



WORK&FIT: Programa de salud para la prevención de los trastornos

GUÍA DIDÁCTICA

5 HORAS

ÍNDICE

Objetivos	3
<input type="checkbox"/> Objetivo general	3
<input type="checkbox"/> Objetivos específicos	3
Contenidos	4
Metodología didáctica	5
Evaluación	6

Objetivos

□ **Objetivo general**

- Conseguir un estado de bienestar saludable en el ambiente laboral.

□ **Objetivos específicos**

- Conocer el concepto de Work&Fit y sus aplicaciones dentro de una empresa.
- Reconocer los diferentes trastornos músculo esqueléticos (TME) derivados de la actividad laboral.
- Conocer el término Ergonomía Participativa y cómo se implementa dentro de una empresa.
- Aprender diferentes rutinas de ejercicios para la prevención de cada TME.
- Adquirir el hábito de práctica de actividad física regular a través de las rutinas de ejercicio que se plantean.

Contenidos

WORK&FIT: Programa de salud para la prevención de los trastornos	Tiempo estimado de dedicación
¿Qué es el Work&Fit?	10 minutos
Qué son los TME (Trastornos Músculo Esquelético).	11 minutos
Los principales TME en las extremidades superiores: síntomas, prevención y tratamiento.	25 minutos
Los principales TME de la espalda: síntomas, prevención y tratamiento.	13 minutos
El principal TME de la extremidad inferior: síntomas, prevención y tratamiento.	08 minutos
El riesgo de sufrir TME y aspectos importantes para elegir tu rutina de entrenamiento.	18 minutos
Rutinas: <ul style="list-style-type: none"> ○ R. espalda. ○ R. rodilla. ○ R. lumbar. ○ R. hombros. ○ R. cadera. ○ R. tren superior. ○ R. tren inferior. ○ R. general (I). ○ R general (II). 	1,05 horas
Mi nuevo hábito.	15 minutos
Cuaderno de actividades	2,15 horas
Tiempo total	5 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.

Finalmente, se llevará a cabo la evaluación del alumnado mediante varias actividades de evaluación. Estas actividades de evaluación cumplen con las siguientes características:

- **Contextualizada.** Parten de un contexto profesional, común y concreto, que sitúe 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.

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.