Ficha de evaluación articular y decisión de ejercicios

Actividad del Módulo 6 · Sistema óseo · Tiempo estimado: 60 min · Aprobación: 11/14

Antes de empezar:
Pregunta a tu voluntario si tiene lesiones, cirugías o molestias articulares. Ninguna prueba se hace con dolor: si aparece, se detiene y se anota. Esto es observación de movimiento para decidir ejercicios, no una evaluación clínica ni un diagnóstico.

Alumno: **Fecha:**

Persona evaluada (edad / actividad):

¿Refiere lesiones, cirugías o molestias? ¿Cuáles?

1 · CLASIFICA LAS OCHO ARTICULACIONES

Articulación	Tipo	Movimientos principales	Ejercicio que la carga
Hombro (glenohumeral)			
Escapulotorácica			
Codo			
Muñeca			
Columna (segmentos)			
Cadera			
Rodilla			
Tobillo (talocrural)			

2 · EVALÚA A UNA PERSONA REAL

Sin equipo. En cada prueba anota qué OBSERVASTE (concreto, no "está bien"), qué crees que LO LIMITA, y QUÉ HARÍAS. Compara siempre lado derecho e izquierdo.

1 · SENTADILLA CON PESO CORPORAL

Cómo: Pies a la anchura de hombros, baja tan profundo como pueda con control, 3 repeticiones.
Observa: Profundidad · talones que se levantan · rodillas hacia dentro · torso muy adelante

Observé

Lo limita

Qué haría

2 · DORSIFLEXIÓN (RODILLA A LA PARED)

Cómo: Frente a una pared, pie a un palmo, toca la pared con la rodilla sin levantar el talón.
Observa: ¿Llega? · diferencia entre lado derecho e izquierdo

Observé

Lo limita

Qué haría

3 · ELEVACIÓN DE BRAZOS CONTRA LA PARED

Cómo: De espaldas a la pared, glúteos y espalda alta apoyados, sube los brazos extendidos.
Observa: ¿Llegan a la pared sin despegar la espalda baja ni doblar los codos?

Observé

Lo limita

Qué haría

4 · BISAGRA DE CADERA

Cómo: Lleva la cadera hacia atrás con la espalda neutra, como cerrando una puerta con el glúteo.
Observa: ¿El movimiento sale de la cadera o de la columna? · hasta dónde baja con posición

Observé

Lo limita

Qué haría

5 · APOYO UNIPODAL (30 SEGUNDOS)

Cómo: De pie sobre una pierna, sin apoyarse, 30 segundos por lado.
Observa: Estabilidad · si la cadera se cae de un lado · diferencia entre lados

Observé

Lo limita

Qué haría

3 · DECIDE LOS EJERCICIOS

Con tus hallazgos: tres ejercicios que SÍ programarías hoy, dos que ADAPTARÍAS (di cómo) y uno que DESCARTARÍAS hoy (di por qué y con qué criterio lo reincorporas).

Decisión	Ejercicio	Justificación / cómo lo adapto
SÍ		
SÍ		
SÍ		
ADAPTO		
ADAPTO		
DESCARTO HOY		

Criterio medible para reincorporar el ejercicio descartado:

4 · SEÑALES DE DERIVACIÓN

Marca las que estén presentes. Si marcas alguna: no se entrena, se deriva.

- Dolor articular que persiste o aparece en reposo
- Bloqueo, chasquido con dolor o sensación de que falla
- Inflamación, calor o enrojecimiento articular
- Pérdida brusca de rango que antes no existía
- Fractura, cirugía o luxación sin alta profesional
- Diagnóstico articular u óseo en curso (se coordina con su médico)

Si marcaste alguna, ¿qué le dijiste y a quién lo derivarías?

Reflexión · Tu voluntario te dice: "entonces yo no puedo hacer sentadilla". ¿Qué le respondes?

AUTOEVALUACIÓN

Marca antes de entregar (se aprueba con 11 de 14).

Las 8 articulaciones clasificadas con su tipo	2 pts
Movimientos correctos en al menos 6 de 8	1 pt
Un ejercicio coherente por articulación	1 pt
Las 5 pruebas aplicadas con observación concreta	3 pts
En cada hallazgo propuse qué lo limita, no solo lo describí	2 pts
Comparé lado derecho e izquierdo	1 pt
Los 2 ejercicios adaptados dicen CÓMO se adaptan	1 pt
El descartado tiene criterio medible de regreso	1 pt
Revisé las señales de derivación	1 pt
Reflexión respondida con criterio	1 pt