

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Lesiones en el Ejercicio Físico

Walker (2009) indica que a medida que la práctica del deporte aumenta en la sociedad, mayor también es la posibilidad de sufrir una lesión. En ese sentido, al realizar actividad física es importante identificar las variables que influyen en la práctica y evitar los riesgos que esta conlleva.

De igual forma, conocer nuestro cuerpo resulta esencial al momento de diseñar y poner en práctica un plan de entrenamiento. Según Bernal (2005) saber cuales son las posibilidades y limitaciones al realizar un ejercicio permitirán evitar riesgo de lesiones.

Así pues, proyectar el entrenamiento toma significativa importancia, conocer cuáles son los ejercicios qué realizaré y de qué forma se ordenan dentro de la planificación constituyen elementos claves para evitar efectos negativos sobre mi cuerpo y prevenir lesiones.

Principales Lesiones

“Las lesiones deportivas se asocian comúnmente al sistema musculoesquelético, que comprende músculo, hueso, articulación y sus tejidos asociados, como los ligamentos y los tendones”

(Walker, 2009, p.14)



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Por consiguiente, las principales lesiones que se observan en la práctica deportiva se evidencian en “los miembros superior e inferior, estos corren el mayor riesgo de afectarse durante una práctica deportiva. Asimismo, los esguinces, las contusiones y los “tirones musculares, la alteración de los meniscos y otros síndromes por abuso como la tendinitis son lesiones frecuentes” (Olivera, 2001, p.1).

Cómo prevenir Lesiones

1

Las actividades de calentamiento son parte crucial de cualquier ejercicio. No debe subestimarse la importancia de llevar una rutina de calentamiento estructurada cuando se trata de prevenir lesiones (Walker, 2009, p.22).

2

Considerar el principio FITT (Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio). Según Walker (2009) El mayor error que se comete es querer entrenar fuerte y no incluir suficiente variedad de ejercicios. No cambiar el ejercicio puede causar a largo plazo distensiones repetitivas en los mismos grupos musculares, por ende, debilitamiento de los otros.

3

La repetición de movimientos técnicos deficientes está asociados a lesiones de carácter musculoesquelético.



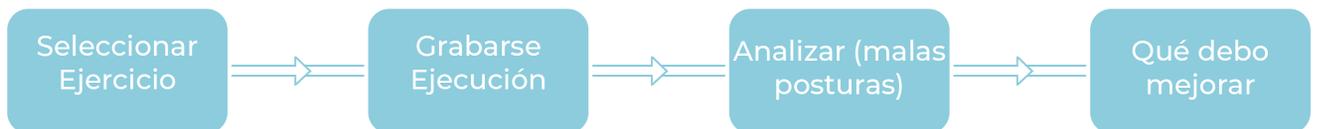
¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

A continuación, te proponemos 5 videos explicativos con ejercicios que puedes considerar en tu plan de entrenamiento, con el fin de que puedas analizar tus propias posturas, compararlas y reflexionar qué debes mejorar en ellas para prevenir lesiones inmediatas o a largo plazo.

Como plan a seguir, te sugerimos lo siguiente:



¡OJO!

Recuerda que esta actividad tiene como finalidad que puedas reconocer los posibles errores en la ejecución de tus ejercicios para la prevención de lesiones. Esto dentro del diseño y planificación de tu plan de entrenamiento. Es por ello que grabarte resulta tan importante, porque podrás observar y tomar medidas inmediatas para mejorar la ejecución.



4°

medio

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

VIDEO 1 : Sentadillas



<https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc>

VIDEO 2 : Estocadas



<https://www.youtube.com/watch?v=oyLAcXHZTOc>

VIDEO 3 : Plancha



<https://www.youtube.com/watch?v=OuFDYOfwlvk>

VIDEO 4 : Jumping Jacks



<https://www.youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>

VIDEO 5 : Running in place



<https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc>



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¡ANALIZEMOS!

Luego de ver los videos, puedes comparar y analizar en la siguiente tabla cómo estuvo tu ejecución y qué debes mejorar.

Mi ejecución (grabación)	Qué debo mejorar
<i>Ejercicio 1</i> Ejemplo: Sentadilla	<i>Ejemplo:</i> No arquear la espalda e inclinarse hacia delante.
<i>Ejercicio 2</i>	
<i>Ejercicio 3</i>	

¡TU PUEDES!

Ahora puedes ejecutar tu plan de entrenamiento evitando correr riesgo de lesiones al tener en cuenta cuáles son los posibles riesgos de cada ejercicio.



4°

medio

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¡PROFUNDIZEMOS!

Finalmente te sugerimos que para poder desarrollar aún con más profundidad la actividad, puedas completar la siguiente tabla donde describas la correcta ejecución de los ejercicios que selecciones.

Ejercicio	Descripción (ejecución)
<i>Ejercicio 1</i> Ejemplo: Sentadilla	<i>Ejemplo:</i> No arquear la espalda e inclinarse hacia delante.
<i>Ejercicio 2</i>	
<i>Ejercicio 3</i>	



4º

medio

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA3** Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

• Referencias

Bernal, R. Navarro, T. & Sirvent, O. (2005). Prevención de lesiones y primeros auxilios en la educación física y el deporte. Sevilla. Wanceulen.

Olivera, G., Holgado, M. S., & Cabello, J. (2001). Lesiones deportivas frecuentes en atención primaria. FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria, 8(5), 307-320.

Walker, B. (2009). ANATOMÍA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS, LA (Color) (Vol. 44). Editorial Paidotribo.



UNIDAD DE
CURRÍCULUM Y
EVALUACIÓN

UCE

