



## GUIA N° 4 EDUCACION FISICA Y SALUD

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

### 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 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.**

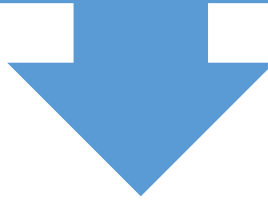
\*RECUERDA:

NO SALGAS DE TU CASA.

CAMINA, SUBE ESCALERAS, REALIZA EJERCICIOS. PRACTICA YOGA (HAY VARIAS CALSES 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**

