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.

LIVEWORKSHEETS