

Nombre y apellidos:	
Curso:	

“PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA”

Todos conocemos la cantidad de beneficios que tiene la educación física y el deporte para nuestro cuerpo. Sin embargo, esta práctica puede ser peligrosa cuando no se realiza de forma adecuada.

Por ello, para evitar accidentes durante la práctica deportiva es muy importante la PREVENCIÓN, que son todas aquellas acciones que debemos hacer para evitar un riesgo o lesión.

Vamos a comprobar si conocéis cuáles son estas medidas de prevención que tenemos que seguir a la hora de realizar cualquier actividad física:



1. Escribe V (verdadero) o F (falso) al final de cada frase:

- Después de practicar actividad física hay que ducharse para eliminar el sudor y la suciedad_____.
- Después de la ducha es mejor no secarnos para no irritar nuestra piel_____.
- Después de la ducha hay que secarse con una toalla para eliminar la humedad de nuestro cuerpo_____.
- Hay que llevar las uñas cortas y el pelo recogido o corto para evitar accidentes en la práctica de actividad física_____.
- Tenemos que comer mucho justo antes de hacer ejercicio físico para tener energía suficiente para la actividad que vamos a hacer_____.



-Hay que beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio físico para no deshidratarnos_____.

-Es mejor no hacer un calentamiento al inicio para no estar cansados para la actividad física que vamos a hacer_____.

-Hay que utilizar ropa y calzado deportivo adecuado para evitar accidentes_____.

-Hay que practicar actividad física en lugares con poca luz para que no nos moleste y no pasar calor_____.

-No hay que hacer actividad física en superficies mojadas o resbaladizas para evitar caídas_____.



2. Escribe ahora otras cosas podemos hacer para evitar accidentes a la hora de practicar deporte:

- En relación a la pista deportiva: _____

- En relación al material deportivo: _____

- En relación a las actividades: _____

3. Por último, señala cuáles de las siguientes imágenes ayuda a prevenir accidentes en la práctica de actividad física:

