



ERGONOMÍA

GUÍA DIDÁCTICA

11 HORAS

ÍNDICE

Objetivos.....	3
❑ Objetivos generales	3
❑ Objetivos específicos.....	3
Contenidos	4
Metodología didáctica	5
Requisitos tutores	6
Requisitos del alumnado.....	7
Evaluación	7

Objetivos

□ **Objetivos generales**

- Conocer el sentido de aplicar la ergonomía en el trabajo.
- Diferenciar los aspectos ergonómicos más importantes según el puesto de trabajo.
- Conocer los mejores métodos de implantación de la ergonomía en el trabajo.
- Adquirir conocimientos anatómicos básicos para entender la importancia de la ergonomía en el trabajo.

□ **Objetivos específicos**

- Identificar los aspectos más importantes de la ergonomía en el puesto de trabajo.
- Identificar y corregir a través de la aplicación de la ergonomía los principales problemas de salud en trabajos sedentarios.
- Adquirir los conocimientos básicos para implementar la ergonomía participativa en la empresa donde se desarrolle la actividad laboral.
- Identificar y corregir a través de la aplicación de la ergonomía los principales problemas de salud en trabajos de fuerza.
- Conocer los aspectos más influyentes a la hora de aplicar el método REBA.
- Reconocer las principales lesiones musculoesqueléticas derivadas de la actividad laboral y conocer la manera de prevenirlas.
- Establecer una rutina de trabajo de CORE para prevenir lesiones de espalda por causa de actividad laboral.

Contenidos

ERGONOMÍA	Tiempo estimado de dedicación
La ergonomía en el trabajo.	13 minutos
Ergonomía para trabajos sedentarios.	14 minutos
La ergonomía participativa.	16 minutos
Ergonomía para trabajos de fuerza. La ecuación de Niosh.	13 minutos
El método Reba.	13 minutos
La implantación del método Reba.	13 minutos
Las lesiones musculoesqueléticas.	15 minutos
El entrenamiento del CORE.	16 minutos
Cuaderno de actividades	8 horas
Autoevaluación	30 minutos
Tiempo total	11 horas

Metodología didáctica

Esta acción formativa basada en videopíldoras, es un tipo de enseñanza que responde a necesidades de aprendizaje concretas durante un período corto de tiempo. Enfocada en el saber hacer.

Se transmite un contenido clave de forma rápida y eficaz, que favorece la motivación del alumnado.

Cada una de las videopíldoras trabaja un aprendizaje exclusivo, de forma que no dependa una de la otra, sino que trabajen conceptos independientes.

Cada videopíldora precisa ser visualizada al menos 3 veces para un aprendizaje óptimo.

Durante la visualización el alumnado tendrá que contestar a una pregunta de opción múltiple o verdadero/falso en la mitad de la videopíldora aproximadamente, con la finalidad de comprobar que está prestando atención.

Finalmente, se llevará a cabo la evaluación del alumnado mediante una/varias actividades de evaluación. Esta actividad de evaluación cumple con las siguientes características:

- **Contextualizada.** Parten de un contexto profesional, común y concreto, que sitúa al alumnado en una problemática fácilmente extrapolable al entorno laboral.
- **Práctica.** El objetivo de la actividad va más allá de la reproducción fiel del contenido. A partir de un enunciado debidamente contextualizado el alumnado debe ser capaz de responder al mismo poniendo en práctica los contenidos visualizados, teniendo que reflexionar y elaborar la respuesta, evidenciando así la correcta asimilación de contenidos de las videopíldoras.

Requisitos tutores

1. Acreditación requerida:

Cumplir como mínimo alguno de estos requisitos:

- Licenciado, ingeniero, arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.
- Diplomado, ingeniero técnico, arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.
- Técnico Superior.
- Certificados de profesionalidad de nivel.

2. Experiencia profesional mínima requerida.

Al menos 6 meses de experiencia profesional en cualquiera de los ámbitos profesionales.

3. Competencia docente.

Será necesario tener experiencia metodológica o experiencia docente.

4. Formación y experiencia en modalidad de teleformación.

Experiencia en la modalidad de teleformación y en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación. El tutor-formador deberá acreditar formación de 30 horas en la utilización de las estas tecnologías y en la modalidad de teleformación, o experiencia de 60 horas en la impartición de cursos en esta modalidad y en la utilización de TICs.

Requisitos del alumnado

1. Nivel académico o de conocimientos generales:

Cumplir como mínimo alguno de estos requisitos:

- Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o equivalente.
- Certificado de profesionalidad de nivel 1.
- La experiencia profesional de al menos de 6 meses en cualquiera de los ámbitos profesionales.

Evaluación

La evaluación del alumnado se realizará en base a:

Requisitos mínimos para la superación del curso:

- Trabajar al menos el 75% de los contenidos de la acción formativa durante el periodo lectivo, aunque para un correcto aprendizaje de los contenidos, es recomendable visualizar el 100% de los mismos.
- Realizar las actividades propuestas.