

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:	EDUCACION FISICA			
	ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA			
	DOCENTE:	Nasly Alcira Velásquez.			
	TIPO DE GUÍA:	CONCEPTUAL Y EJERCITACION			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	3	5	1	SEPTIEMBRE 2024	3 horas

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Identifico ejercicios preventivos que le permiten evitar lesiones posteriores al calentamiento, como medida necesaria de autocuidado.



### Actividad: LESIONES DEPORTIVAS

**Momento de exploración**  
QUE VOY A APRENDER

#### 1. La prevención de lesiones. Lesiones deportivas más frecuentes.

¿Cómo se pueden prevenir o evitar las lesiones deportivas?

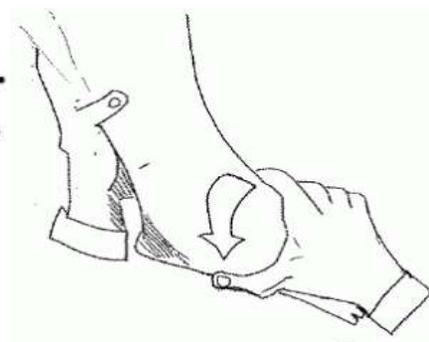
¿Cómo se puede reducir el riesgo de lesiones?

Usar el equipo adecuado. El equipo de protección apropiado puede incluir almohadillas (para el cuello, los hombros, los codos, el pecho, las rodillas y las espinillas), cascos, protectores bucales, protectores para la cara, copas protectoras y gafas protectoras.

Las lesiones y fracturas más frecuentes

- Fracturas en diversas partes **como** la tibia, el brazo, la muñeca o el tobillo.
- Esguinces también en varias zonas **como** el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca.
- Epifisiólisis. ...
- Tendinitis.

Observa la imagen y escribe que tipo de lesión puede ser:



#### 2. El entrenamiento en fuerza para los niños.

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a las niñas y a las adolescentes a desarrollar unos músculos más fuertes. Con un programa bien diseñado y adecuadamente supervisado, las niñas pueden: mejorar su nivel general de preparación física y su rendimiento deportivo. aumentar su masa corporal magra (más músculo, menos grasa)

¿Qué beneficios tiene el entrenamiento de fuerza en la niñez?

Fortalecen huesos, músculos y el sistema inmune; Mejoran el equilibrio y la postura; Ayudan a la prevención de lesiones.



### 3. Edad recomendada para los niños asistir al gimnasio.

¿Qué edad puede ir un niño al gym?

La edad mínima para empezar un entrenamiento sistemático de la fuerza en el gimnasio depende de muchos factores y muy especialmente del desarrollo de cada individuo, pero los expertos en medicina del deporte y fisiología coinciden en que **no debería ser antes de los 12 años en niñas.**

¿Qué ejercicios debe hacer una niña de tu edad?

Se pueden practicar actividades como:

- Gimnasia: bailar -trota-saltar- etc
- Jugar a los bolos.
- Saltar en la cuerda.
- Ejercicios de lucha como el karate o judo.

Nota: Comienza desde hoy esta rutina en casa. Puedes iniciar tan solo con 30 minutos, veras los resultados y amarar hacer ejercicio.

### 4. Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones.

Calentar antes de hacer ejercicio (precalentamiento) pone a fluir a su sangre, calienta sus músculos y le ayuda a evitar lesiones. La manera más fácil de calentar es ejercitarse lentamente durante los primeros minutos y luego acelerar el paso. Por ejemplo, antes de correr, camina vigorosamente por 5 a 10 minutos. Etc.

Ejercicios de calentamiento deportivo:

-Trota suave en un lugar. Sin moverse de su lugar, empezar a trota e ir subiendo la intensidad de a poco. -Sentadillas. -Respiración profunda. -Flexiones de pecho. -Reacción.

### 5. El pulso antes del calentamiento.

¿Qué es el pulso resumen?

El pulso es la frecuencia cardíaca, o sea la cantidad de veces que el corazón late en un minuto. El pulso se puede tomar en la arteria radial en la muñeca o la arteria carótida en el cuello. La frecuencia cardíaca varía de una persona a otra.



ACTIVIDAD: tomate el pulso.

Coloca las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar. Presiona ligeramente. Sentirás la sangre pulsando por debajo de los dedos. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto.

### 6. El autocuidado.

El autocuidado y los hábitos saludables: La clave para una vida sana

- Nutrición saludable: La salud comienza por tu alimentación. ...
- Actividad física: Mantente activo, tu cuerpo necesita la actividad para evitar problemas cardiacos o de obesidad.
- Manejo de emociones.
- Cuidado de la higiene.
- Descanso adecuado.

**Los límites personales nos los ponemos nosotros mismos. El deporte te invita a romper los límites para demostrarte, a ti mismo, hasta dónde puedes llegar.**