



FORTIS ACADEMY.





BIENVENIDO A FORTIS ACADEMY.

Una revista para mentes fuertes, inquietas y en constante evolución.

Esta revista es interactiva te mostraremos algunos de los procesos creativos del proyecto .



Los numeros del indice son también interactivos.



CRÉDITOS – FORTIS ACADEMY

DIRECCIÓN EDITORIAL Lizeth Arboleda Correa

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Pablo Andrés Betancur Osorio

CONTENIDOS Y REDACCIÓN

Pablo Andrés Betancur Osorio

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIÓN

Banco de imágenes libre de derechos / Licencias CC

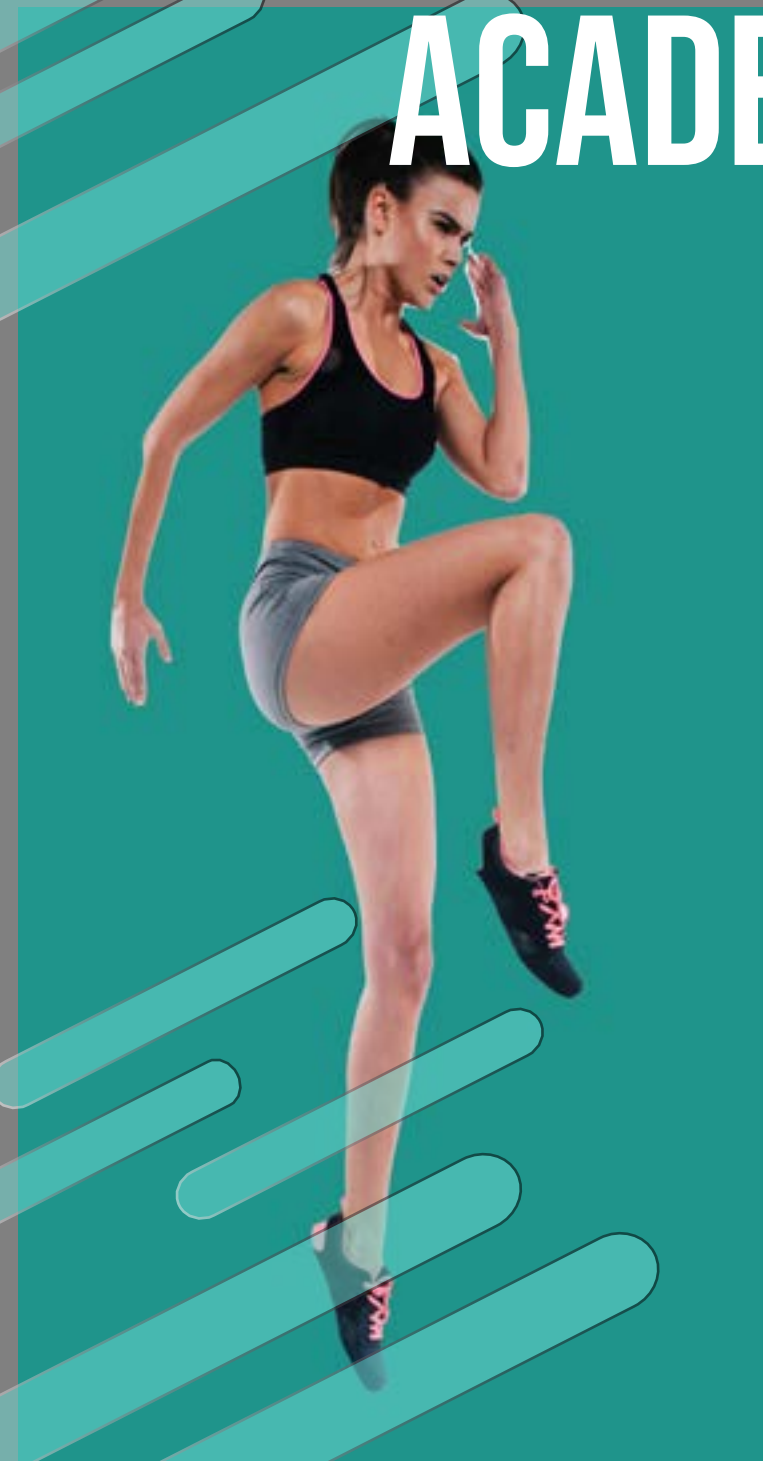
COORDINACIÓN ACADÉMICA MOOC FORTIS

Servicio Nacional de Aprendizaje [CESGE] - (SENA).

DESARROLLO WEB Y SOPORTE DIGITAL
SENA - (CESGE).

ANIMACIONES Y PRODUCCIONES 3D

Diana Montoya



Revista Fortis Academy
Edición N° 01 – Abril, 2025
Publicación digital vinculada al MOOC Fortis.

2025

INTRODUCCIÓN

Conocimiento deportivo el fundamento de la actualidad: El Impacto de los MOOC en la Formación de Deportistas.

El deporte ha avanzado al mismo ritmo que la tecnología y la educación, el acceso al aprendizaje es ahora más fácil para diferentes públicos, gracias a las plataformas y posibilidades que emergen día a día. Es así como mediante esta revista digital denominada Fortis Academy, te contaremos sobre varios aspectos relevantes que se tuvieron en cuenta durante el desarrollo del proyecto MOOC Fortis: bienestar del deporte; también te mostraremos cómo las nuevas formas de impartir conocimiento evolucionan y se fortalecen mediante las posibilidades creativas que brinda la tecnología.

En el proceso de creación del MOOC buscamos que nuestro público objetivo contará con la oportunidad de conocer el trasfondo de la investigación y los diferentes procesos de creación, con el fin de que identificara su estructura, sus recursos y el interés de crear una interfaz gráfica ideal para el tema. Invitamos a los lectores de esta revista a conocer una guía básica donde se aborda todo el contenido y la creación del curso en los aspectos gráficos e investigativos.

INDICE



EL PAPEL FUNDAMENTAL DEL DEPORTE EN EL BIENESTAR GENERAL

La actividad física es un pilar esencial en la vida de cualquier persona, ya que no solo mejora la condición física, sino que también impacta positivamente en la salud mental. Realizar ejercicio con regularidad ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades como la obesidad y la hipertensión. Mantenerse activo es clave para una vida saludable y equilibrada.

EL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN: Un Aliado en la Formación Integral

Incluir el deporte en el sistema educativo, incluso en la educación virtual, es crucial para fomentar hábitos saludables desde la infancia. En el caso del aprendizaje en línea, el ejercicio ayuda a contrarrestar el sedentarismo, promoviendo rutinas de actividad física en casa y fomentando la autonomía en la práctica deportiva. Esto permite a los estudiantes desarrollar disciplina y compromiso con su bienestar físico.

DISEÑO DE UN CURSO VIRTUAL DE BIENESTAR DEPORTIVO EFECTIVO

Para que un curso virtual de bienestar deportivo tenga impacto, debe combinar teoría y práctica. Según Sebastián, experto en el tema, un programa efectivo debe incluir:

- Videos demostrativos de ejercicios.
- Sesiones en vivo con entrenadores.
- Guías sobre nutrición, calentamiento y tipos de entrenamiento.
- Consejos de prevención de lesiones.
- Herramientas para monitorear el progreso de cada estudiante.

Este enfoque permite que los alumnos no solo comprendan la importancia del ejercicio, sino que también lo apliquen de manera efectiva en su día a día.

Aspectos Claves para la Práctica Deportiva Segura y Eficiente

Antes de realizar cualquier actividad física, es importante considerar ciertos aspectos esenciales:

- Calentamiento adecuado: Prepara el cuerpo para el esfuerzo y reduce el riesgo de lesiones.
- Alimentación balanceada: Asegura la energía necesaria para el rendimiento deportivo.
- Hidratación constante: Evita la fatiga y mantiene el equilibrio del organismo.
- Descanso suficiente: Permite la recuperación muscular y evita el sobreentrenamiento.
- Plan de entrenamiento adaptado: Cada persona debe seguir un plan acorde a sus necesidades y objetivos.

La Importancia de la Alimentación en la Práctica Deportiva

- Usar equipamiento adecuado según el tipo de ejercicio.
- Mantener una técnica correcta en cada movimiento.
- Escuchar al cuerpo y evitar sobrecargar los músculos.
- Incluir estiramientos posteriores para mejorar la flexibilidad y recuperación.

CONCLUSIÓN

El bienestar deportivo es esencial para la calidad de vida y debe ser promovido en todos los ámbitos, incluyendo la educación virtual. Integrar hábitos saludables desde una edad temprana y mantener un enfoque integral en la actividad física permite mejorar tanto el estado físico como mental de las personas.

Gracias a Sebastián por compartir su conocimiento y ayudarnos a comprender la importancia de un enfoque integral en el deporte.

ENTREVISTA SOBRE EL BIENESTAR EN EL DEPORTE Y SU INCLUSIÓN EN LA EDUCACIÓN VIRTUAL

Hoy tenemos el placer de entrevistar a Sebastián Lopez, un especialista en bienestar deportivo y educación física. En esta conversación, abordaremos la importancia del deporte en el bienestar integral, su inclusión en los programas educativos virtuales y los aspectos esenciales a considerar en la práctica deportiva.

ENTREVISTA

Pregunta: ¿Por qué es fundamental la actividad física para el bienestar general de una persona?

Respuesta: La actividad física no solo mejora la condición física, sino que también impacta positivamente en la salud mental, reduciendo el estrés y la ansiedad. Además, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades como la obesidad y la hipertensión.

Pregunta: ¿Cuáles son los principales beneficios de incluir el deporte en el sistema educativo, especialmente en la educación virtual?

Respuesta: Incluir el deporte en la educación permite desarrollar hábitos saludables desde temprana edad. En el caso de la educación virtual, ayuda a contrarrestar el sedentarismo promoviendo rutinas de actividad física en casa y fomentando la autonomía en

la práctica del ejercicio.

Pregunta: ¿Cómo se puede diseñar un curso virtual de bienestar deportivo efectivo?

Respuesta: Un curso debe incluir teoría y práctica. Es clave ofrecer videos demostrativos, sesiones en vivo y guías sobre nutrición, calentamiento, tipos de entrenamiento y prevención de lesiones. También se deben proporcionar herramientas para que los estudiantes monitorean su progreso.

Pregunta: ¿Cuáles son los aspectos esenciales que debe considerar una persona al practicar deporte?

Respuesta: Se deben considerar varios aspectos: el calentamiento adecuado para evitar lesiones, una alimentación balanceada, hidratación constante, descanso suficiente y un plan de entrenamiento adaptado a las necesidades y objetivos personales.

Pregunta: ¿Cuál es la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva?

Respuesta: La alimentación es clave para el rendimiento. Consumir los nutrientes adecuados antes y después del ejercicio ayuda en la recuperación muscular, mejora la resistencia y previene la fatiga.

Pregunta: ¿Qué tipos de entrenamiento se recomiendan para personas con diferentes niveles de experiencia?

Respuesta: Para principiantes, entrenamientos de bajo impacto como caminatas y yoga son ideales. Para intermedios, se recomienda el entrenamiento funcional y ejercicios de resistencia. Los avanzados pueden enfocarse en entrenamiento de alta intensidad y musculación.

Pregunta: ¿Cómo se pueden prevenir lesiones en la práctica deportiva?

Respuesta: La prevención de lesiones implica calentar antes de la actividad, usar el equipo adecuado, mantener una técnica correcta y escuchar al cuerpo para evitar sobreesfuerzos. También es fundamental el fortalecimiento muscular y los estiramientos posteriores al ejercicio.

Conclusión El bienestar deportivo es un pilar fundamental en la vida de las personas y su inclusión en la educación virtual es una estrategia clave para fomentar hábitos saludables.

Gracias a Sabastián López por compartir su conocimiento y ayudarnos a comprender la importancia de un enfoque integral en el deporte.



TENDENCIAS Y RESEÑAS DE BIENESTAR EN EL DEPORTE: EL AUGE DEL ENTRENAMIENTO CONSCIENTE

En los últimos años, el bienestar en el deporte ha tomado un papel central tanto en atletas profesionales como en personas que entrenan por salud o estética. Ya no basta con levantar pesas o correr kilómetros sin sentido: ahora se busca un enfoque integral que combine cuerpo, mente y estilo de vida. Disciplinas como el yoga deportivo, el entrenamiento funcional consciente y la recuperación activa han ganado terreno, priorizando no solo el rendimiento, sino también la salud mental y emocional del deportista.

Una tendencia muy fuerte es la incorporación de tecnología en el seguimiento del bienestar. Relojes inteligentes, aplicaciones de respiración guiada, meditación post-entreno y hasta ropa deportiva con sensores están siendo usados para medir el descanso, el estrés y la calidad del sueño. Esto ha permitido que el entrenamiento ya no sea solo físico, sino una experiencia completa de autoconocimiento y equilibrio. La mentalidad de “no pain, no gain” ha sido reemplazada por “entrena inteligente, no más duro”.

MOOC

En Este apartado te mostramos algunas de las creaciones del mooc.

En este contexto, los MOOC (Massive Open Online Courses) han irrumpido con fuerza como herramienta clave para democratizar el acceso al conocimiento en bienestar deportivo. Plataformas como Coursera, edX o Udemy ofrecen cursos gratuitos y pagos sobre temas como “Psicología del Deporte”, “Nutrición Deportiva”, “Mindfulness para Atletas” y “Prevención de Lesiones”. Estos cursos están diseñados por universidades y expertos de renombre, lo que permite que cualquier persona, desde su casa, pueda acceder a formación de calidad y aplicarla en su entrenamiento diario.

La reseña de estos cursos es, en su mayoría, positiva. Los usuarios valoran la flexibilidad de horarios, el contenido actualizado y la posibilidad de aprender de profesionales del sector. Un curso muy recomendado es el de la Universidad de Colorado sobre “Science of Exercise” en Coursera, que explica cómo funciona el cuerpo al hacer deporte y cómo optimizar los resultados sin poner en riesgo la salud. Otra joya es “Mindfulness para la vida diaria” de la Universidad Autónoma de Barcelona, ideal para complementar rutinas deportivas con prácticas de relajación.

En conclusión, el bienestar en el deporte ya no es una moda pasajera, sino una necesidad actual. Y gracias a la tecnología y los MOOC, más personas pueden acceder a herramientas que transforman su forma de entrenar. El futuro del deporte es inteligente, equilibrado y profundamente humano.

F
O
R
T
I
S

DESARROLLO CONCEPTUAL Y CREATIVO DEL PROYECTO

El diseño gráfico y la experiencia del usuario fueron aspectos fundamentales en la construcción del MOOC. A continuación, detallamos el proceso creativo detrás de la plataforma:

FASE 1: BOCETACIÓN

Y

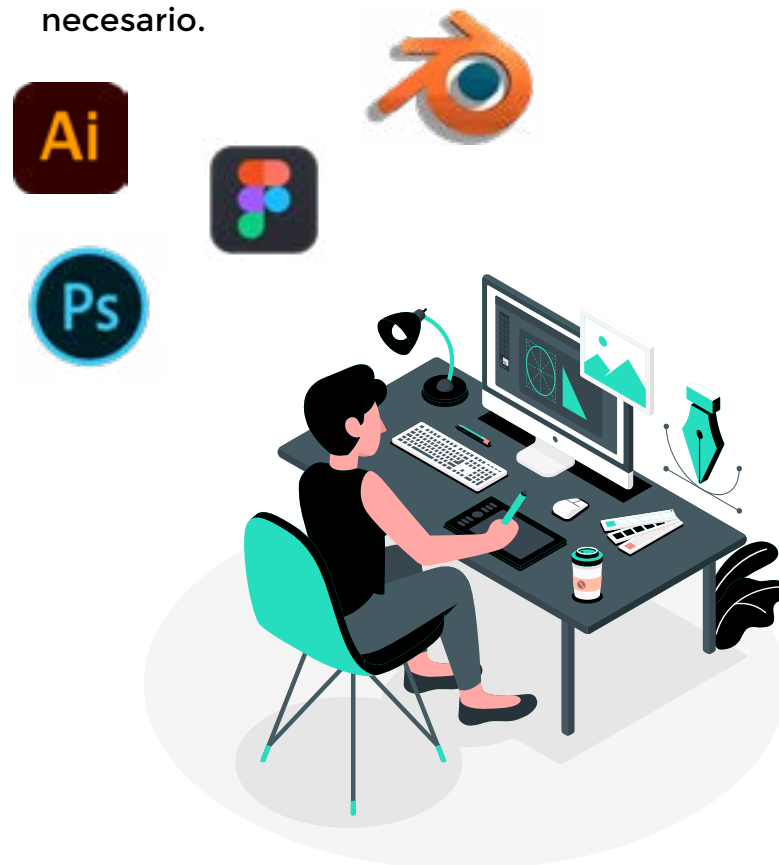
CONCEPTUALIZACIÓN

Antes de digitalizar cualquier elemento, realizamos bocetos iniciales que definieron la identidad visual del MOOC. Buscamos una estética moderna y dinámica que refleje la facilidad de aprendizaje en línea.

FASE 2: DIGITALIZACIÓN Y DISEÑO GRÁFICO

Para la creación de los elementos visuales, utilizamos herramientas como:

- **Illustrator y Photoshop:** Para la creación de iconografía y elementos gráficos.
- **Figma:** Para la estructura de la interfaz y experiencia del usuario.
- **Blender:** Para la generación de elementos en 3D cuando fue necesario.



Como parte importante de los resultados gráficos del proyecto, se realizó la conceptualización y diseño de diversos personajes que permitieron un acercamiento más íntimo y amistoso al público objetivo; entre ellos están:

Curiosity: es el personaje principal del proyecto ya que se encarga de hacer la introducción al universo donde se desarrolla la narrativa del MOOC, incluyendo espacios deportivos como gimnasios y diferentes espacios de reunión.



Ana: caracterizada como una estudiante que se encarga de llevar control de sus rutinas de ejercicios y alimentación.



Daniel: es el entrenador y director del gimnasio donde ocurren diferentes situaciones con los otros personajes.



Marcos: es un personaje que pasa tiempo en el gimnasio y tiene una personalidad un poco hiperactiva, por lo que necesita recibir una orientación adecuada sobre la forma de prevenir lesiones y adoptar hábitos de alimentación saludable.



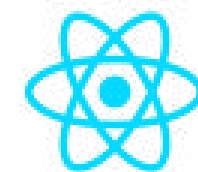
FASE 3: DISEÑO WEB Y PLATAFORMA

El MOOC se desarrolló con un diseño responsivo, optimizado para diferentes dispositivos. Se utilizaron tecnologías como:

- **HTML, CSS y JavaScript:** Para la estructura y animaciones.



- **React y Bootstrap:** Para la interfaz de usuario interactiva.



- **LMS (Learning Management System):** Para gestionar contenido y evaluaciones.



REVISTA DIGITAL FORTIS ACADEMY

SOBRE NOSOTROS: EL EQUIPO DETRÁS DEL MOOC



El desarrollo de Fortis Academy fue un esfuerzo conjunto de un equipo multidisciplinario. En este apartado, compartimos nuestra experiencia, roles y cómo colaboramos en la creación del curso. Cada integrante del equipo aportó sus habilidades en áreas clave como diseño gráfico, programación, pedagogía y producción de contenido. Este trabajo en equipo fue clave para dar vida a una plataforma funcional y atractiva.



Cuando comenzamos la creación del MOOC sobre bienestar en el deporte, teníamos una idea clara: ofrecer una experiencia educativa accesible y enriquecedora para quienes buscan mejorar su calidad de vida a través de la actividad física; a medida que era más vista la manera de construir una activa información que lleve al usuario a que busque el aspecto importante para enriquecer su vida. La motivación que nos llevó a esto es que el mooc puede ayudar mucho a construir una manera de contextualizar a cualquier persona que desee desempeñar el curso. Este proyecto contuvo algunos retos de donde era complicado abarcar el público deseado y también que se estableciera en el contexto al que se creó; el primer impacto de componer eran los temas su interfaz y la visualización de los temas. No solo quedarnos con lo básico como el promedio de estos cursos en línea si no extender una línea de tiempo que ayude al usuario futuro que colabore con lo que se le enseña en esta nueva forma de aprender. Como autores, nos enfrentamos a varios desafíos, desde el diseño de los contenidos hasta la aplicación de metodologías interactivas. En este artículo, reflexionamos sobre el proceso, las influencias que nos guiaron, las metas alcanzadas y los obstáculos que superamos. El proceso fue largo pero tuvimos un gran desempeño al tener clara la idea de la necesidad del mercado y el contexto al que se va a mostrar.

REFLEXIÓN SOBRE EL PROCESO DE CREACIÓN DEL MOOC

La construcción de este curso fue una experiencia desafiante y enriquecedora. Reflexionamos sobre los aspectos más importantes del proceso:

EL DESAFÍO DE CREAR UN MOOC SOBRE BIENESTAR EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

Cuando comenzamos la creación del MOOC sobre bienestar en el deporte, teníamos una idea clara: ofrecer una experiencia educativa accesible y enriquecedora para quienes buscan mejorar su calidad de vida a través de la actividad física; a medida que era más vista la manera de construir una activa información que lleve al usuario a que busque el aspecto importante para enriquecer su vida. La motivación que nos llevó a esto es que el mooc puede ayudar mucho a construir una manera de contextualizar a cualquier persona que desee desempeñar el curso. Este proyecto contuvo algunos retos de donde era complicado abarcar el público deseado y también que se estableciera en el contexto al que se creó; el primer impacto de componer eran los temas su interfaz y la visualización de los temas.

No solo quedarnos con lo básico como el promedio de estos cursos en línea si no extender una línea de tiempo que ayude al usuario futuro que colabore con lo que se le enseña en esta nueva forma de aprender. Como autores, nos enfrentamos a varios desafíos, desde el diseño de los contenidos hasta la aplicación de metodologías interactivas. En este artículo, reflexionamos sobre el proceso, las influencias que nos guiaron, las metas alcanzadas y los obstáculos que superamos. El proceso fue largo pero tuvimos un gran desempeño al tener clara la idea de la necesidad del mercado y el contexto al que se va a mostrar.



DESARROLLO

EL PROCESO CREATIVO Y METODOLÓGICO.

La primera etapa del proyecto estuvo marcada por la investigación tomando la forma de su contenido y el sentido de la propiedad del curso. Después de la contextualización que es posible generar un posible curso que sea más atractivo no solo por su contenido si no por su interfaz. Analizamos cursos similares, revisamos literatura científica y exploramos estrategias didácticas efectivas para la enseñanza en línea. La investigación fue larga por el tema del proyecto a el que estaba enfocada sabiendo que la síntesis de la investigación era que su ideade título e idea principal ayude a todo lo mostrado en sus módulos o etapas de aprendizaje.

Fondo de algunos escenarios.



Decidimos estructurar el MOOC en módulos que abordarán distintos aspectos del bienestar deportivo, incluyendo la motivación, la nutrición y la prevención de lesiones esto fue clave para el contenido porque en el proceso vimos que los módulos son para escalar a un proceso de educación a otro aprendiendo cada vez más y desarrollo del diálogo compromete cada escalón a la habilidad de comprometer al usuario a introspección de que se obtenga el conocimiento completo de los temas. Uno de los mayores desafíos fue encontrar el equilibrio entre la teoría y la práctica como venía comentando el proyecto era incluir el conocimiento integral y productivo que introduce al lector incluya esto a sus procesos de vida cotidiana. Para hacerlo más atractivo, incorporamos videos, infografías y cuestionarios interactivos y logramos una forma de hablar para el público que sea divertida. En tercera persona, podría decirse que el equipo se aseguró de que cada componente estuviera alineado con los objetivos pedagógicos del curso, asegurando un aprendizaje significativo el incentivo de este curso fue la creación de personajes que queremos llevar como en la virtualidad una forma interactiva y atractiva al público que interactúen con el usuario creando una experiencia de usuario única el propósito de los videos y demás assets como animaciones, personajes e interactividad en la página es que vean con más ejemplos el comportamiento del tema reflexione al target que invite al fortalecimiento de aprendizaje.

INFLUENCIAS Y APRENDIZAJES

Nos inspiramos en metodologías de aprendizaje activo y en experiencias previas de MOOC exitosos. El modelo de enseñanza basado en la gamificación y la participación comunitaria fue fundamental para mantener la motivación de los estudiantes porque crean expectativa como experiencia de usuario, navegabilidad y lo más importante una forma de emplear la información de una manera que transforme la manera de aprender. Además, nos apoyamos en expertos en educación física y salud para validar el contenido. No solo en cuestión de contenido y creación del mooc también la posible demanda de curso nos interesaba que se produjera una idea corporativa de que los cursos como siempre los conocemos o los habíamos vistos han cambiado como el proceso de aprender más rápido e incentivo de aprender de cada temas con más experiencia de contextualización e integración de frescas perspectivas. Sin embargo, no todo fue sencillo. Un obstáculo importante fue la falta de retroalimentación inicial por parte de los usuarios. Para solucionarlo, implementamos encuestas y foros de discusión, lo que permitió mejorar continuamente la experiencia del curso como en todo proyecto el target es específicamente el éxito del proyecto.



LO QUE APRENDIMOS

>

DIFICULTADES Y SOLUCIONES

- Reto: Lograr que la plataforma sea accesible sin perder calidad.
 - Solución: Optimizamos los recursos gráficos y utilizamos técnicas de carga progresiva.
 - Reto: Mantener el interés del estudiante en un entorno digital.
- Solución: Implementamos contenido interactivo y gamificación.

CONCLUSIÓN

Crear un MOOC es un proceso complejo que requiere investigación, creatividad y pruebas constantes. Sin embargo, el resultado final es una plataforma educativa accesible y efectiva para el aprendizaje digital. Cartilla Digital Interactiva Para facilitar la comprensión de los módulos del MOOC, diseñamos una cartilla digital con recursos visuales e interactivos.

ELEMENTOS CLAVE DE LA CARTILLA:

- Ilustraciones y diagramas explicativos.
 - Actividades interactivas para reforzar conceptos.
 - Resúmenes gráficos para mejorar la retención de información.
- Esta cartilla complementa la experiencia del curso, permitiendo a los estudiantes revisar los contenidos de manera didáctica y efectiva.

CONCLUSIONES

La creación del MOOC sobre bienestar en el deporte fue un proceso desafiante pero gratificante. Aprendimos que la flexibilidad y la adaptabilidad son esenciales en proyectos educativos digitales. Como autores, nos sentimos orgullosos de haber diseñado una plataforma que puede contribuir positivamente a la salud y el bienestar de muchas personas. Este proyecto también nos dejó lecciones valiosas sobre la importancia del diseño centrado en el usuario y el poder de la colaboración interdisciplinaria. En futuras iniciativas, aplicaremos estos aprendizajes para seguir mejorando la educación en línea.

