

Título	Prevención de lesiones con bandas elásticas
Modalidad de la formación	Curso
Frase de enganche	Conoce las diferentes estrategias desde la prevención de lesiones osteomusculares y deportivas con el uso de las bandas elásticas
Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa	Persona realizando ejercicios con bandas elásticas (ver Instagram Rubberfitcol)
Unidad académica responsable	Facultad de salud programa de Fisioterapia
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Necesidades académicas de la comunidad institucional de la María Cano. Necesidades detectadas en el público en general desde el ser, el hacer y el vivir.
Presentación o justificación	La prevención de lesiones en el área de la salud desempeña un papel fundamental en la detección temprana de lesiones que pueden afectar a personas que practican deportes o no. En este sentido, existen herramientas básicas que son vitales para el cuidado y el entrenamiento oportuno. Entre estas herramientas, las bandas elásticas destacan como una opción versátil y de bajo costo que puede ser utilizada por cualquier profesional en su enfoque preventivo. Estas bandas ofrecen una serie de ventajas que las convierten en una elección inteligente para mantener la salud y prevenir lesiones en diversos contextos.
Objetivos	Identificar estrategias de prevención de lesiones con el uso de las bandas elásticas
Estructura del programa - Contenidos	Horas teóricas <ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de prevención de lesiones - Parámetros específicos de dosificación de carga - Generalidades de las bandas elásticas Horas prácticas. <ul style="list-style-type: none"> - Vectores de fuerza - Entrenamiento neuromuscular reactivo - Ejercicio miembro superior, inferior y tronco
Modalidad y metodología	- Presencial
Público objetivo	Estudiantes de 4 semestre en adelante de fisioterapia, fisioterapeutas

Duración del programa	6 horas
Competencias	
Fechas de inicio y finalización del programa	26 de octubre
Días y horas de la formación	Sábado en la mañana: teoría Sábado tarde: practica
Certificación	Se entregará certificado de participación a quienes cumplan con el 80% de la asistencia y proceso formativo.
Costo de la formación por persona	200.000 público en general 165.500 egresados Seminario de Vendaje muscular y neuromuscular
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	Sebastián Grajales Toro- Fisioterapeuta Juan Sebastián Valencia - Fisioterapeuta
Bibliografía para este programa	Este campo es opcional para programas de menos de 16 horas.
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	<p>Elaboró: escriba el nombre y el cargo del profesor o el experto que identificó el programa, elementos de entrada, estudio de mercado o de entorno, descripción del objetivo, público al que va dirigido, justificación y diseño académico general del programa.</p> <p>Revisó: se diligencia en la Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social. Aquí se escribe el nombre y el cargo de quien verifica la concordancia de la solicitud del diseño y sus requerimientos a partir del desarrollo de la Síntesis de Programa y Presupuesto.</p> <p>Aprobó: se diligencia en la Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social. Aquí se escribe el nombre y el cargo de quien aprueba el programa a partir de los criterios de viabilidad, pertinencia y coherencia</p> <p>Validó: escriba el nombre y el cargo del directivo que valida la coherencia del diseño académico con los objetivos alcanzados, en caso de ser programa antiguo. En caso de ser programa nuevo, se diligencia en la Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social, una vez realizada la evaluación por parte de los participantes.</p>

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio