

## Guía N°15 Educación física

### “Primeros Auxilios lesiones deportivas”

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

#### Objetivo de aprendizaje

Vida Activa y Saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: • realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés • promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol • **aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo** • dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal • hidratarse con agua de forma permanente

#### Indicador de evaluación

- Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo.
- Aplican medidas de primeros auxilios para heridas en la piel.

#### Objetivo de la clase

- Conocer los tipos de lesiones deportivas y sus tratamientos.

#### Actividad

- Según lo aprendido hoy en clases, responda las siguientes preguntas:

I. **¿Qué es un esguince de tobillo y cuantos grados de lesión existen?**

---

---

---

**II. Nombre 5 casusas que provoquen una lesión deportiva.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**III. ¿Qué significa la sigla R.I.C.E?**

---

---

---

---

**IV. ¿Qué es una lesión de ligamento cruzado anterior?**

---

---

---

---

**V. ¿Cuál es el tratamiento de una luxación?**

---

---

---

---

**VI. ¿Cuáles son los síntomas de una lesión meniscal?**

---

---

---

---

**VII. Caso: un compañero se encuentra jugando en el patio, sin querer se dobla el tobillo en inversión y no puede caminar. ¿Cuál es el tratamiento que debo realizar al ver este tipo de lesión?**

---

---

---

---

---

---