

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Nelson Alejandro González	GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	13 de Julio de 2020	Fecha de entrega	17 de Julio de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Sistema óseo lesiones		

Contextualización

Qué es una lesión deportiva y por qué se producen

Practicar deporte es muy importante para cuidar nuestra **salud**, pero como todo, hay que hacerlo de manera informada y sin excesos. De otro modo incrementaremos el riesgo de tener lesiones deportivas que afecten a nuestro sistema musculoesquelético. Aunque pueden darse tanto en el deporte profesional como en el recreacional, curiosamente, en los últimos años el número de lesiones **se ha incrementado deportistas esporádicos que no están bien asesorados**.

Algunas lesiones no podemos evitarlas, pues suceden de forma **accidental**; sin embargo, hay otras que son el resultado directo de malas prácticas. En función de cómo se producen, las **lesiones deportivas** se engloban en dos tipos:

- **Lesiones deportivas agudas:** como por ejemplo los tan comunes esguinces de tobillo, o las fracturas en piernas o manos. Se caracterizan porque se dan de manera repentina.
- **Lesiones deportivas crónicas:** estas surgen tras la práctica continuada en el tiempo de un deporte. Se caracterizan por aparecer de forma periódica.

Las causas más comunes de **lesión deportiva** son:

- No calentar previamente a la realización del ejercicio.
- No usar un equipo apropiado.
- Entrenar de forma inadecuada.
- Sobreesfuerzo.
- Caídas.

Descripción de la actividad sugerida

Según el contexto investiga sobre.

1. Investigar los efectos positivos que se tiene al hacer una actividad física en el sistema óseo y cómo influye el no hacer ejercicio en el crecimiento de los adolescentes.

2. Preparar un esquema de cinco minutos en donde lo pueda presentar de forma individual, y dar a conocer en las asesorías virtuales.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.veritasint.com/blog/cuales-lesiones-deportivas-mas-frecuente-puedes-prevenir/>

Criterios de Evaluación

1. Reconoce enfermedades del sistema óseo y como le aportan a una mejor calidad de vida.
2. Heteroevaluación.
3. Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas.