

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	ASIGNATURA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	DOCENTE:		Nasly Alcira Velásquez.		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	2	5	1	ABRIL	1 horas

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Contribuye a la seguridad personal, participando activamente de las actividades propuestas, permitiendo así de forma responsable y dinámica, el fortalecimiento de sus habilidades y destrezas físico-mentales.



### Actividad 1: La prevención de lesiones.

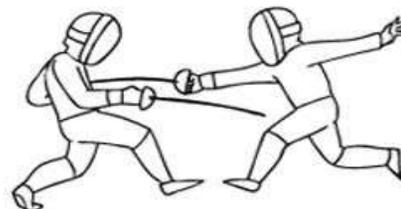
**Momento de exploración**  
QUE VOY A APRENDER

#### Lesión deportiva

Se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés.

#### ¿Cómo prevenir lesiones en mi cuerpo?

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, camine vigorosamente por 5 a 10 minutos.





## Actividad 2: Lesiones deportivas más frecuentes.

### Momento de exploración LO QUE ESTOY APRENDIENDO

#### Las lesiones deportivas más comunes son:

- Torceduras y distensiones.
- Lesiones de rodilla.
- Inflamación muscular.
- Traumatismos en el tendón de Aquiles.
- Dolor en el hueso de la tibia.
- Lesiones del manguito rotatorio del hombro.
- Fracturas (huesos rotos)
- Dislocaciones.



#### ¿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.
- **Incrementar la flexibilidad.** Los ejercicios de estiramiento antes y después de los juegos pueden ayudar a incrementar la flexibilidad de los músculos y ligamentos que se usan en la actividad deportiva.
- **Fortalecer los músculos.** Los ejercicios de acondicionamiento durante los entrenamientos y antes de los juegos pueden ayudar a fortalecer los músculos que se usan en la actividad deportiva.
- **Usar las técnicas apropiadas** durante la temporada de juegos.
- **Hacer pausas.** Los períodos de descanso son importantes durante los entrenamientos y los partidos para reducir el riesgo de lesiones por sobre uso. Durante el año, se recomienda hacer un receso de dos meses en la práctica de un deporte específico para prevenir las lesiones por sobre uso.
- **Jugar con precaución.** Para prevenir lesiones serias del cráneo y la espina dorsal, debe haber reglas estrictas que impidan a los deportistas deslizarse de cabeza (en

- béisbol y softball), hacer contacto con la cabeza (en fútbol americano), y hacer choque corporal (en hockey sobre hielo).
- **Suspender el ejercicio** si hay dolor.
- **Prevenir las lesiones o el malestar causado por calor.** Éstas son algunas precauciones al hacer ejercicio en medio de altas temperaturas:
  - Beber cantidad de líquidos apropiados antes, durante y después del ejercicio o juego.
  - Permitir a los deportistas ajustarse gradualmente al ejercicio en climas cálidos o húmedos al incrementar las actividades poco a poco durante las primeras dos semanas de entrenamiento.
  - Reducir o detener el entrenamiento o la competencia durante los períodos en que una combinación de calor excesivo y humedad llega a niveles peligrosos.
  - Usar ropa liviana.
- **Detener el juego si se detectan relámpagos** en un radio de seis millas a la redonda (siguiendo la regla de "5 segundos por milla").
- **Jugar en campos de juego seguros.** Inspeccionar los campos antes de los entrenamientos y juegos. Recoger los escombros y rellenar los agujeros y las superficies disperejas.

**Simplemente juega. Diviértete. Disfruta el juego**

