|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TALLER DE AREA** | **INSTITUCION EDUCATIVA JUAN DE AMPUDIA** |
| **CÓDIGO** | **VERSIÓN** | **FECHA DE APROBACION** | **PAGINA** |
| FO-GA-007 | 02 | 09-02-2016 | 1 DE 1 |
| **AREA** | **FECHA** | **GRADO** | **DOCENTE** |
| EDUCACION FISICA |  21/07/2020  |  4-1 y 4-2 | MARISOL GOMEZ |

 NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **DESEMPEÑO:** Conoce las lesiones que pueden surgir como consecuencia de la práctica deportiva y cómo podemos prevenirlas.

**FECHA DE ENTREGA: Agosto 05 2020**

**ACTIVIDAD EN CASA**

**Teniendo en cuenta las lesiones mas comunes que se presentan al realizar actividad física . Consulta las siguientes preguntas**

1.- Qué es y cómo se origina la Tendinitis.?

2.-En que consiste una distensión muscular, cita dos deportes en los cuales es frecuente esta lesión.

3.- ¿Qué es un esguince?

4.- consulta por qué se presentan las lesiones deportivas y cómo podemos prevenirlas.

NOTA. Los trabajos deben ser escritos a mano por el estudiante en la hoja donde anotó las respuestas, No a computador evidenciado mediante material fotográfico.

El trabajo una vez desarrollado y bien sustentado, debe ser subido a la plataforma Google Classroom y mediante el correo institucional asignado al estudiante.

Por favor no enviar al correo institucional del Docente ya que dicho correo es solo para información.

**FECHA DE ENTREGA: Agosto 05 2020**

**LESIONES DEPORTIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA**



Al realizar actividad Física  es importante para mantener una buena salud: ya que ayuda a prevenir enfermedades a nuestro organismo así como reducir el estrés y mejorar los estados de ánimo, Sin embargo, existe la posibilidad de que la práctica de ejercicio físico ocasione lesiones.

Las **lesiones** deportivas son aquellas que ocurren durante el ejercicio **físico**, sin importar si es una práctica competitiva o recreacional. Algunas de estas ocurren de forma accidental y otras pueden ser el resultado de malas prácticas, sobre carga o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

## **Lesiones deportivas más comunes**

Las lesiones deportivas pueden afectar a diferentes tejidos del cuerpo, incluyendo músculos, tendones, ligamentos, articulaciones o huesos. Entre los traumatismos más habituales asociados a la práctica deportiva se encuentran:

* Distension muscular.
* Tendinitis
* Fracturas o roturas de huesos
* Esguinces,
* Daños de cartílagos.