GUIA Nº 4 EDUCACION FISICA Y SALUD

Título de la Guía: Lesiones deportivas	**Fecha:** 4 de Mayo del 2020
Objetivo de Aprendizaje (OA): Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.	
Habilidades: Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física.	
Nombre Docente: Patricia Suazo Fritz	
Nombre Estudiante:	**Curso:**

CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

- Antes de cada sesión, ha de realizarse un **calentamiento** suficiente y acorde con la actividad que vamos a desarrollar. Asimismo, para finalizar la sesión es imprescindible realizar una vuelta a la calma.
- Es fundamental **estirar** antes y después de cada entrenamiento. Debemos prestar especial atención a los grupos musculares en los que tengas molestias o hayas padecido alguna lesión. En los estiramientos evitaremos los rebotes y movimientos bruscos.
- Cuando sientas cualquier tipo de **molestia**, es preferible parar, pues la continuidad en el ejercicio podría provocar alguna lesión mayor.
- Debemos observar unas buenas medidas para la correcta **hidratación y nutrición**.
- Es fundamental lograr un armonioso **balance muscular**, es decir, evitar descompensaciones en los grupos musculares, con el fin de evitar lesiones.

INSTRUCCIONES GENERALES
Lee con atención, averigua y luego responde completamente esta guía en su cuaderno.

1.- ¿Por qué es importante el calentamiento antes de realizar actividad física?

2.- ¿Cómo influye una buena hidratación en la actividad física?

3.- Averigua sobre 3 lesiones deportivas más comunes de ocurrir durante la práctica de actividad física.

*RECUERDA:

NO SALGAS DE TU CASA.

CAMINA, SUBE ESCALERAS, REALIZA EJERCICIOS. PRACTICA YOGA (HAY VARIAS CLASES ONLINE), COME SANO, RESPIRA Y RELAJATE.

TAMBIEN PUEDES LEER UN LIBRO, REVISA FOTOGRAFÍAS, PINTA, ESCUCHA MUSICA ETC…

LIMITA EL USO DEL TELEVISOR, COMPUTADOR Y CELULAR.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020