



HABITOS SALUDABLES
TALLER No. 1
CONOCIMIENTOS PREVIOS

ACTIVIDADES POR DESARROLLAR:

CONTEXTUALIZACIÓN

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

OBJETIVOS:

- Lograr un acercamiento a términos y conceptos básicos en cultura física como herramienta vital para el desarrollo de la temática.
 - Brindar un acercamiento con los términos asociados a la temática a través del siguiente cuestionario.
-
- ✓ ¿Qué enfermedades osteo-articulares se pueden prevenir practicando actividad física?
 - ✓ ¿A nivel circulatorio que se puede prevenir con la práctica de actividad física?
 - ✓ ¿La actividad física contribuye significativamente al tratamiento de la diabetes?
 - ✓ ¿Qué beneficio estético trae como consecuencia la actividad física?
 - ✓ ¿Cuál es el impacto positivo a nivel cardiaco de la actividad física?
 - ✓ ¿Cuál es el colesterol bueno "HDL" y colesterol malo "LDL"?
 - ✓ ¿El ejercicio físico mejora el sistema inmunológico? ¿Por qué?
 - ✓ ¿Cómo impacta la actividad física en los malos hábitos?
 - ✓ ¿Qué factores psicológicos cree que mejorarían a nivel personal con la actividad física?
 - ✓ ¿Cuál es la relación entre el tabaquismo y la actividad física?
 - ✓ ¿Qué tipo de ejercicios cree usted que se deben realizar para perder peso? Mencione 3
 - ✓ ¿En la salud Sexual en que contribuye la realización de actividad física?
 - ✓ ¿Qué es sedentarismo?
 - ✓ ¿Qué impacto tiene el sedentarismo en su salud?
 - ✓ ¿Cómo aplicaría la actividad física en su labor ocupacional?
 - ✓ ¿Cuáles son los resultados de la clase HABITOS SALUDABLES enunciados en la competencia?
 - ✓ ¿Qué beneficio trae la actividad física para la vejez?
 - ✓ ¿Qué capacidades físicas se pueden mejorar con el ejercicio?



Servicio Nacional de Aprendizaje
Formato Taller
Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información.

EVIDENCIA(S) A ENTREGAR:

1. Cuestionario de preguntas resuelto.
2. Mapa mental o mentefacto.

CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luis Enrique Baquero Ramírez Nelson Eduardo Mateus Pinzón	Instructor Instructor	Teleinformática Industrias Creativas	04/02/2021

CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes al taller)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Yeisson Alejandro Salinas Arévalo	Instructor	Gestión de Mercados	22/08/2022	Actualización
Autor (es)	Nilson Salinas Montero	Instructor	Gestión de Mercados	01/05/2025	Actualización