

**GUIAS ÚNICAS DE LABORATORIO
DE FISIOTERAPIA**

PRESCRIPCION DEL EJERCICIO

EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

**SANTIAGO DE CALI
UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
DEPARTAMENTO DE LABORATORIOS**

1. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Introducción:

Siendo la actividad física base fundamental del movimiento en el mejoramiento de la calidad de vida y recuperación del movimiento, es necesario brindarle al fisioterapeuta en formación herramientas que le permitan prescribir el ejercicio, de acuerdo a la características particulares de cada individuo, de manera que le permita intervenir tanto población que hace ejercicio físico como en la que no. Es importante además que el fisioterapeuta reconozca y se apropie de su rol frente a la práctica del deporte, ya que es un campo de acción propio del área, teniendo en cuenta la exigencia superior que se hace al movimiento humano (gesto deportivo).

2. Objetivos:

2.1 Motivar al estudiante para que alcance los elementos necesarios que le permitan el diseño y planeación de intervenciones preventivas y de promoción de condiciones de vida saludable, dirigidas a la búsqueda del bienestar integral en individuos sedentarios, semisedentarios, en las diferentes etapas del ciclo vital, con enfermedades crónicas no transmisibles y catastróficas, madres gestantes, de acuerdo a las necesidades y metas del individuo que realice actividad física tanto al hacer ejercicio físico como deporte.

2.2 El estudiante debe generar coincidencia entre el fin del curso y el estilo de vida que muestra al ser humano en la búsqueda de una mejor calidad de vida. Así como los propios del desempeño académico estudiantil.

2.3 Estar atento el estudiante al desarrollo de los contenidos temáticos del curso, generando controversia mediante opiniones propias, en el análisis de lo manifestado al desarrollarse la asignatura y que aporten en el crecimiento holístico del ser.

3. Materiales:

- 3.1 TEST
- 3.2 GRABADORA
- 3.3 CINTA METRICA
- 3.4 TIZA
- 3.5 CONOS
- 3.6 PESAS
- 3.7 ESCENARIOS DEPORTIVOS
- 3.8 ROPA CÓMODA
- 3.9 SALONES DE LABORATORIO
- 3.10 BASCULA
- 3.11 GIMNASIO
- 3.12 CAMILLAS
- 3.13 COLCHONETAS
- 3.14 ADIPOMETRO
- 3.15 ANTROPOMETRO
- 3.16 TALLIMETRO
- 3.17 PULSOMETRO
- 3.18 TENSIOMETRO
- 3.19 FONENDOSCOPIO
- 3.20 FORMATOS DE LAS PRUEBAS

4. Contenidos

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

DEPORTE

4.1. PRACTICA #1:

FISIOLOGIA DEL EJERCICIO

Objetivo:

Identificar y vivenciar los cambios fisiológicos que se presentan en el organismo al exigir movimientos requeridos en la práctica de ejercicio físico.

Metodología:

Se desarrolla una unidad de ejercicio físico y deporte, en la que cada estudiante debe tomar nota de las actividades que se realizan y de los cambios fisiológicos que se dan en su cuerpo durante el ejercicio. Se darán pausas para los apuntes.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de asociar los cambios que siente en su organismo con los fenómenos fisiológicos de producción de energía requerida al aumentar la exigencia física en el ejercicio físico.

4.2. PRACTICA #2:

VALORACION Y METODOS DE ENTRENAMIENTO DE CUALIDADES FISICAS BASICAS. RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBIA, FUERZA, MÁXIMA, RESISTENCIA, POTENCIA Y FLEXIBILIDAD.

Objetivo:

Aplicar los métodos de valoración y entrenamiento de las cualidades físicas.

Metodología:

Se entregará documentación y se pedirá investigación acerca de los diferentes métodos de valoración y entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

Posteriormente se desarrollaran actividades de aplicación de los métodos de valoración y entrenamiento.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de seleccionar, aplicar e interpretar los métodos de evaluación y entrenamiento de las cualidades físicas básicas requeridos en actividades de acondicionamiento físico y rehabilitación física y deportiva.

4.3. PRACTICA #3:

ANTROPOMETRIA.

Objetivo:

Aplicar los métodos de valoración antropométrica.

Metodología:

- a. Se desarrollará actividad práctica magistral en la que se presentarán los instrumentos utilizados en las mediciones antropométricas.
- b. Se explicara el método de aplicación de los instrumentos utilizados en las mediciones antropométricas.

- c. En grupos los estudiantes desarrollaran la actividad práctica de utilización de los instrumentos.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de manipular, leer, registrar e interpretar los resultados arrojados por los instrumentos de valoración antropométrica.

4.4. PRACTICA #4:

CADENA CINETICA CERRADA. PLIOMETRÍA. ACUATERAPIA.

Objetivo:

Utilizar los ejercicios de cadena cinética cerrada, pliometría y acuaterapia en procesos de potenciación y rehabilitación deportiva.

Metodología:

- a. Se desarrollará actividad práctica magistral en la que se explicaran y harán ejercicio de las técnicas de cadena cinética cerrada, pliometría y acuaterapia.
- b. Los estudiantes desarrollaran ejercicios prácticos de las técnicas de cadena cinética cerrada, pliometría y acuaterapia.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de seleccionar, explicar y autocorregir los ejercicios de las técnicas de cadena cinética cerrada, pliometría y acuaterapia requeridos en actividades de potenciación y rehabilitación física y deportiva.

4.5. PRACTICA #5:

PROGRESIÓN FUNCIONAL.

Objetivo:

Utilizar los movimientos propios del deporte como mecanismo complementario en los procesos de rehabilitación deportiva.

Metodología:

- c. Se desarrollará actividad práctica magistral en la que se explicaran y harán ejercicios basados en diferentes gestos deportivos.
- d. Los estudiantes desarrollaran ejercicios prácticos basados en diferentes gestos deportivos.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de seleccionar, explicar y autocorregir los gestos deportivos utilizados en actividades de rehabilitación deportiva.

4.6. PRACTICA #6:**PRUEBAS DE CAMPO (CAMINATA DE SEIS MINUTOS - SHUTTLE WALK TEST)****Objetivo:**

Vivenciar las diferentes pruebas de ejercicio de campo que se pueden aplicar en pacientes con patología cardiovascular y/o pulmonar.

Metodología:

- a. Se entregara lectura previa donde se explican las diferentes pruebas sus indicaciones, contraindicaciones y protocolo de aplicación.
- b. En la cancha los estudiantes realizaran entre ellos las pruebas y analizaran los resultados de cada una de las pruebas.

Análisis:

Al finalizar la actividad el estudiante debe estar en la capacidad de aplicar e interpretar las pruebas de campo específicas para la valoración de la capacidad funcional en pacientes que presenten alteraciones cardiovasculares y pulmonares.