	Versión: 01 Código: GFPI-F-132

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

TALLER DE APRENDIZAJE

Denominación del programa o módulo de formación:	**PROGRAMAS CENTRO GESTION INDUSTRIAL**
Actividad Técnica de Aprendizaje - ATA:	**PROMOVER LA INTERACCION IDONEA**
Nombre del taller	de Hábitos de Vida Saludable
Objetivo de aprendizaje del taller	• Concientizar a los aprendices en conceptos sobre hábitos de vida saludable. • Identificar cuáles son los beneficios que tiene la práctica de buenos hábitos saludables. • Proponer una serie de hábitos saludables dentro del ambiente laboral que le permitan un mejor desempeño en su puesto de trabajo o entorno educativo.
Descripción del Taller	Estimado Aprendiz El desarrollo del presente taller, está orientado a identificar cuáles son los benéficos que tiene la práctica de unos buenos hábitos de vida saludable y como estos le sirven durante su vida laboral y personal. El desarrollo de las actividades que están propuestas en este documento hace que usted como aprendiz sepa cuáles son las enfermedades que se pueden provocar y que factores de riesgo hay por una mala práctica de algunos hábitos saludables. Por esta razón, se le invita a que lea cuidadosamente y responda de acuerdo con su experiencia personal o familiar y laboral. "La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que representa en el ser humano una integralidad direccionada a mejorar su calidad de vida no solo mejorando sus hábitos alimenticios, si no que se hace necesario incluir un espacio de tiempo en el desarrollo de ejercicios físicos direccionados hacia la prevención de la salud, el mejoramiento de sus actividades laborales y la interacción con el medio ambiente y su entorno social" - Contestar las siguientes preguntas de manera individual: 1. *¿Qué opina usted sobre el anterior concepto de Salud dado por la OMG?* 2. *¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no realiza ningún tipo de actividad física?* 3. *¿Qué clase de actividad física considera que se debe hacer para obtener buenos beneficios físicos en el organismo?* “En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen a la persona para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.” En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar

la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Frente a las actividades físicas y cotidianas que desarrolla el hombre eventualmente en su día a día estas implican un consumo de calorías, las cuales llegan al ser humano por medio de los alimentos y bebidas que ingresan al organismo es así que la ingesta calórica excesiva propia de nuestra dieta actual y el estilo de vida que presentan algunas personas sedentarias tiene un papel protagonista. Un exceso de calorías conduce a sobrepeso y obesidad, y esta condición física se asocia con una mayor probabilidad a desarrollar diabetes y complicaciones cardiovasculares, entre otras.

"En los últimos años el consumo calórico total se ha visto incrementado en un promedio de 150 a 300 calorías. Este aumento se debe fundamentalmente a las sustancias añadidas a los alimentos y bebidas que se consumen: grasas y azucares. Prácticamente el 50 % del incremento de calorías corresponde a bebidas azucaradas liquidas. Su consumo está alcanzando cifras preocupantes, teniendo en cuenta el bajo valor nutritivo de estos productos, si se analiza la composición se observa que contiene azúcar como único ingrediente" importante para la prevención de enfermedades, especialmente las cardiovasculares. Es así que esta guía pretende que el aprendiz se concientice sobre la importancia que existe sobre el consumo adecuado de calorías y la relación que hay con el ejercicio.

- Contestar las siguientes preguntas de manera individual:

    4. *¿Considera que los químicos y conservantes de los alimentos, bebidas y otros productos que nos ofrece el mercado mejoran o no su calidad de vida? Justifique su respuesta.*

    5. *¿Cómo se beneficiaría usted con la realización de actividad física teniendo en cuenta su ámbito laboral, social y familiar?*

Actividades a desarrollar en grupo Y/individual

6. *Realizar un paralelo entre los malos hábitos y buenos hábitos del ser humano.*

7. *Escoger uno de los malos hábitos antes mencionados y diseñar una presentación con su explicación para ser socializada con sus compañeros e instructor al final de la sesión de formación.*

8. *Realizar una clasificación de los factores de riesgo que perjudican al ser humano en cualquier entorno y realizar la construcción de los conceptos. Ejemplos: tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, obesidad, etc.*

9. *Realizar la consulta estadística de los factores de muerte a causa de estilos de vida no saludables a nivel mundial y en nuestro país Colombia. (Cantidad de casos y tipo de patologías no trasmisibles).*

10. *Defina una propuesta para disminuir los índices de mortalidad a consecuencia de los malos estilos de vida que poseen las personas en Colombia, argumente su propuesta. (Socializarla con sus compañeros e instructor al final de la sesión de formación).*

Actividades Complementarias

Ingresar a los siguientes enlaces de videos, observar y analizar la información que estos contienen, luego desarrollar las preguntas propuestas.

1. *Desde una postura reflexiva, elabore un* ***mapa mental,*** *teniendo en cuenta la temática de los videos propuestos.*

2. *Entregue y socialice la evidencia a sus compañeros e instructor en la sesión de cultura fisca.*

	TRIÁNGULO DE LA SALUD Primera parte: https://www.youtube.com/watch?v=0ak0vc5odAo&t=58s Segunda parte: https://www.youtube.com/watch?v=kftIX9ZiZ0Q&t=319s Tercera parte: https://www.youtube.com/watch?v=Top-FJTdDJg&feature=youtu.be 
Preparación (Recursos y medios)	• Material Audiovisual • Conexión a Internet • Dispositivo Electrónico • Taller de Aprendizaje del Arena de Cultura Física • Trabajo Colaborativo
Tiempo de ejecución	3 Horas
Bibliografía y webgrafía:	***BIBLIOGRAFÍA*** *Manual acsm de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico; colección entrenamiento deportivo; Autor Nicolas Ratamess; colegio americano de medicina del deporte. Edición 2015.* ***WEBGRAFÍA:*** ✓ www.fdeporte.com ✓ http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html ✓ http://mercaba.org/VocTEO/C/cuerpo_y_corporeidad.htm ✓ http://efalhadra.wordpress.com/category/el-calentamiento/movilidad-articular/ ✓ http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/calentamiento.htm ✓ http://actividadfisicaysalud.metroblog.com/la_actividad_recreativa ✓ www.youtube.com ✓ http://espacionoticias.wordpress.com/2011/10/27/%C2%BFque-es-ejercicio-fisico/
DESARROLLO DEL TALLER	
Apreciado aprendiz, ***Este es el espacio para el desarrollo de las actividades propuestas en este taller de aprendizaje.***	

Control del Documento	
instructror	Henry Navarro Rodriguez OCTUBRE 1 2024