GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA TURISMO Y ALIMENTOS
CULTURA FÍSICA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: FACTORES DE RIESGO - ERGONOMÍA

- **Competencia**
  Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar**
  Implemetar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la Guía: 2 horas**

2. PRESENTACIÓN

Todo ambiente de trabajo presenta múltiples factores de riesgo, entre los cuales están aquellos relacionados las propiedades físicas de los cuerpos y que pueden producir efectos nocivos, según la intensidad y tiempo de exposición, posturas físicas y a nivel ergonómico.
La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones. Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son la causa más común de dolores severos de larga duración. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores.
Al ser considerada la ergonomía como una disciplina de carácter científico, que evalúa los riesgos ergonómicos en el medio ambiente laboral, puede evitar enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo, contribuyendo a mejorar las condiciones laborales en una entidad.

Objetivo: Establecer la relación entre el nivel de conocimiento sobre riesgos ergonómicos y síntomas de trastornos músculo esqueléticos (TME) en ambientes laborales.

Cabe resaltar que es importante mejorar nuestros conocimientos y aplicación sobre riesgos ergonómicos porque de este modo se minimiza el desarrollo de lesiones músculo-esqueléticos en la población.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Cabe resaltar que es importante mejorar nuestros conocimientos y aplicación sobre riesgos ergonómicos porque de este modo se minimiza el desarrollo de lesiones músculo-esqueléticos en la población.

3.1 Actividades de reflexión inicial

Apreciados aprendices

A través de la siguiente guía, desarrollaremos una serie de situaciones para el aprendizaje significativo de cada uno de ustedes.

En la actualidad los desórdenes músculo esqueléticos (DME) provocados por el trabajo son cada vez más frecuentes, impactan la funcionalidad de los trabajadores. Observa los siguientes videos:

https://www.youtube.com/watch?v=z9Ph27ypt2w
https://www.youtube.com/watch?v=HkmbNWidb-Y&t=43s

- ¿Cómo cree usted que puede afectar las malas posturas físicas en nuestras actividades diarias?
- ¿Qué implicaciones puede ocasionar y cuáles son sus efectos a corto y mediano plazo?

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Durante la realización y ejecución implícita en esta guía de aprendizaje se identificarán los siguientes conceptos:

- Definición motricidad fina y gruesa, desarrollo e importancia, agotamiento y cansancio, consulta esos términos.
- Salud física y mental

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización)

ACTIVIDAD CONSULTA

En el desarrollo de las preguntas, puede aplicar imágenes.

¿Qué son riesgos trastornos musculoesqueléticos?

¿Qué son factores de riesgos ergonómicos?

¿Cuáles son los tipos de riesgos ergonómicos?

¿Lesiones más comunes ocasionadas por riegos ergonómicos?

¿Cómo prevenir los riesgos ergonómicos?

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control.

3.4.1. En una tabla de Excel relaciona las enfermedades a nivel osteomuscular, descripción y cómo tratar según fuentes de consultas. (imagen en cada una relacionada).

3.4.2. Diseñar en power point presentación de los riesgos más frecuentes en su trabajo y cómo los evitaría con ejercicios físicos. Descripción general del ambiente laboral.

3.4.3. Presenta mediante gráfica, 10 ejercicios de pausas activas para implementarlo en su trabajo o ambiente laboral, de acuerdo a las demandas físicas.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento:	• **Reconoce las habilidades y cuidados motrices.** • **Desarrolla los ejercicios de movilidad articular para prevenir enfermedades.** • **Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.** • **Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de su condición física y el efecto que conlleva en el entorno social y productivo.**	**Observación – Cuestionario de preguntas. Participación cancha y TIC**
Evidencias de Desempeño:	• **Implementa el plan de acondicionamiento físico propuesto según el análisis y comparación de resultados obtenidos durante las pruebas de valoración.** • **Registra debidamente los datos de los ejercicios propuestos.**	**Taller teórico –práctico Observación – Lista de chequeo. tic** **lista de chequeo,**

Evidencias de Producto:	• **Propone en un informe una serie de ejercicios para prevenir factores de riesgo enfermedades musculo esqueléticas.** • **Manual pausas activas en el ambiente laboral que frecuenta**	**Actividad de Aprendizaje, Guías desarrolladas.**

5. PALABRAS CLAVE

ERGONOMÍA, SÍNTOMAS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS, FACTORES DE RIESGO, SALUD OCUPACIONAL, LEY 1355

6. FUENTES DE CONSULTA - CIBERGRAFÍAS

https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-laborales-segun-los-lugares-de-trabajo/

https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/

https://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/inicio

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	**Janio Camelo**	**Instructor Cultura Física**	**CNHTYA**	**2023**