


| | | | | | |
|---|--|----------------|----------------------------|---|---------------------|
|  ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN |  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 | | 15/07/2020 | | 4-3 | LUCY VIDAL GONZALEZ |

NOMBRE: _____

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

FECHA DE ENTREGA: 04/08/2020

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:

- Distensión muscular.
- Tendinitis
- Fracturas o roturas de huesos
- Esguinces,
- Daños de cartílagos.

ACTIVIDAD EN CASA

Teniendo en cuenta las lesiones más 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.