La Salle
Instituto San Carlos
Medellín

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO 3

Periodo	*TERCERO*	***Grupo***	*10°*	***Area***	*EDUCACION FISICA*
Alumno(a)					
Maestro:	***JHON FREDY QUICENO SANTA***				
Indicadores de Desempeño:	***SABER:*** *Identifica el manejo de las lesiones y los conceptos prácticos de la organización Deportiva.* ***HACER:*** *Ejecuta los fundamentos técnicos-tácticos de los deportes formativos.* ***SER:*** *Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiar.*				

Actividades	***Fecha***
LESIONES OSTEOMUSCULARES: *Las lesiones osteomusculares son un conjunto de trastornos que afectan los huesos, músculos, tendones, ligamentos y nervios. Estas lesiones pueden ser causadas por diversos factores, incluyendo movimientos repetitivos, posturas forzadas, traumatismos y enfermedades degenerativas. Los síntomas comunes incluyen dolor, inflamación, pérdida de fuerza y limitación del movimiento.* *Observar el siguiente video y realizar un trabajo escrito y elaborar una presentación en power point para sustentar por medio de una exposición en clase.* *https://www.youtube.com/watch?v=KcOOvezFCYA* *(Tipos o grados de LESIONES MUSCULARES y su tratamiento y recuperación)* *Profundizar en las siguientes lesiones y completar la información: Conceptualización, Síntomas, Tratamiento y Recuperación. Elaborar un dibujo por cada lesión.* ***1. Distensión muscular (tirón muscular)*** ✓ *Concepto:* ✓ *Síntomas:* ✓ *Tratamiento:* ✓ *Recuperación:* ***2. Desgarro muscular***	*Entrega del taller: 3 de septiembre (40%)* ***Sustentación:*** *4 de septiembre en la clase de Ed Física. (60%)*

- ✓ *Concepto:*
- ✓ *Síntomas:*
- ✓ *Tratamiento y Recuperación*

3. Calambre muscular

- ✓ *Concepto:*
- ✓ *Síntomas:*
- ✓ *Tratamiento:*
- ✓ *Recuperación:*

4. Contusión muscular

- ✓ *Concepto:*
- ✓ *Síntomas:*
- ✓ *Tratamiento:*
- ✓ *Recuperación:*

5. Tendinitis:

- ✓ *Concepto*
- ✓ *Síntomas*
- ✓ *Causas comunes:*
- ✓ *Tratamiento:*
- ✓ *Recuperación:*

6. Bursitis:

- ✓ *Concepto*
- ✓ *Síntomas*
- ✓ *Causas comunes:*
- ✓ *Tratamiento:*
- ✓ *Recuperación:*

Nota: *Entregar la Ficha de Aptitud Física Control II con todos los datos trabajados en clase.*

Firma Docente	***Firma Alumno***