



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"
- CUE 7000266-0
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.
CICLO: Básico / Varones.
CURSO: 3° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

EVALUACIÓN N°1.

+ 1° Examen Teórico-Práctico de Educación Física para 3° año de Secundaria

+ Fecha programada para el día miércoles 08 de mayo de 2024.

+ Modalidad de evaluación:

1. Leer el marco teórico referido a nuestra Unidad N°1 sobre "Desarrollo Físico y Emocional:".
2. Formular un esquema conceptual mencionando los principales conceptos abordados y responder a las preguntas de la guía de Primeros Auxilios.
3. Una vez completado dicho esquema, imprimirlo en computadora para luego explicarlo y defenderlo en el examen de manera oral y a través de ejercicios prácticos que ejemplifiquen su comprensión.
4. Recuerden ser claros, concisos, coherentes y sintéticos. No olviden de anotar el encabezado con el nombre del alumno y los datos de la materia.

TEMARIO:

UNIDAD N° I: Desarrollo Físico y Emocional:

- Profundización en técnicas de entrenamiento de resistencia y fuerza.
- Introducción a técnicas avanzadas de relajación y meditación para el manejo del estrés.
- Incorporación de técnicas de primeros auxilios avanzadas y simulacros de emergencia en entornos deportivos.



MARCO TEÓRICO:

Técnicas Avanzadas de Entrenamiento en Educación Física*

En tercer año, nos sumergimos en el estudio de técnicas avanzadas de entrenamiento en educación física, que nos permiten mejorar nuestro rendimiento físico de manera segura y efectiva. Estas técnicas abarcan diversos aspectos del entrenamiento, desde el fortalecimiento muscular hasta la prevención de lesiones. El fortalecimiento muscular nos ayuda a desarrollar una base sólida para la salud y el rendimiento físico, permitiéndonos realizar actividades cotidianas con mayor facilidad y reduciendo el riesgo de lesiones. A continuación, exploramos los aspectos clave del fortalecimiento muscular:

1. Importancia del Fortalecimiento Muscular:

- El fortalecimiento muscular es crucial para mejorar nuestra fuerza, resistencia y capacidad funcional en la vida diaria y en actividades deportivas.
- Al fortalecer nuestros músculos, también fortalecemos nuestros huesos y articulaciones, lo que nos ayuda a prevenir lesiones y a mantener una buena postura y alineación corporal.

2. Principios del Fortalecimiento Muscular:

- Durante nuestras clases de educación física, nos centraremos en los principios básicos del fortalecimiento muscular, como la progresión gradual, la variedad de ejercicios y la adecuada técnica de levantamiento de peso. Estos principios nos ayudan a maximizar los beneficios del entrenamiento de fuerza mientras minimizamos el riesgo de lesiones.

3. Ejercicios de Fortalecimiento Muscular:

- Exploraremos una variedad de ejercicios de fortalecimiento muscular que se centran en diferentes grupos musculares, incluyendo los abdominales, la espalda, los brazos y las piernas.
- Estos ejercicios pueden incluir flexiones, abdominales, sentadillas, levantamiento de pesas y ejercicios de resistencia con bandas elásticas o pesas libres.

4. Prevención de Lesiones:

- La prevención de lesiones es una parte integral de cualquier programa de entrenamiento. Esto incluye utilizar técnicas de levantamiento adecuadas, mantener una buena forma durante los ejercicios y escuchar a nuestro cuerpo para evitar el sobreentrenamiento.
- Es fundamental identificar signos de lesiones potenciales y a tomar medidas preventivas para evitar que empeoren.

5. Identificación de signos potenciales de lesiones:

- Dolor o Malestar: Presta atención a cualquier sensación de dolor o malestar durante o después de la actividad física. El dolor repentino o agudo, así como el dolor persistente, pueden ser signos de lesión.
- Hinchazón o Inflamación: Observa cualquier hinchazón, enrojecimiento o inflamación alrededor de una articulación o área específica del cuerpo. Estos pueden ser signos de lesión o inflamación muscular.
- Limitación del Movimiento: Si experimentas dificultad para mover una articulación o extremidad de manera normal, podría indicar una lesión. La limitación del rango de movimiento puede ser un signo de tensión muscular, esguince o luxación.
- Sensibilidad al Tacto: La sensibilidad al tacto o la presión en un área específica del cuerpo puede ser un indicador de lesión. Presta atención a cualquier sensación de sensibilidad excesiva o dolor al presionar sobre una parte del cuerpo.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"
- CUE 7000266-0
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.
CICLO: Básico / Varones.
CURSO: 3° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

6. Medidas Preventivas:

- Calentamiento Adecuado: Realiza un calentamiento adecuado antes de cualquier actividad física para preparar los músculos y articulaciones para el ejercicio. El calentamiento aumenta la circulación sanguínea y ayuda a prevenir lesiones.

- Buena Técnica: Asegúrate de utilizar una técnica adecuada al realizar ejercicios y movimientos físicos. Mantener una buena alineación corporal y evitar movimientos bruscos puede ayudar a prevenir lesiones.

- Escucha a tu Cuerpo: Presta atención a las señales que te envía tu cuerpo durante la actividad física. Si sientes dolor, fatiga excesiva o malestar, detente y descansa. No ignores las señales de advertencia de tu cuerpo.

- Gradúa la Intensidad: Aumenta gradualmente la intensidad y duración de tu entrenamiento para permitir que tu cuerpo se adapte y evitar el sobreentrenamiento. No intentes hacer demasiado pronto.

7. Lesiones Comunes:

- Esguinces: ocurren cuando un ligamento se estira o se desgarró debido a un movimiento repentino o forzado. Los esguinces son comunes en tobillos, rodillas y muñecas.

- Distensiones Musculares: ocurren cuando un músculo se estira más allá de sus límites o se rasga parcialmente. Son comunes en la espalda, los muslos y los músculos de la pantorrilla.

- Tendinitis: es la inflamación de un tendón, causada por el uso excesivo o movimientos repetitivos. Puede afectar a cualquier tendón en el cuerpo, pero es común en los hombros, codos y rodillas.

- Contusiones: Las contusiones, o moretones, son lesiones en los tejidos blandos causadas por un golpe o impacto. Son comunes en áreas como las piernas, los brazos y la parte inferior del cuerpo.

Recuerda siempre prestar atención a tu cuerpo y tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de lesiones durante la actividad física. Si experimentas algún signo de lesión, no dudes en buscar atención médica y descansar adecuadamente para permitir la recuperación.

Técnicas de primeros auxilios y emergencias en entornos deportivos:

1. ¿Cuáles son las principales técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar en caso de una lesión deportiva, como un esguince o una distensión muscular?
2. ¿Cómo se realiza la evaluación inicial de una lesión deportiva en el lugar del incidente?
3. ¿Cuál es el protocolo correcto para administrar RCP (reanimación cardiopulmonar) en caso de emergencia durante una actividad deportiva?
4. ¿Qué acciones se deben tomar para estabilizar a un deportista con una posible lesión en la columna vertebral mientras se espera la llegada de los servicios de emergencia?
5. ¿Cuáles son los pasos a seguir para controlar una hemorragia externa en el contexto de un evento deportivo?
6. ¿Cuándo es apropiado utilizar un desfibrilador externo automático (DEA) y cómo se realiza su uso adecuado?
7. ¿Cuáles son las señales de advertencia de una posible lesión grave en la cabeza durante la práctica deportiva y cómo se debe responder?



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"
– CUE 7000266-0
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.
CICLO: Básico / Varones.
CURSO: 3° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

8. ¿Qué se debe hacer si un deportista experimenta síntomas de golpe de calor o agotamiento por calor durante una competición al aire libre?
9. ¿Cómo se manejan las lesiones oculares comunes, como una abrasión corneal o un cuerpo extraño en el ojo, en un entorno deportivo?
10. ¿Cuáles son los pasos para inmovilizar una extremidad lesionada antes de transportar al deportista al hospital?