios expuestos en la lista de chequeo socializada con antelación; en la misma, participarán todos los aprendices de la ficha, el instructor fisioterapeuta y todos los instructores técnicos de la competencia Estructurar.
En la sustentación los aprendices deben evidenciar los productos de la formación con los instructores de los RA: Presentar el programa y Aplicar Protocolos.
El documento del proyecto y las fichas técnicas deben ser entregados en medio magnético o impreso (según criterio de los instructores) junto con la lista de chequeo antes de la sustentación de la propuesta para que los aprendices sean evaluados.

Duración de la sustentación: 20 minutos por equipo de trabajo.

INDICACIONES: los aprendices deberan realizar una presentación en power paint o cualquier programa de su preferencia, la evidencia se evaluara a traves de una lista de chequeo, la cual se subira en la plataforma blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado sustentación final del programa de ejercicio.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Ajuste razonable

El aprendiz debe sustentar de manera directa e individual con el grupo que se le asigne o con el caso asignado, identificar el lugar de la lesión y aplicar ejercicios que mejoren la condición cumpliendo los parámetros de etapa inicial, central y final, debe dirigir el grupo y ponerle los ejercicios que el diseño para la lesión que el mismo selecciono, desde la parte inicial, central y final de los componentes de una sesión, debe diligenciar la ficha técnica en una hoja donde ponga ejercicio bien sea de manera grafica, escrita descriptiva.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de conocimiento y Desempeño: - Sustentación fichas técnicas. **Evidencias de Producto:** - Matriz lesiones Deportivas. - Plataforma Territorium Fichas Técnicas.	• Escoge los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad según estándar técnico. • Programa la actividad física de acuerdo con las exigencias energéticas y capacidades funcionales del participante. • Clasifica la actividad física en la población objeto de acuerdo con sus necesidades e intereses particulares.	**Instrumento de evaluación:** Lista de Chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Estimado Aprendiz con el fin de contextualizar la guía de aprendizaje es necesario investigar y profundizar en los siguientes términos que determinen la asimilación del marco conceptual y fundamentación teórica del proceso formativo.

- **Lesión Deportiva:** Cualquier daño que se le haga al organismo, practicando una actividad física o deportiva, tanto a nivel amateur como a nivel profesional.
- **Movimiento Humano:** Es el cambio de posición del cuerpo humano o parte de el con respecto al tiempo y su punto de referencia espacial.
- **Síntomas:** Es una señal que aparece en el organismo en respuesta a una enfermedad o lesión.
- **Causas:** motivo, origen y principio de algo.
- **Postura:** es la relación de las posiciones de todas las articulaciones corporales con la disposición de las extremidades.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Heyward. Editorial: Medica Panamericana. 2008
- Manual ACSM para la valoración y la prescripción del ejercicio. Amercian College of Sport Medicine. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2006
- Manual de Cineatropometria. Luis Alejandro Guzmán. Armenia: Editorial kinessis, 2010.
- Guia para la formulación de Proyectos de Investigación. Mauricio Castillo Sanchez . Editorial Alma Mater Magisterio.
- Delavier, Frederick.,(2006) Guías de Movimientos de Musculación Descripción Anatómica. Segunda edición Paidotribo.
- Cometti. G. LosMétodos Modernos de la Musculación Editorial Páidotribo 2012.
- Hayward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid, España: Medica panamericana.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Equipo Fisioterapeutas	Instructores	TITULADA	17 Junio 2021.