

ESCUELA SECUNDARIA NÚMERO 109 "LEÓN FELIPE"

Ciclo escolar 2020-2021

Educación Física

Lesiones más frecuentes en la Actividad Física

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la respuesta correcta

1. ¿Qué es una hemorragia?
 - a) Un golpe en el cuerpo.
 - b) Es la cantidad de sangre que bombea el corazón
 - c) Es la salida de sangre en cantidades muy grandes de una herida.
2. ¿Qué lesión es la que se caracteriza por que el hueso se sale de su articulación
 - a) Dislocación
 - b) Fractura
 - c) Luxación
3. ¿Qué acciones debes realizar inmediatamente que se sufre una lesión?
 - a) Poner la parte del cuerpo lesionada en reposo y aplicar hielo.
 - b) Terminar de jugar y después aplicar compresas calientes.
 - c) Presionar la zona con una gasa caliente.
4. ¿Cómo se llama a la lesión que sufrimos cuando nos damos un golpe?
 - a) Herida
 - b) Contusión
 - c) Fractura
5. ¿Qué debemos tomar en cuenta para evitar lesiones?
 - a) Evitar realizar actividad física para mantenernos a salvo.
 - b) Estar en buena condición física y seguir las reglas del juego.
 - c) Evitar el contacto con nuestros compañeros.