

	<i>Institución Educativa Ciudadela Las Américas</i>	ACTIVIDADES DE APOYO
	Docente: ANDRÉS FELIPE OSORIO O. Área o asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO: SEGUNDO GRADO: CUARTO AÑO : 2022

NOMBRE: _____ GRADO: _____ FECHA: _____

ACTIVIDADES A REALIZAR

1. Recuerde que las actividades deben ser entregadas oportunamente, de acuerdo a los requerimientos del docente y deben sustentarse. Las actividades que impliquen escritura, deben ser entregadas como trabajo escrito o en su defecto en el cuaderno.
2. Consulte el concepto de higiene deportiva y una lista de hábitos de higiene deportiva que se deben tener en cuenta antes, durante y después de realizar una actividad física.
3. Consulte los siguientes tipos de lesiones, sus causas y tratamiento médico:
 - El esguince
 - El desgarro muscular
 - La fractura
 - La contusión muscular
 - La contracción muscular, espasmo o calambre.
4. Consulte el concepto de capacidades físicas básicas, defina cada una de las siguientes capacidades y representelas con dibujos:
 - Fuerza
 - Flexibilidad
 - Velocidad
 - Resistencia