



Guía de Trabajo N°10 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 6to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Responder el siguiente cuestionario del fútbol
- Esta cuestionario consiste en 7 preguntas de desarrollo.

Lesiones en el fútbol:

1.- entre las lesiones generales del fútbol se encuentra la lipotimia, síncope, colapso, infarto de miocardio. Estas lesiones están relacionadas directamente con 10 síntomas que presentan alteraciones en el organismo.

Nombralas:

2.- Nombra 4 lesiones más comunes en el fútbol.

3.- Si un jugador se desgarró el ligamento cruzado anterior ¿Cuánto es el tiempo de recuperación? ¿Qué ejercicios ayudan para la recuperación?

4.- ¿Cuáles son los 6 pasos a seguir luego de una lesión en la cabeza?

5.-¿ Como se produce un desgarro en músculo esquirotibial?

6.-¿ Como me recupero un desgarro?

7.- ¿Qué es un esguince de tobillo y cual es la diferencia de esguince de grado 1, 2 y 3?