



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

II Periodo Académico Año 2021

Tema: HABITOS SALUDABLES Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

- **Competencia:** Motivar el conocimiento y aprendizaje de los ejercicios que nos ayudan a prevenir las lesiones deportivas.
- Promover hábitos de vida saludable y su influencia en la salud corporal.
- Promover la condición física como factor determinante en un estilo de vida saludable

Indicador: Demuestra interés por la realización de un buen calentamiento durante las prácticas deportivas y reconoce la importancia del calentamiento en la prevención de lesiones.

Objetivo general: aprender sobre cómo prevenir lesiones deportivas a través de hábitos saludables

Objetivos específicos:

- Realizar de forma adecuada ejercicios de calentamiento y estiramiento como medio para prevenir las lesiones deportivas.
- Identificar a través de graficas las posibles lesiones que pueden ocurrir en el deporte y su tratamiento inmediato

Durante este segundo periodo académico en el área de educación física para el grado octavo, te propongo el tema sobre lesiones deportivas, su origen y tratamiento.

Docente: Edwin Antonio Escobar **EMAIL:** edwinescobar080@gmail.com. si no lo envías a este correo se dará por descontado que no lo enviaste **cel:** 3202694698.

Grado: Octavo **área:** educación física

Si se tiene alguna inquietud sobre el trabajo se debe reportar vía WhatsApp, desde el cual se aclararán dudas. En el horario de 7 am a 4 pm, de lunes a viernes.

Como muestra de solidaridad antes de desarrollar esta actividad no olvides, que, si puedes ayudarle a un compañero que no cuente con los recursos para enviar los trabajos, sería de gran importancia y ayuda para ambos.

LESIONES DEPORTIVAS

1. Hacer lectura del documento base "LESIONES DEPORTIVAS
2. Responder las preguntas guías que encontrarás a continuación.
3. Si deseas puede apoyarte en otro tipo de documento, videos, o sitios web, para responder las preguntas guías.
4. Solo entregas las preguntas y sus respectivas respuestas, en un trabajo escrito a mano o en pc, pero debe tener normas APA5.

PREGUNTAS GUÍAS

1. ¿Qué es una lesión deportiva?
2. Que son los factores extrínsecos e intrínsecos para darse una lesión deportiva, explica cada uno y su modalidades.
3. ¿Qué diferencia hay entre una lesión aguda y crónicas?
4. ¿Enumere mínimo 5 de los factores de riesgo para la enfermedad profesional del atleta?
5. Explica que se debe hacer en caso de que te lesiones.
6. ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en el deporte?
7. ¿Qué es una contusión?
8. ¿Cómo debo prevenir una lesión?
9. ¿Cómo se llama la rama que estudia los efectos del ejercicio y la actividad física?
10. ¿Cómo se debe tratar una contusión?
11. ¿Qué es una fractura?
12. ¿Qué es un esguince?
13. ¿Qué es una fractura abierta?
14. Explica que es la tendinosis
15. en que consiste la lesión del manguito rotador y en que deporte se da con más frecuencia
16. que es una Luxación?
17. Lesiones musculares desgarrros, tirones, calambres, explícalas
18. **Esguince de tobillo** y de la rodilla en qué consisten
19. Que es una contractura muscular
20. Dibuja una fractura abierta y una cerrada.
21. Escribe 5 recomendaciones para que tus compañeros de colegio se cuiden y no sufran una lesión deportiva
22. Realiza la sopa de letras y explica las señaladas en rojo

Sopa de letras de LESIONES DEPORTIVAS

L	O	R	D	O	S	I	S	P	U	I	O	A	G	A
A	S	E	E	S	T	E	N	D	I	N	I	T	I	S
S	F	I	S	C	A	L	A	M	B	R	E	S	E	I
C	S	R	T	C	I	I	L	O	I	L	S	G	D	I
C	O	L	A	V	O	R	N	I	S	A	U	S	C	I
T	L	N	M	C	Z	L	I	S	I	I	E	U	I	D
I	N	O	T	L	T	S	I	M	I	N	Y	S	F	Y
A	L	A	O	R	E	U	I	O	O	N	I	C	O	E
A	Y	C	I	C	A	T	R	I	S	A	V	T	S	R
L	P	I	A	E	O	C	S	A	S	I	R	S	I	E
O	O	A	T	P	O	U	T	E	S	S	S	S	S	O
M	A	S	I	R	T	I	R	U	A	A	C	O	O	O
P	T	L	T	N	O	V	O	A	R	B	M	E	R	E
R	I	C	O	U	U	N	L	L	C	A	R	O	R	N
O	S	C	E	S	G	U	I	N	C	E	S	S	E	P

Palabras a encontrar:

ESCOLIOSIS
LORDOSIS
CIFOSIS
LIPOTIMIAS

CONTUSIONES
FRACTURAS
ESGUINCES

CALAMBRES
CONTRACTURAS
TENDINITIS