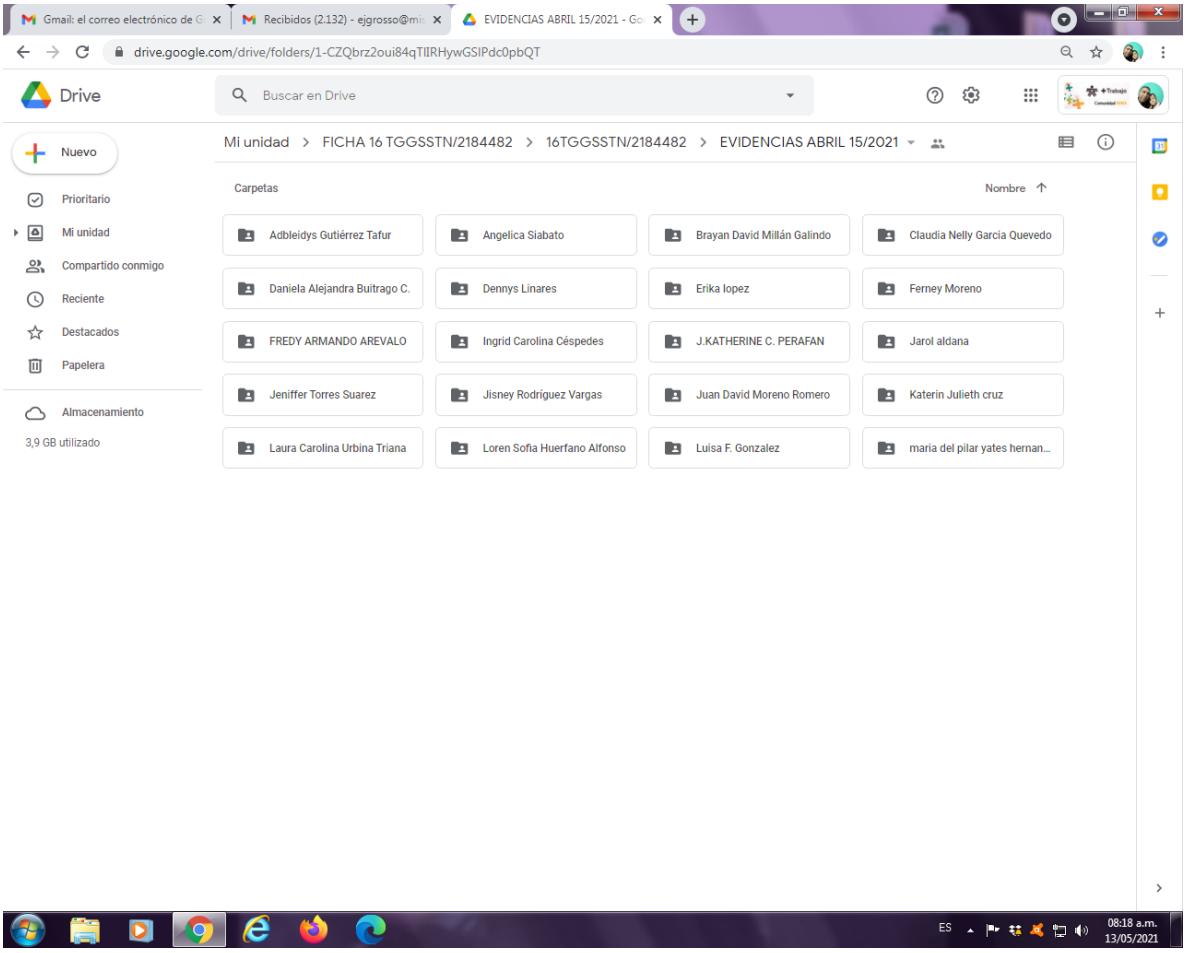
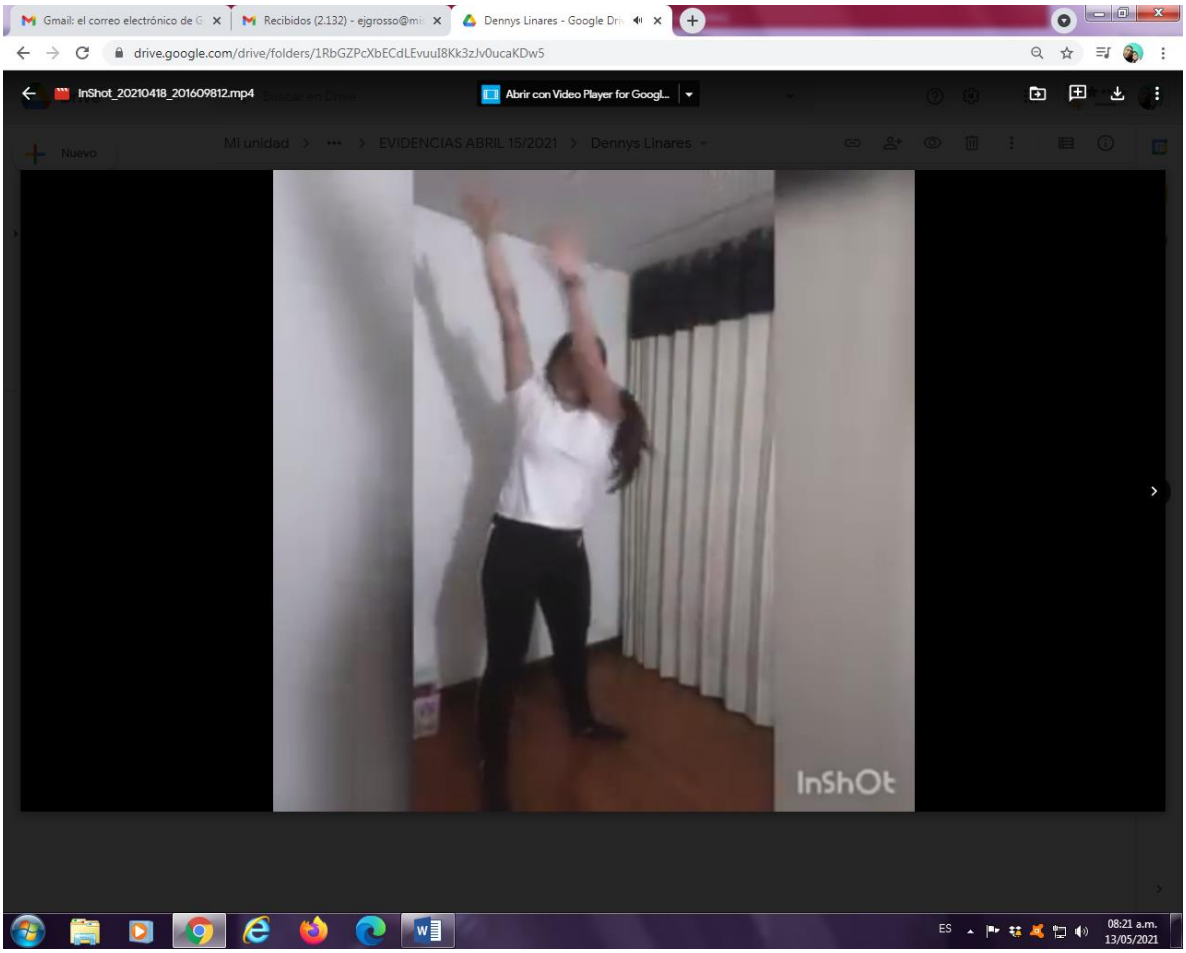
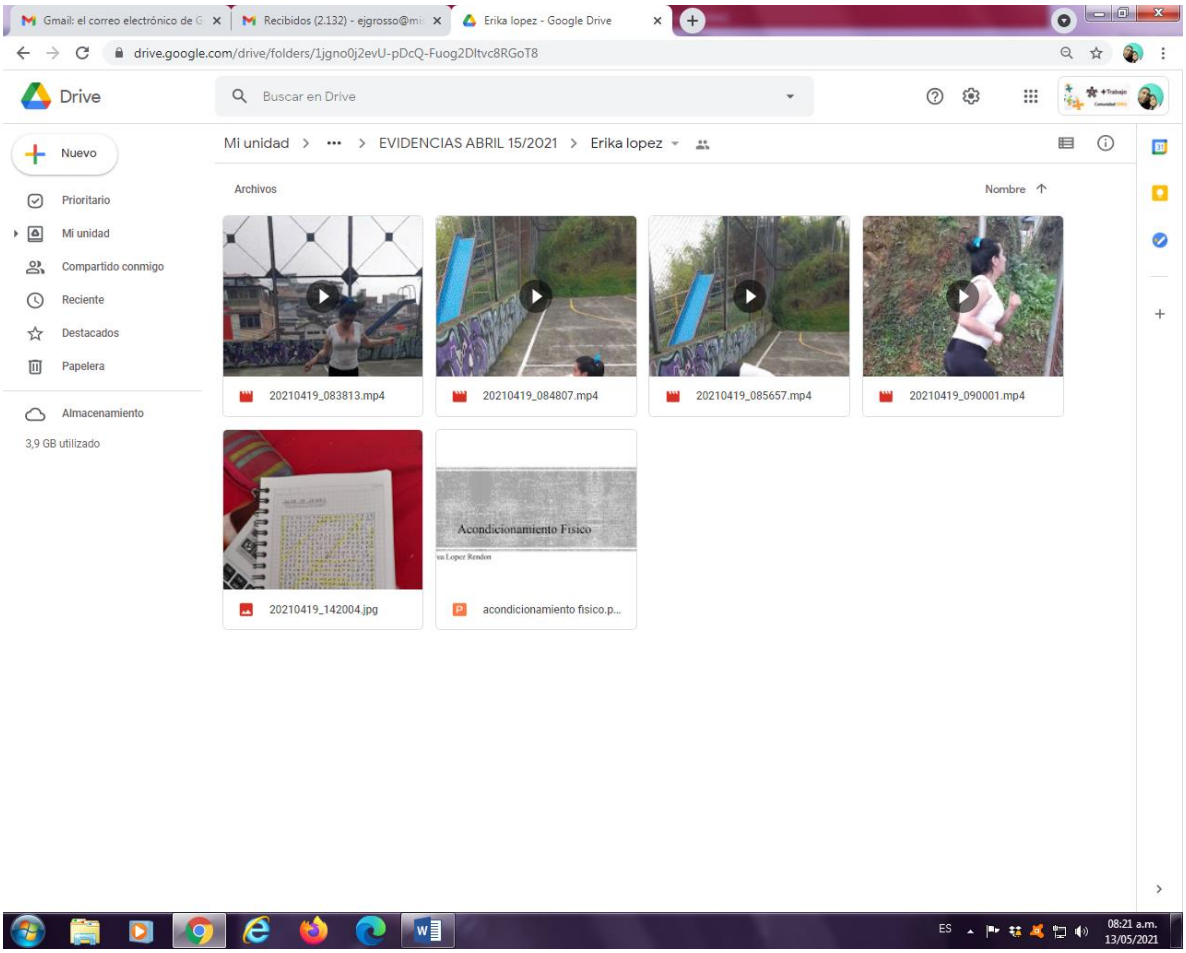
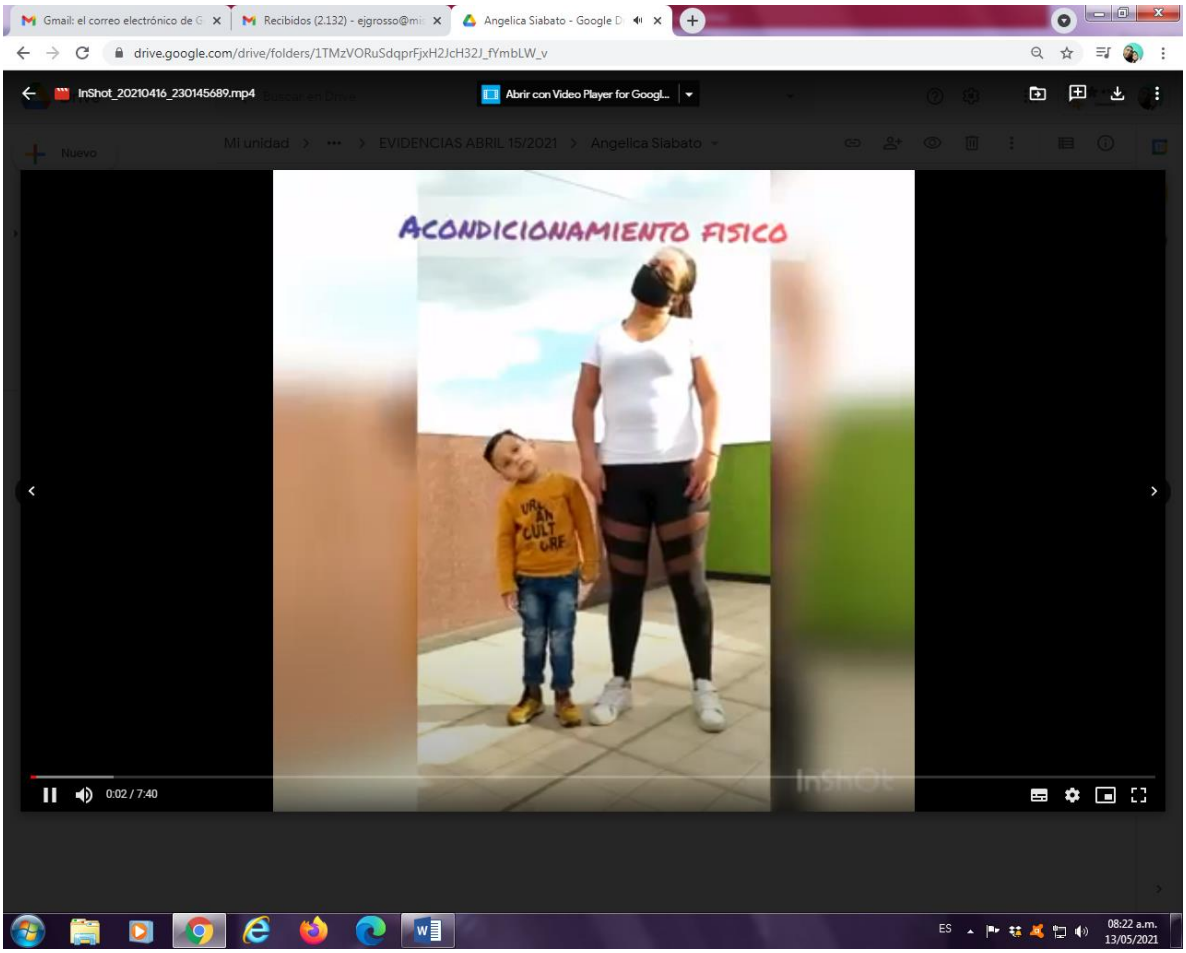
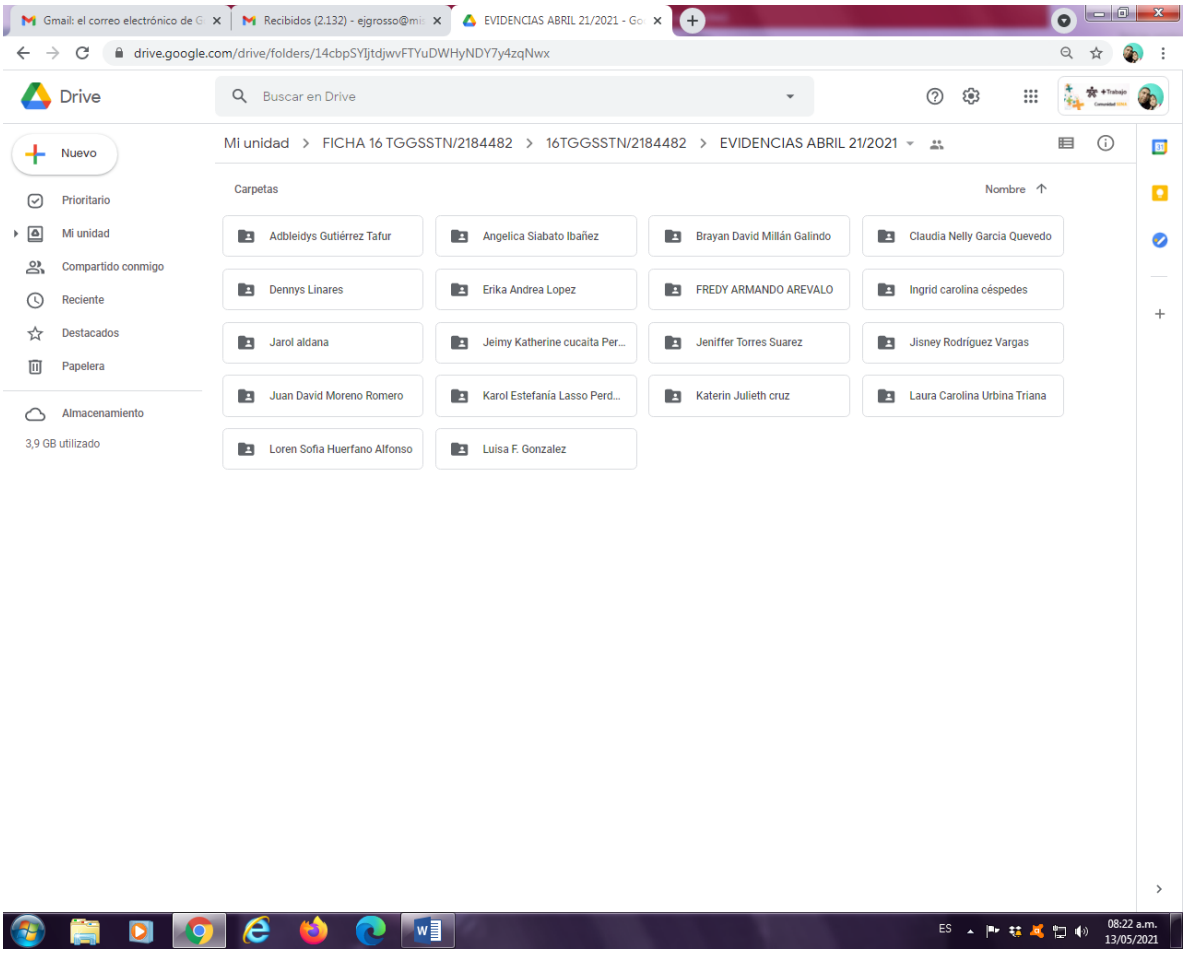
EVIDENCIAS PANTALLAZOS ACTIVIDADES DE CULTURA FISICA 15 DE ABRIL A 15 DE MAYO /2021

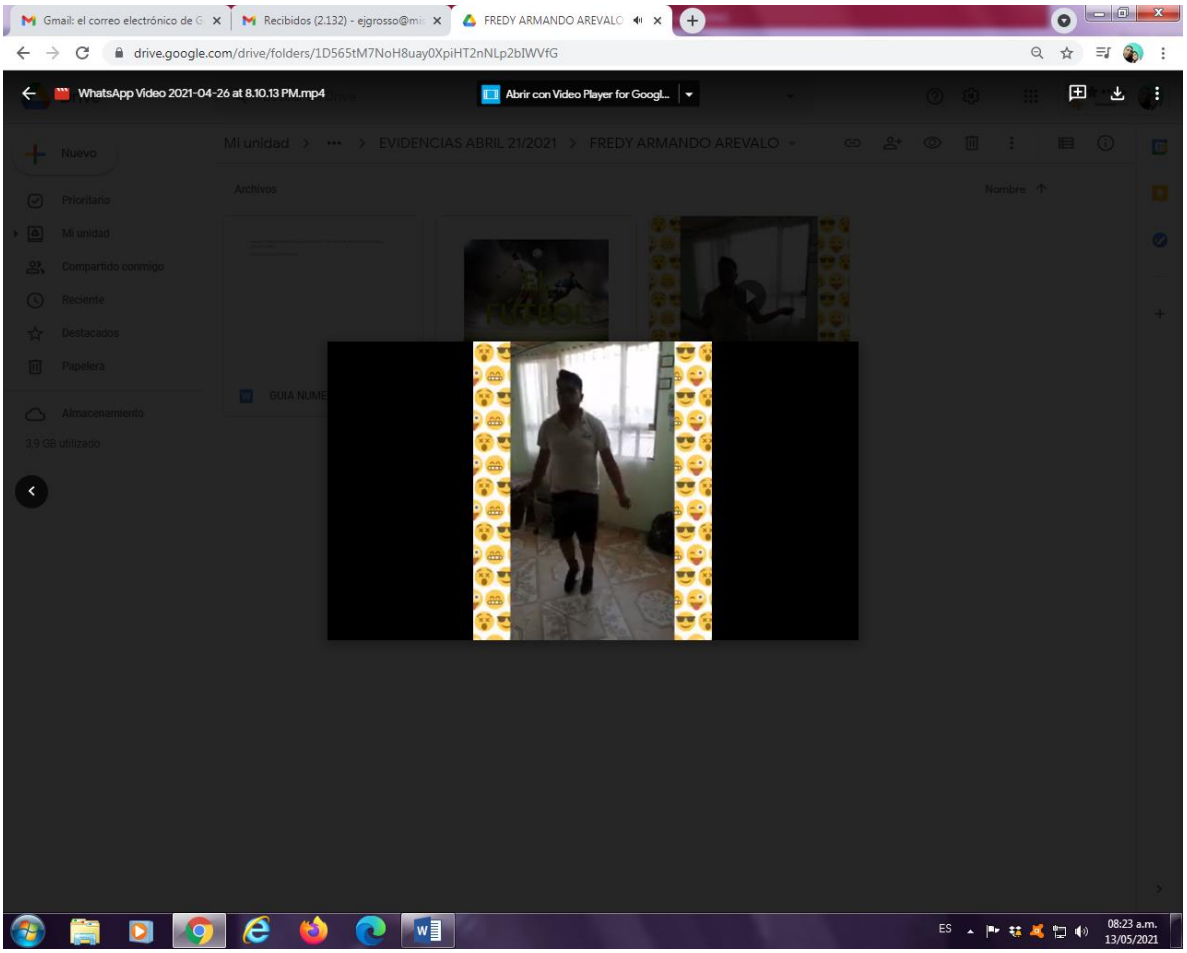


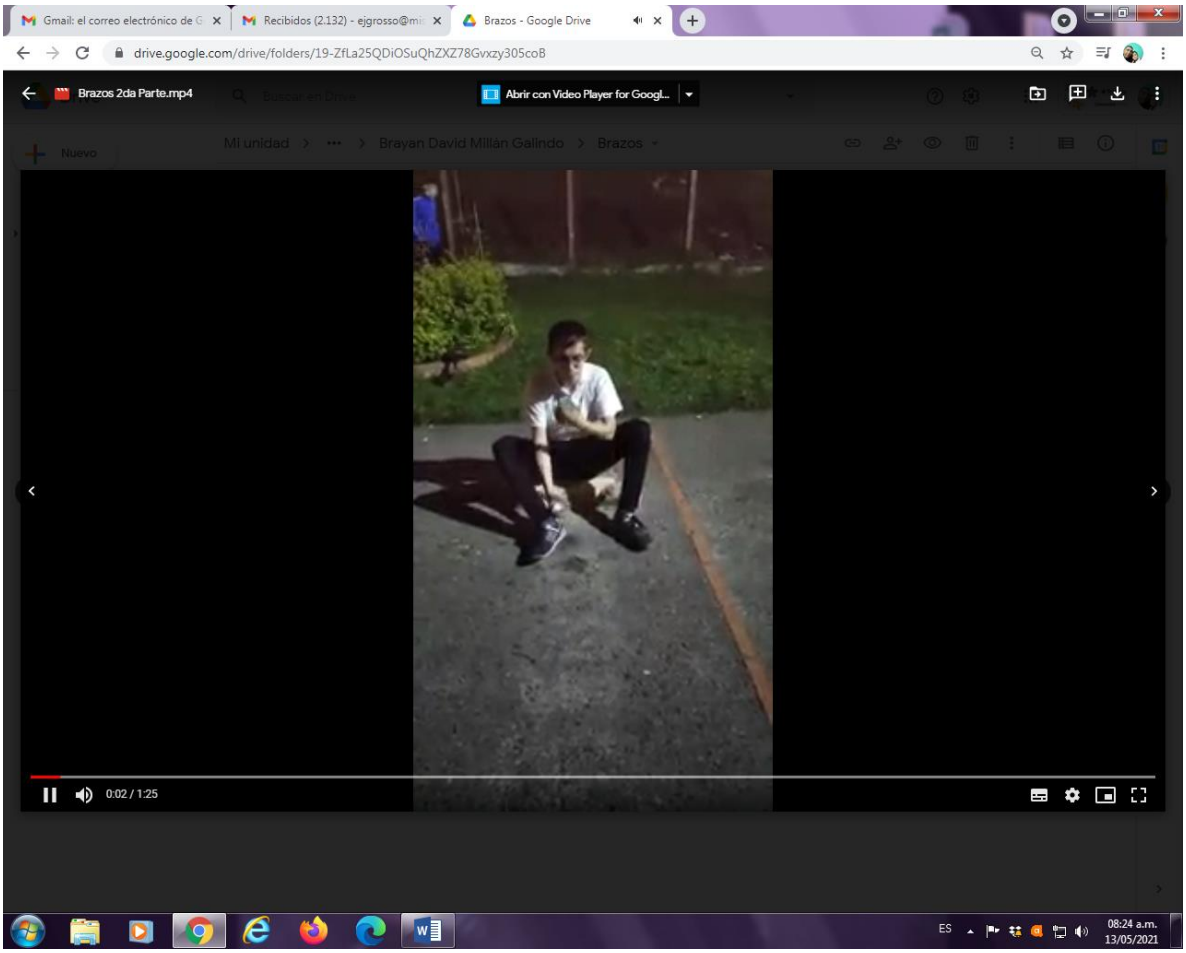

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Dennys Linares - Google Dri
drive.google.com/drive/folders/1RbGZPcXbECdLEvuuI8Kk3zJv0ucaKDw5
InShot_20210418_201609812.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
EVIDENCIAS ABRIL 15/2021
Dennys Linares
InShOt
ES
08:21 a.m.
13/05/2021

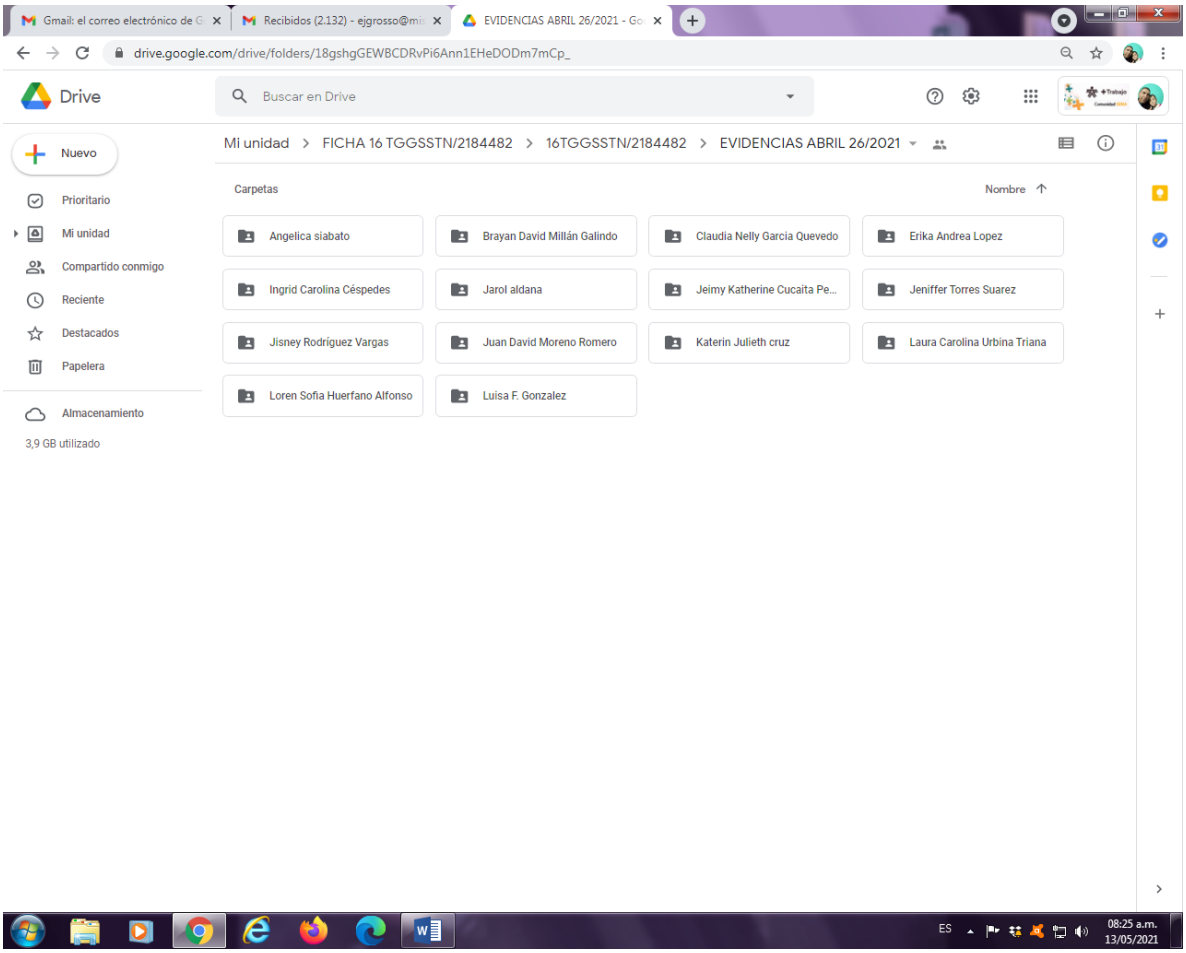

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
Erika lopez - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1jgno0j2evU-pDcQ-Fuog2DItvc8RGoT8
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS ABRIL 15/2021 > Erika lopez
Archivos
Nombre
20210419_083813.mp4
20210419_084807.mp4
20210419_085657.mp4
20210419_090001.mp4
20210419_142004.jpg
Acondicionamiento Físico
acondicionamiento fisico.p...
ES
08:21 a.m.
13/05/2021

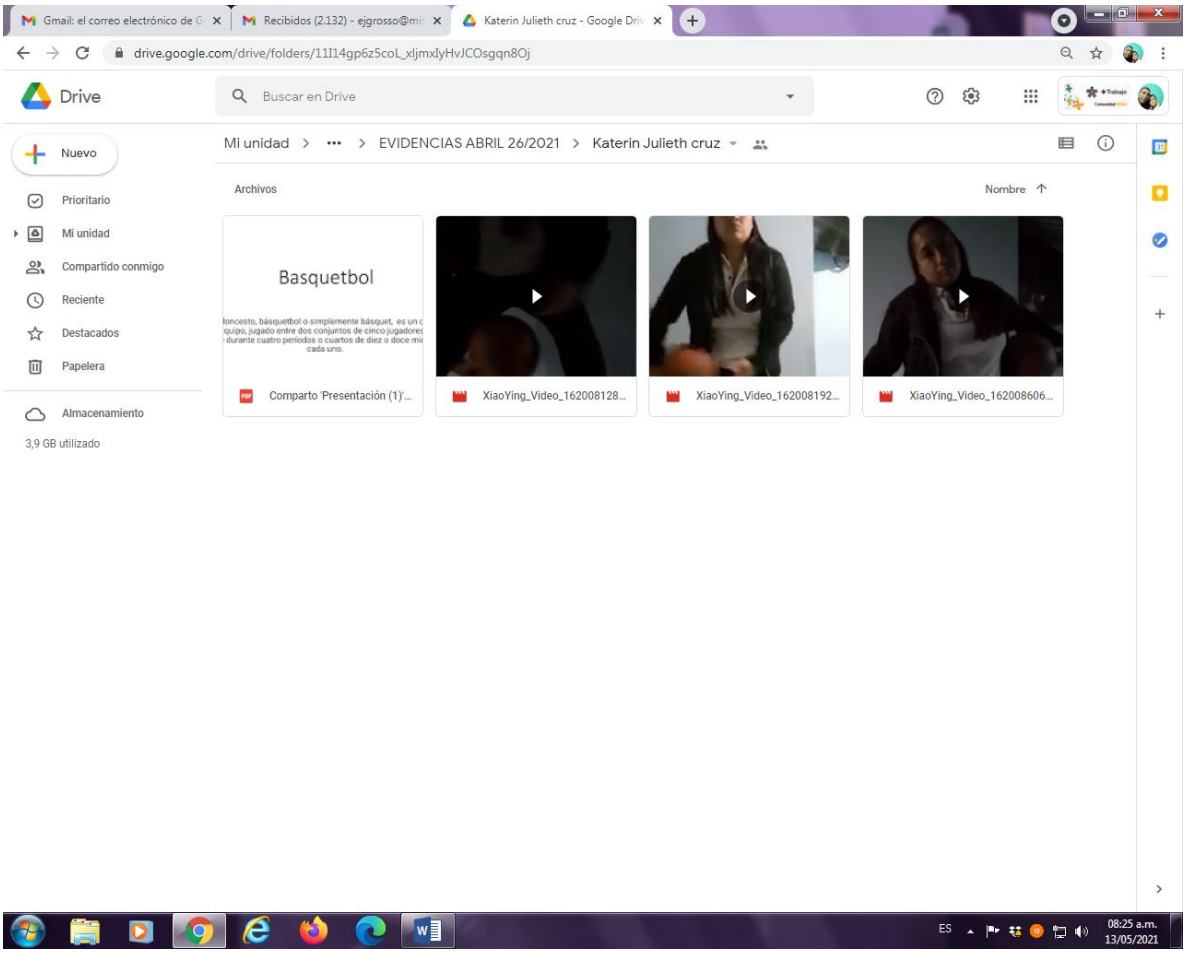

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Angelica Siabato - Google D
drive.google.com/drive/folders/1TMzVORuSdqprFjxH2JcH32J_fYmbLW_v
InShot_20210416_230145689.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
EVIDENCIAS ABRIL 15/2021
Angelica Siabato
ACONDICIONAMIENTO FISICO
0:02 / 7:40
ES
08:22 a.m.
13/05/2021

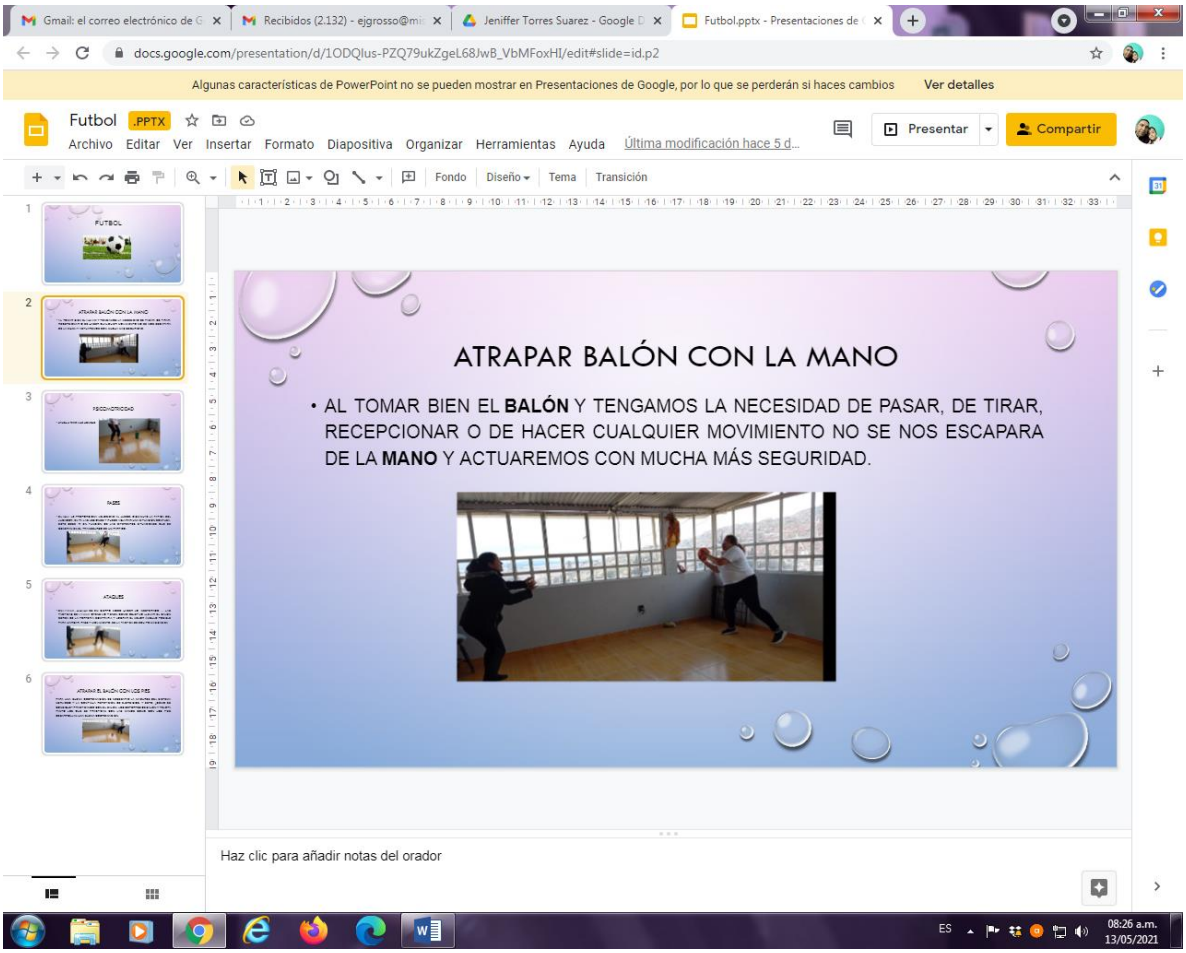

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 21/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/14cbpSYJjtdjwvFTYuDWHyNDY7y4zqNwx
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 16 TGGSSTN/2184482 > 16TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS ABRIL 21/2021
Carpetas
Nombre
Adbleidys Gutiérrez Tafur
Angelica Siabato Ibañez
Brayan David Millán Galindo
Claudia Nelly Garcia Quevedo
Dennys Linares
Erika Andrea Lopez
FREDY ARMANDO AREVALO
Ingrid carolina céspedes
Jarol aldana
Jeimy Katherine cucaita Per...
Jeniffer Torres Suarez
Jisney Rodríguez Vargas
Juan David Moreno Romero
Karol Estefanía Lasso Perd...
Katerin Julieth cruz
Laura Carolina Urbina Triana
Loren Sofia Huerfano Alfonso
Luisa F. Gonzalez
ES
08:22 a.m.
13/05/2021

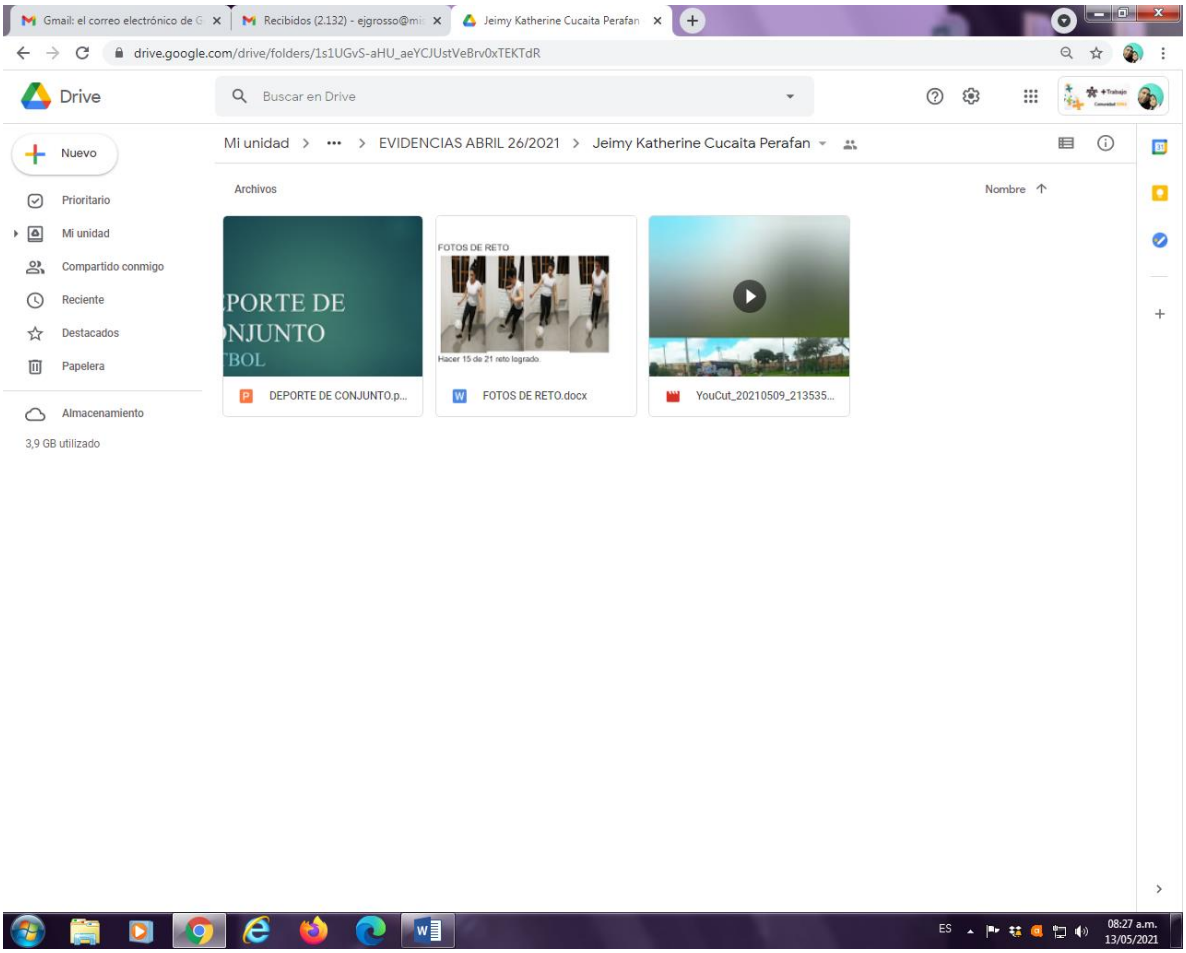

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
FREDY ARMANDO AREVALO
drive.google.com/drive/folders/1D565tM7NoH8uay0XpiHT2nNLp2bIWVfG
WhatsApp Video 2021-04-26 at 8.10.13 PM.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
EVIDENCIAS ABRIL 21/2021
FREDY ARMANDO AREVALO
Archivos
Nombre
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
ES
08:23 a.m.
13/05/2021

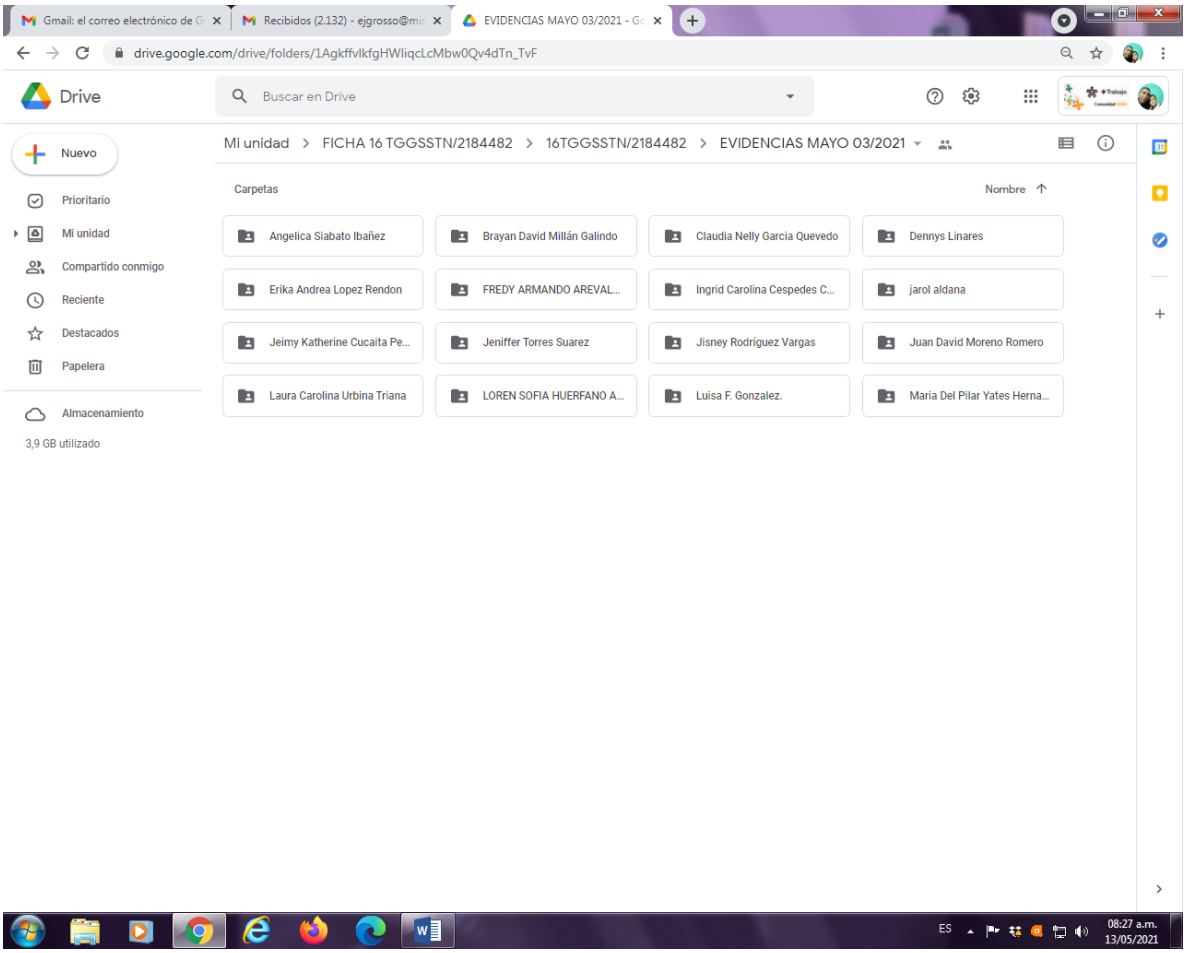

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Brazos - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/19-ZfLa25QDiOSuQhZXZ78Gvxzy305coB
Brazos 2da Parte.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
Brayan David Millán Galindo
Brazos
0:02 / 1:25
ES
08:24 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 26/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/18gshgGEWBCDRvPi6Ann1EHeDODm7mCp_
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 16 TGGSSTN/2184482 > 16TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS ABRIL 26/2021
Carpetas
Nombre
Angelica siabato
Brayan David Millán Galindo
Claudia Nelly Garcia Quevedo
Erika Andrea Lopez
Ingrid Carolina Céspedes
Jarol aldana
Jeimy Katherine Cucaita Pe...
Jeniffer Torres Suarez
Jisney Rodríguez Vargas
Juan David Moreno Romero
Katerin Julieth cruz
Laura Carolina Urbina Triana
Loren Sofia Huerfano Alfonso
Luisa F. Gonzalez
ES
08:25 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Katerin Julieth cruz - Google Dri
drive.google.com/drive/folders/11l14gp6z5coL_xljmxIyHvJCOsgqn8Oj
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS ABRIL 26/2021 > Katerin Julieth cruz
Archivos
Nombre
Basquetbol
Comparto 'Presentación (1)'...
XiaoYing_Video_162008128...
XiaoYing_Video_162008192...
XiaoYing_Video_162008606...
ES
08:25 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
Jeniffer Torres Suarez - Google D
Futbol.pptx - Presentaciones de
docs.google.com/presentation/d/1ODQlus-PZQ79ukZgeL68JwB_VbMFoxHI/edit#slide=id.p2
Algunas características de PowerPoint no se pueden mostrar en Presentaciones de Google, por lo que se perderán si haces cambios
Ver detalles
Futbol
.PPTX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Última modificación hace 5 d...
Presentar
Compartir
Fondo
Diseño
Tema
Transición
ATRAPAR BALÓN CON LA MANO
• AL TOMAR BIEN EL BALÓN Y TENGAMOS LA NECESIDAD DE PASAR, DE TIRAR, RECEPCIONAR O DE HACER CUALQUIER MOVIMIENTO NO SE NOS ESCAPARA DE LA MANO Y ACTUAREMOS CON MUCHA MÁS SEGURIDAD.
Haz clic para añadir notas del orador
ES
08:26 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Jeimy Katherine Cucaita Perafan
drive.google.com/drive/folders/1s1UGvS-aHU_aeYCJUstVeBrv0xTEKTdR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS ABRIL 26/2021 > Jeimy Katherine Cucaita Perafan
Archivos
Nombre
PORTE DE
NJUNTO
TBOL
DEPORTE DE CONJUNTO.p...
FOTOS DE RETO
Hacer 15 de 21 reto logrado.
FOTOS DE RETO.docx
YouCut_20210509_213535...
ES
08:27 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 03/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1AgkffvlkfgHWIiqcLcMbw0Qv4dTn_TvF
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 16 TGGSSTN/2184482 > 16TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS MAYO 03/2021
Carpetas
Nombre
Angelica Siabato Ibañez
Brayan David Millán Galindo
Claudia Nelly Garcia Quevedo
Dennys Linares
Erika Andrea Lopez Rendon
FREDY ARMANDO AREVAL...
Ingrid Carolina Cespedes C...
jarol aldana
Jeimy Katherine Cucaita Pe...
Jeniffer Torres Suarez
Jisney Rodríguez Vargas
Juan David Moreno Romero
Laura Carolina Urbina Triana
LOREN SOFIA HUERFANO A...
Luisa F. Gonzalez.
Maria Del Pilar Yates Herna...
ES
08:27 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Ingrid Carolina Cespedes Carden
drive.google.com/drive/folders/1Awf7ijjMWxByR67cUi-Ck79eTsJ5yy9S
GUIA 8 DE CULTURA FISICA CAROLINA CESPEDES.pdf
Abrir con Documentos de Google

ACTIVIDAD # 3

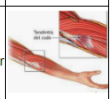
Resuelva la siguiente tabla de las diferentes lesiones que se pueden presentar cuando se practica o se hace actividad física en espacios abiertos o cerrados tabla 2.

Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.
Autor: Elaboración propia.

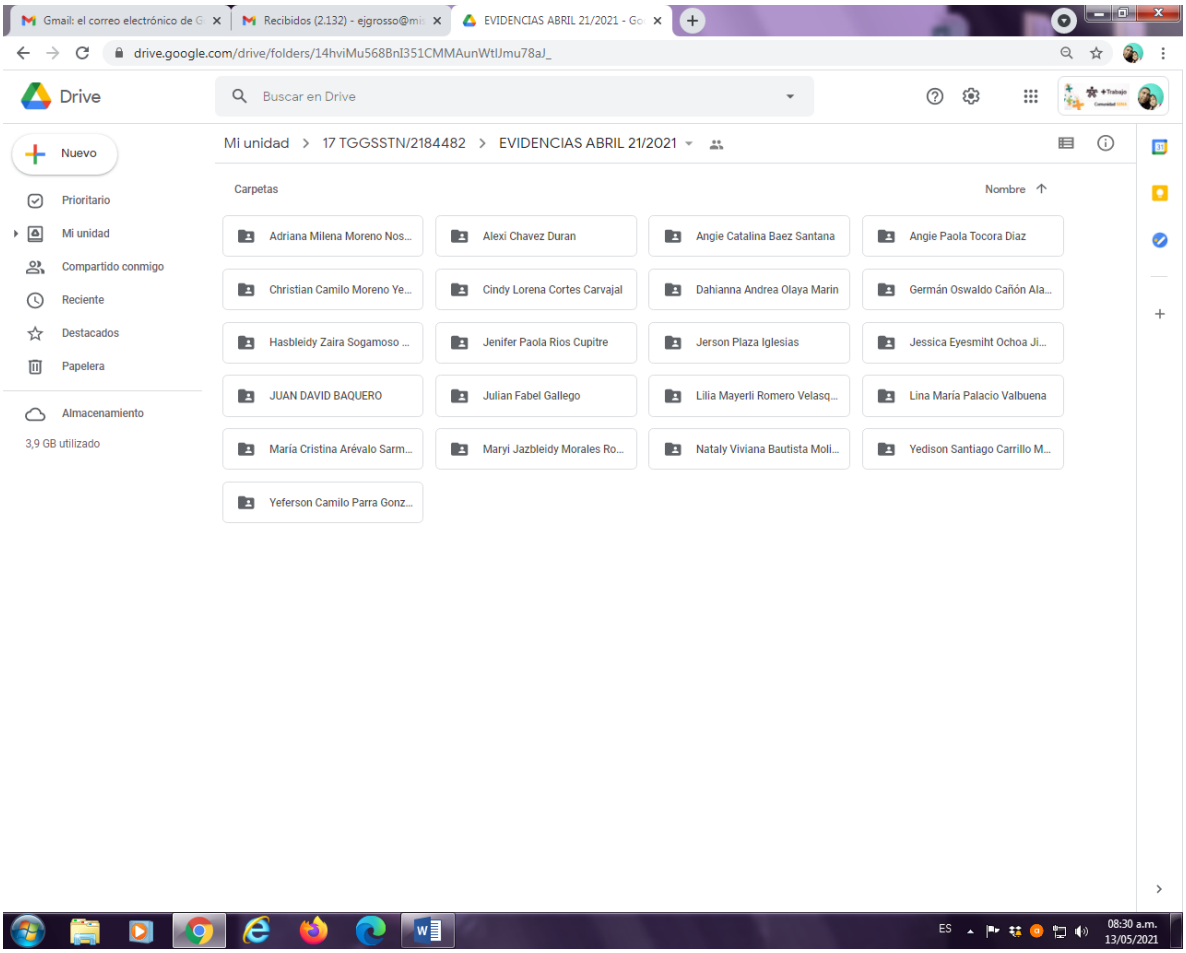
Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta ?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas	La fractura es la pérdida de la continuidad en la estructura normal de un hueso (el hueso se rompe). Pérdida de la dureza del hueso como consecuencia de alguna de las enfermedades propias de los huesos (osteoporosis, etc.). • Impacto o golpe fuerte y directo. • Caída desde alturas. • Accidentes de tránsito. • Maltrato.	como se manifiesta: Dolor en el sitio que aumenta con el movimiento. • Dificultad para mover la zona afectada. • Inflamación del lugar de la posible fractura. • Deformidad del lugar afectado, por el cambio de posición del hueso roto. • Salida o exposición del hueso (a veces sucede)	que hacer: • Inmovilice la zona afectada (con cartón, icopor, madera, almohadas, etc.). • Retire objetos que dificulten la circulación sanquínea, como relojes, pulseras o anillos. • En caso de hemorragia, haga presión en partes distales sobre los vasos sanquíneos, no sobre la fractura y coloque una tela limpia sobre el sitio del sangrado	
Periostitis	La periostitis tibial es la inflamación del periostilo, membrana que recubre la tibia por la superficie externa y la une con los gemelos, tibiales anterior y posterior y peroneos. Del mismo modo que otras muchas lesiones	El principal síntoma o signo de la periostitis tibial es el dolor en las espinillas; en la parte anterior o posterior de la tibia. Puede sentirse a la palpación. El dolor aparece de forma gradúa	el tratamiento recomendado se centra en la comprensión, la terapia de frío y el estudio biomecánico de la marcha que permita corregir alteraciones que provocan su aparición	

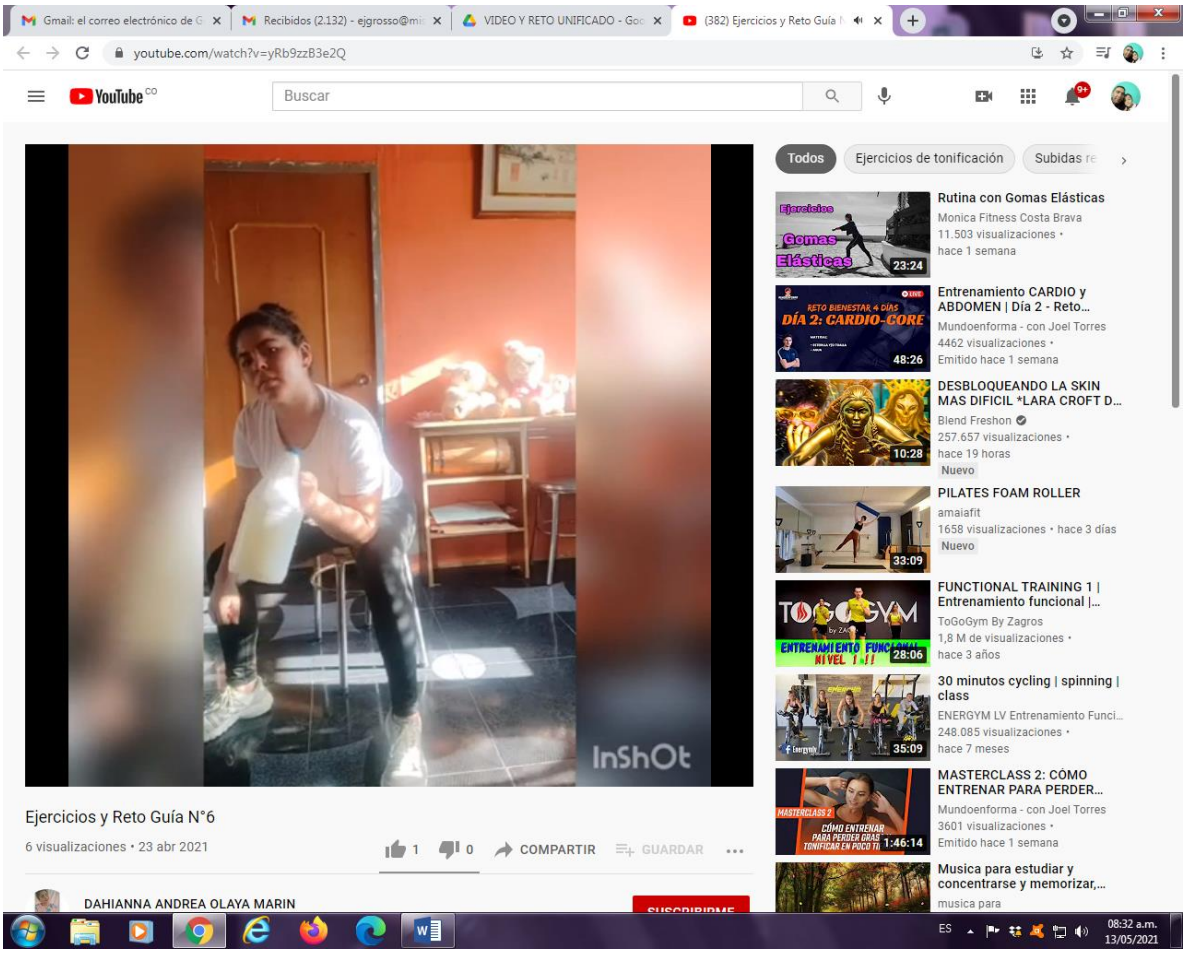
ES 08:28 a.m. 13/05/2021

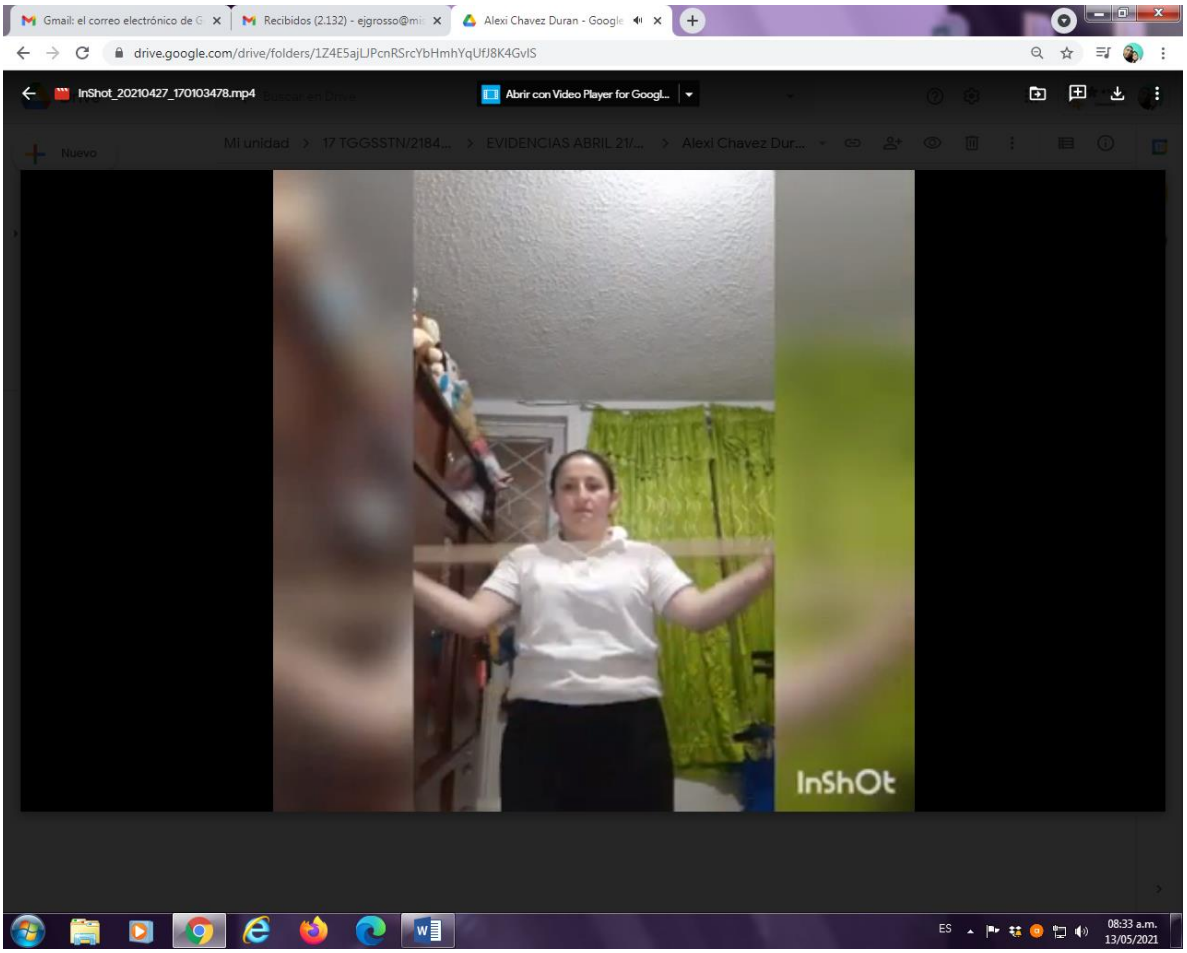
Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@m | jarol aldana - Google Drive | GUIA 8 DE CULTURA FISICA.docx
docs.google.com/document/d/1sOUGOnG5eH7dQA7BPHdRIP6xpZkrta9x/edit
Algunas características de Word no se pueden mostrar en Documentos de Google, por lo que se perderán si haces cambios Ver detalles
GUIA 8 DE CULTURA FISICA .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación hace 5 días por JAROL ALDANA URREGO
Compartir

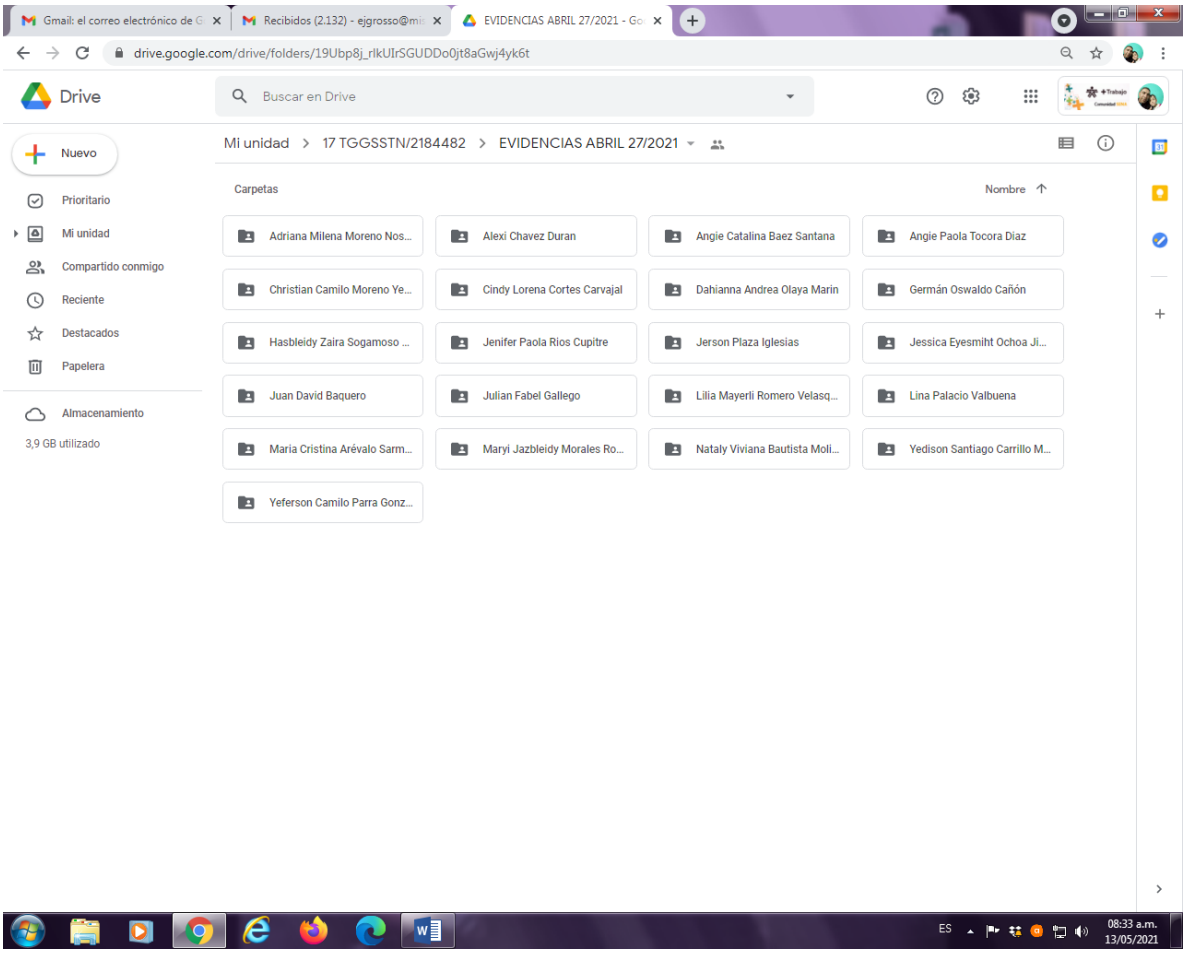
Distención Muscular	Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y hay desgarro.	Dolor y dificultad de movimiento del músculo lesionado. Hematomas y cambio de color de la piel. Hinchazón.	Actividad física o esfuerzo excesivo. Calentamiento inadecuado antes de realizar una actividad física. Flexibilidad deficiente.	
Tendinitis	El uso excesivo o un desgarro en una articulación pueden irritar los tendones y generar tendinitis	Dolor que, por lo general, se describe como un dolor sordo, especialmente, cuando se mueve la extremidad o la articulación afectada. Sensibilidad. Hinchazón leve.	Usar la técnica adecuada es especialmente importante al realizar repetidamente movimientos deportivos o actividades relacionadas con el trabajo. La técnica incorrecta puede sobrecargar el tendón, lo que puede ocurrir, por ejemplo, con el codo de tenista, y provocar una tendinitis.	
Contusión	Las contusiones debidas a golpes, caídas, o cualquier impacto que no ocasiona heridas abiertas, pueden ser leves, o provocar fracturas	Dolor en la zona del golpe de forma constante. Hinchazón: es una inflamación simple y transitoria.	Los moretones pueden tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente	
Calambre Muscular	Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos	tensar u ocupar demasiado un músculo. Esta es la causa más común. Compresión de los nervios	El uso excesivo de un músculo, la deshidratación, la tensión muscular o el solo hecho de mantener una	

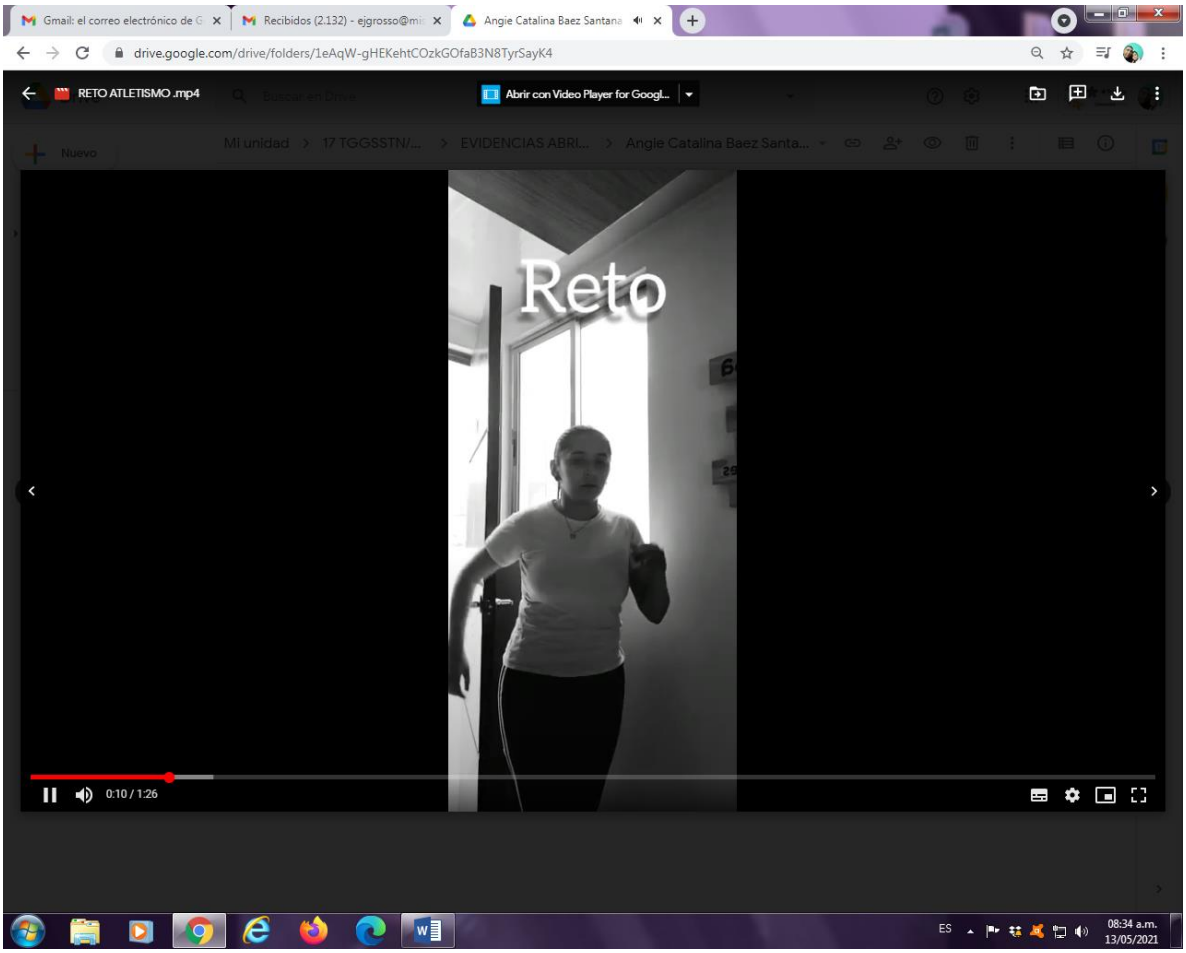
ES 08:30 a.m. 13/05/2021

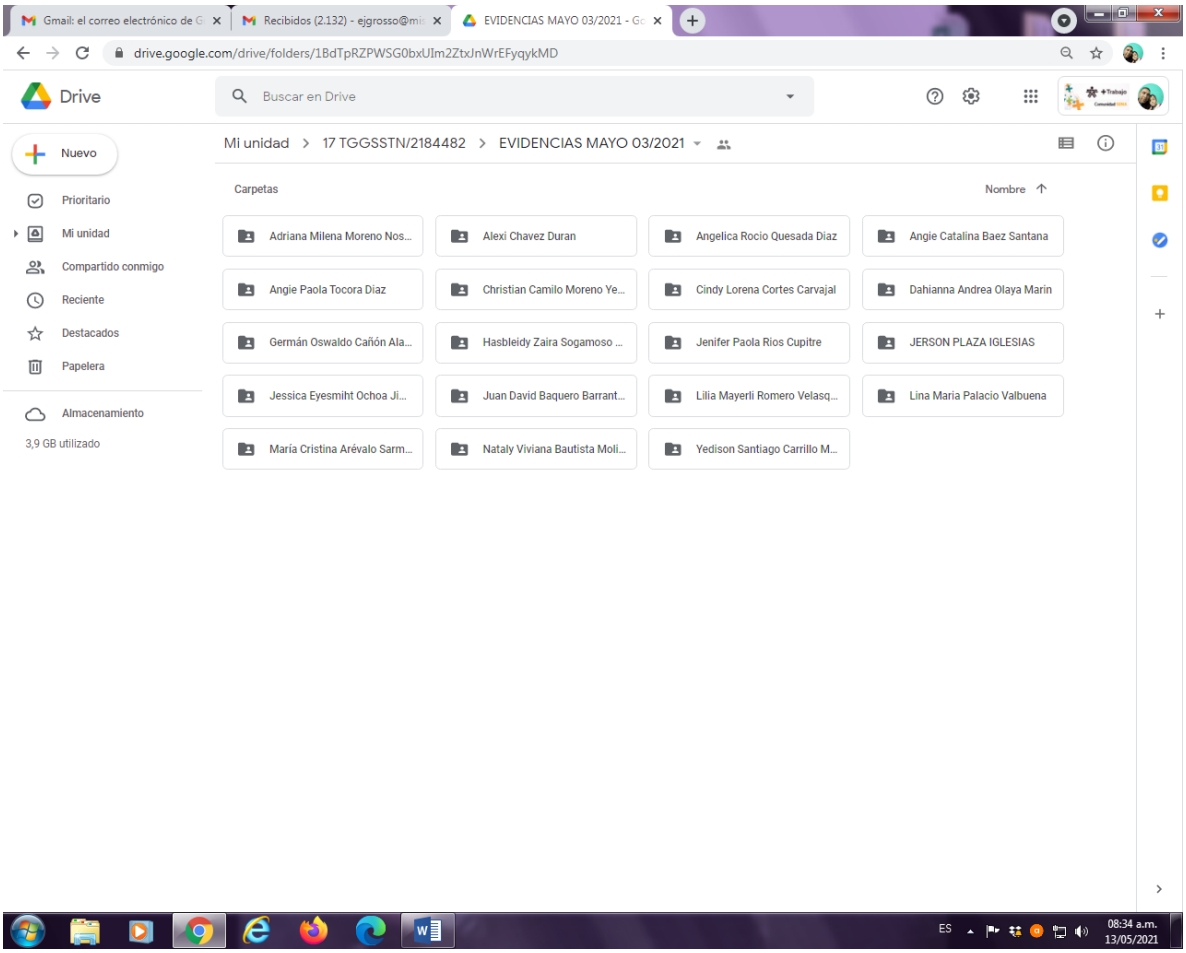

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 21/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/14hviMu568BnI351CMMAunWtIJmu78aJ_
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 17 TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS ABRIL 21/2021
Carpetas
Nombre
Adriana Milena Moreno Nos...
Alexi Chavez Duran
Angie Catalina Baez Santana
Angie Paola Tocora Diaz
Christian Camilo Moreno Ye...
Cindy Lorena Cortes Carvajal
Dahianna Andrea Olaya Marin
Germán Oswaldo Cañón Ala...
Hasbleidy Zaira Sogamoso ...
Jenifer Paola Rios Cupitre
Jerson Plaza Iglesias
Jessica Eyesmiht Ochoa Ji...
JUAN DAVID BAQUERO
Julian Fabel Gallego
Lilia Mayerli Romero Velasq...
Lina María Palacio Valbuena
María Cristina Arévalo Sarm...
Maryi Jazbleidy Morales Ro...
Nataly Viviana Bautista Moli...
Yedison Santiago Carrillo M...
Yeferson Camilo Parra Gonz...
ES
08:30 a.m.
13/05/2021


youtube.com/watch?v=yRb9zzB3e2Q
YouTube CO
Buscar
InShOt
Ejercicios y Reto Guía N°6
6 visualizaciones • 23 abr 2021
1
0
COMPARTIR
GUARDAR
DAHIANNA ANDREA OLAYA MARIN
Todos
Ejercicios de tonificación
Rutina con Gomas Elásticas
Monica Fitness Costa Brava
11.503 visualizaciones •
hace 1 semana
23:24
Entrenamiento CARDIO y ABDOMEN | Día 2 - Reto...
Mundoenforma - con Joel Torres
4462 visualizaciones •
Emitido hace 1 semana
48:26
DESBLOQUEANDO LA SKIN MAS DIFICIL *LARA CROFT D...
Blend Freshon
257.657 visualizaciones •
hace 19 horas
Nuevo
10:28
PILATES FOAM ROLLER
amaiafit
1658 visualizaciones • hace 3 días
Nuevo
33:09
FUNCTIONAL TRAINING 1 | Entrenamiento funcional |...
ToGoGym By Zagros
1,8 M de visualizaciones •
hace 3 años
28:06
30 minutos cycling | spinning | class
ENERGYM LV Entrenamiento Funci...
248.085 visualizaciones •
hace 7 meses
35:09
MASTERCLASS 2: CÓMO ENTRENAR PARA PERDER...
Mundoenforma - con Joel Torres
3601 visualizaciones •
Emitido hace 1 semana
1:46:14
Musica para estudiar y concentrarse y memorizar,...
musica para
ES
08:32 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Alexi Chavez Duran - Google
drive.google.com/drive/folders/1Z4E5ajUPcnRSrcYbHmhYqUfJ8K4GvIS
InShot_20210427_170103478.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
17 TGGSSTN/2184...
EVIDENCIAS ABRIL 21/...
Alexi Chavez Dur...
InShOt
ES
08:33 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 27/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/19Ubp8j_rlkUIrSGUDDo0jt8aGwj4yk6t
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 17 TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS ABRIL 27/2021
Carpetas
Nombre
Adriana Milena Moreno Nos...
Alexi Chavez Duran
Angie Catalina Baez Santana
Angie Paola Tocora Diaz
Christian Camilo Moreno Ye...
Cindy Lorena Cortes Carvajal
Dahianna Andrea Olaya Marin
Germán Oswaldo Cañón
Hasbleidy Zaira Sogamoso ...
Jenifer Paola Rios Cupitre
Jerson Plaza Iglesias
Jessica Eyesmiht Ochoa Ji...
Juan David Baquero
Julian Fabel Gallego
Lilia Mayerli Romero Velasq...
Lina Palacio Valbuena
Maria Cristina Arévalo Sarm...
Maryi Jazbleidy Morales Ro...
Nataly Viviana Bautista Moli...
Yedison Santiago Carrillo M...
Yeferson Camilo Parra Gonz...
ES
08:33 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Angie Catalina Baez Santana
drive.google.com/drive/folders/1eAqW-gHEKehtCOzkGOfaB3N8TyrSayK4
RETO ATLETISMO .mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
17 TGGSSTN/...
EVIDENCIAS ABRI...
Angie Catalina Baez Santa...
Reto
0:10 / 1:26
ES
08:34 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 03/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1BdTpRZPWSG0bxUIm2ZtxJnWrEFyqykMD
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 17 TGGSSTN/2184482 > EVIDENCIAS MAYO 03/2021
Carpetas
Nombre
Adriana Milena Moreno Nos...
Alexi Chavez Duran
Angelica Rocio Quesada Diaz
Angie Catalina Baez Santana
Angie Paola Tocora Diaz
Christian Camilo Moreno Ye...
Cindy Lorena Cortes Carvajal
Dahianna Andrea Olaya Marin
Germán Oswaldo Cañón Ala...
Hasbleidy Zaira Sogamoso ...
Jenifer Paola Rios Cupitre
JERSON PLAZA IGLESIAS
Jessica Eyesmiht Ochoa Ji...
Juan David Baquero Barrant...
Lilia Mayerli Romero Velasq...
Lina María Palacio Valbuena
María Cristina Arévalo Sarm...
Nataly Viviana Bautista Moli...
Yedison Santiago Carrillo M...
ES
08:34 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Guía N.8 - Google Drive

drive.google.com/drive/folders/1BRv2T55hh0Phu6TcJk9OQUFzNji4ySwd

GUIA 8 DE CULTURA FISICA.pdf

Abrir con Documentos de Google

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GU Ì A DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA: 17 - 2184482
- NOMBRE: Hasbleidy Zaira Sogamoso Rivas
- PROGRAMA DE FORMACIÓN: Cultura f ísica
- DURACIÓN DE LA GU Ì A: 2 HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad f ísica en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud f ísica, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; as ícomo que ejecute actividades de acondicionamiento f ísico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura f ísica fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles ser ían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo.



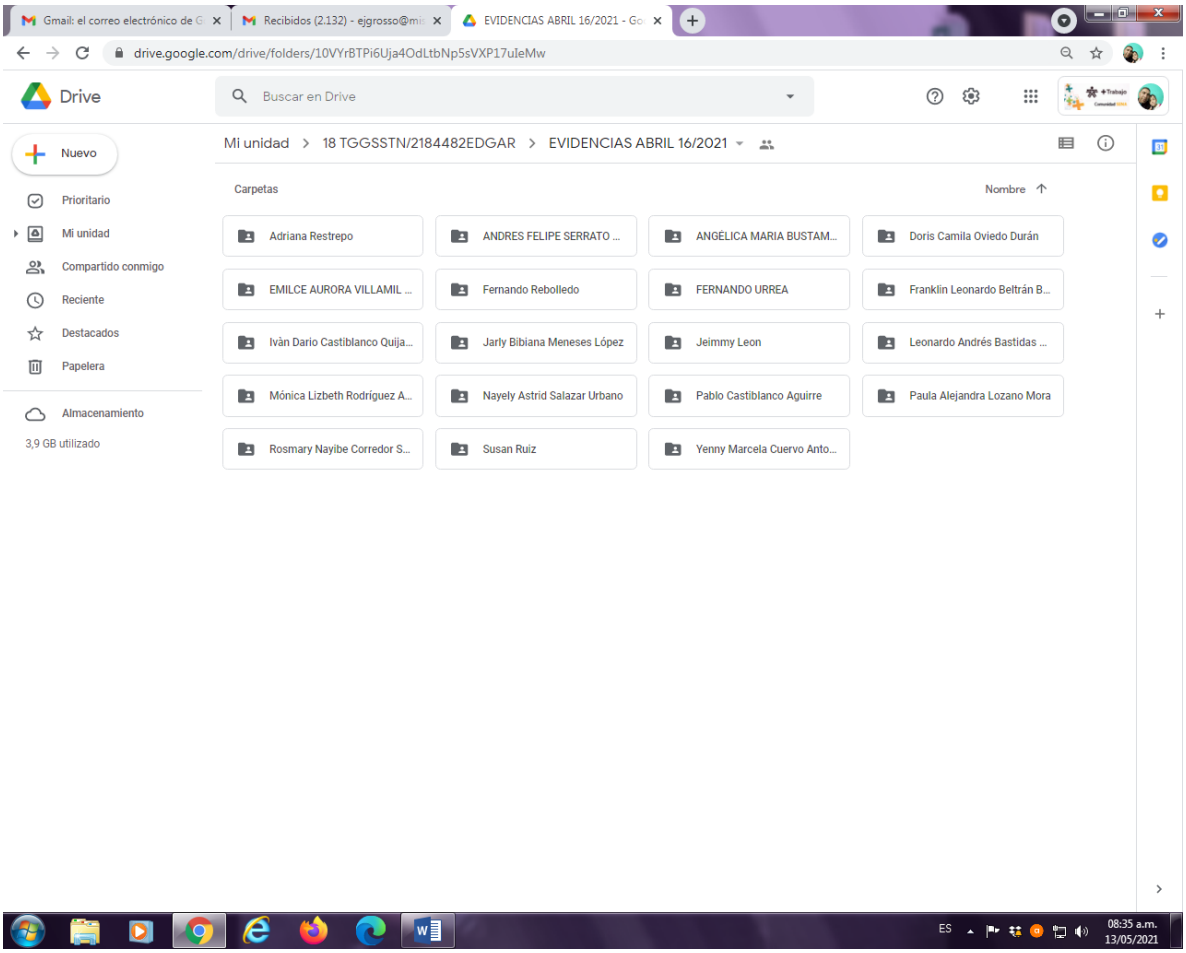
¿Qué es?

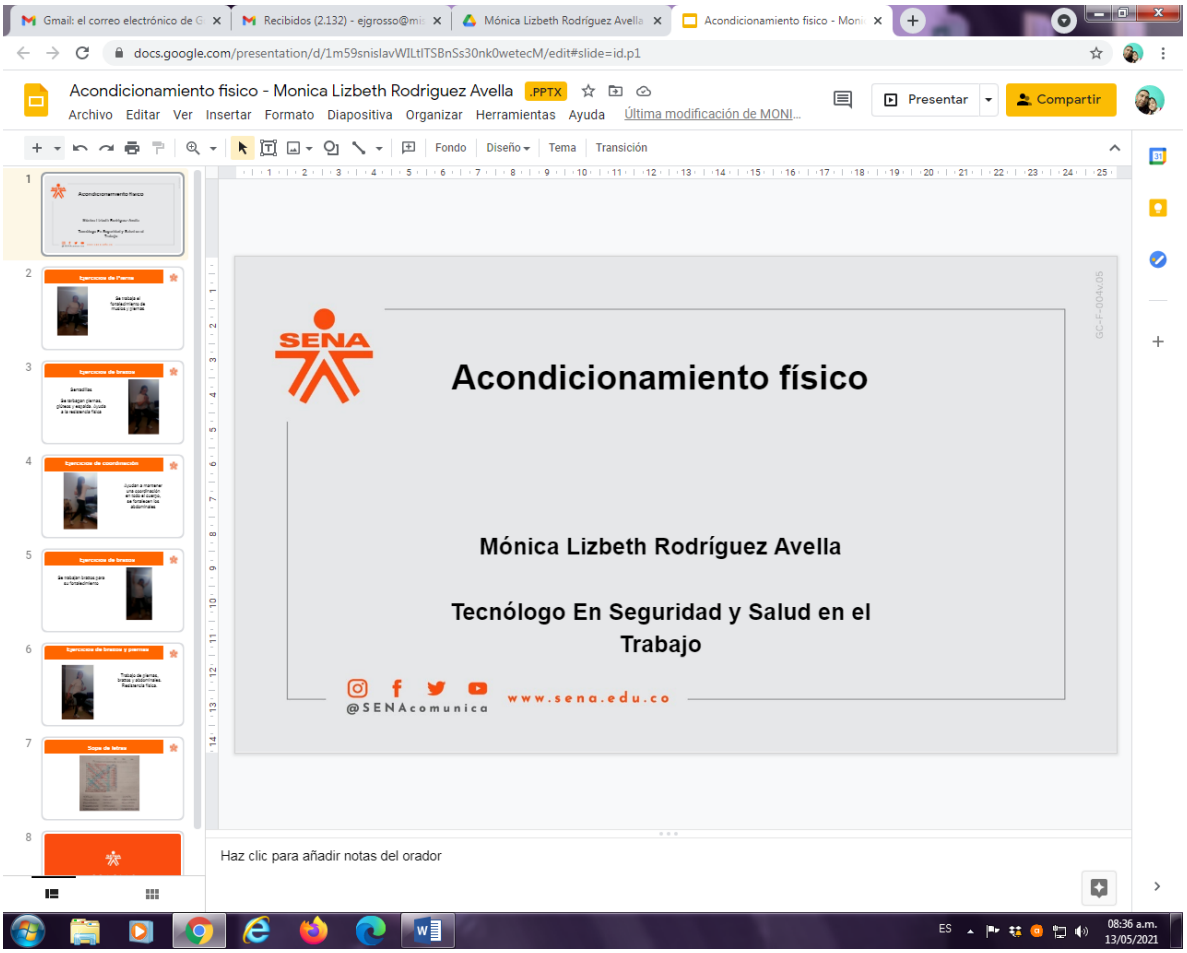
Lesión que se produce cuando el tobillo gira, se dobla o se flexiona de forma no natural.

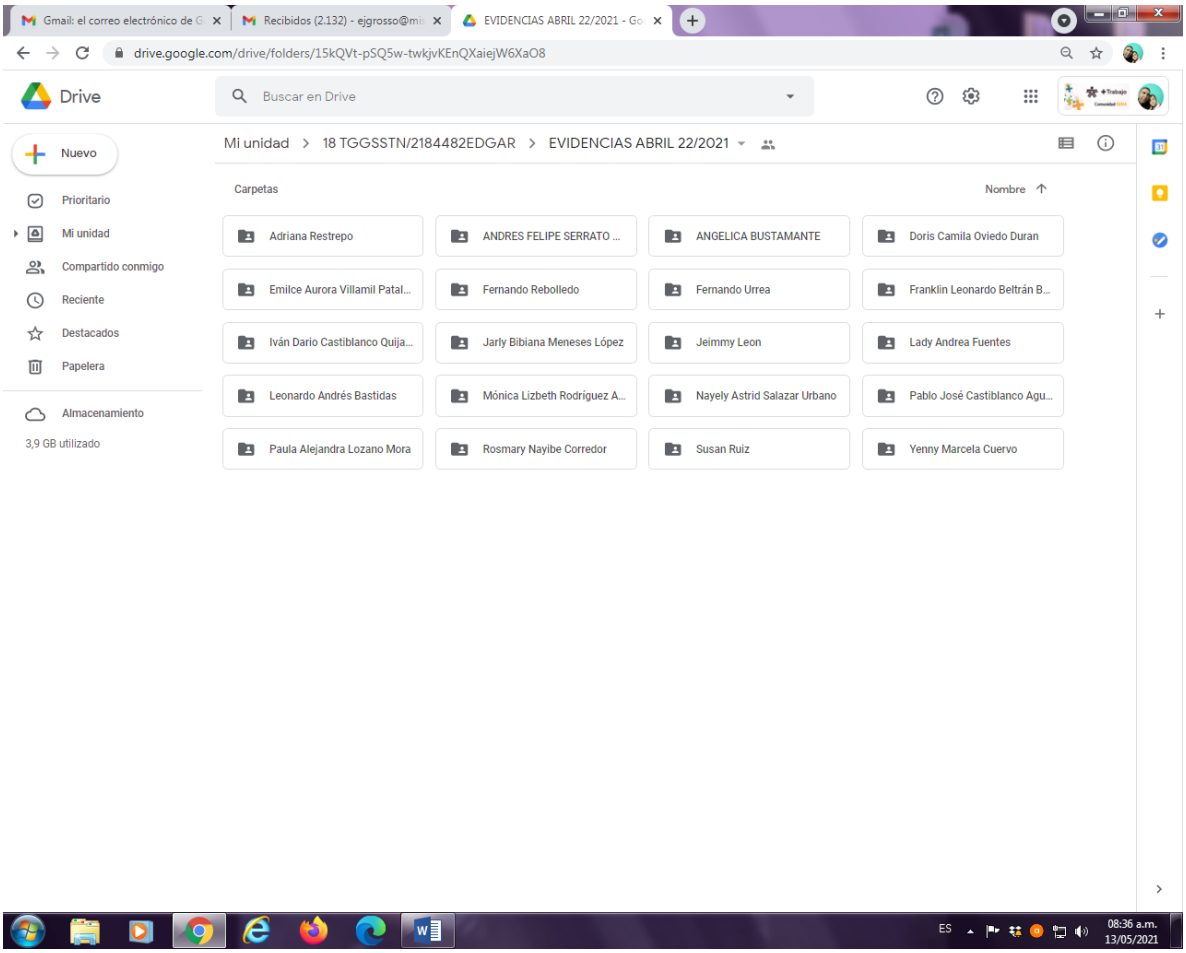
Como consecuencia, se pueden estirar o desgarrar las bandas de tejido (ligamentos) que ayudan a mantener unidos los huesos del tobillo.

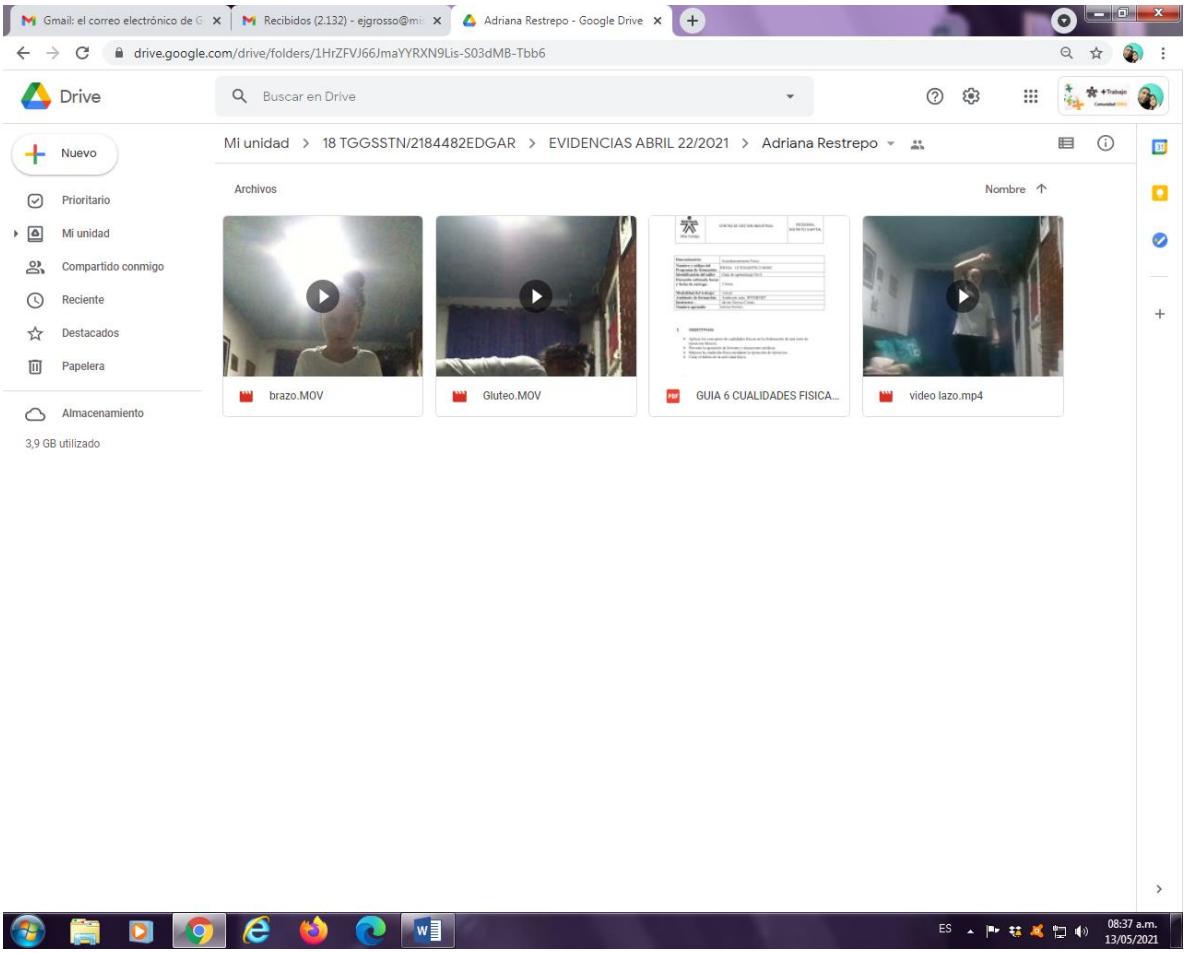
Página 1 de 15

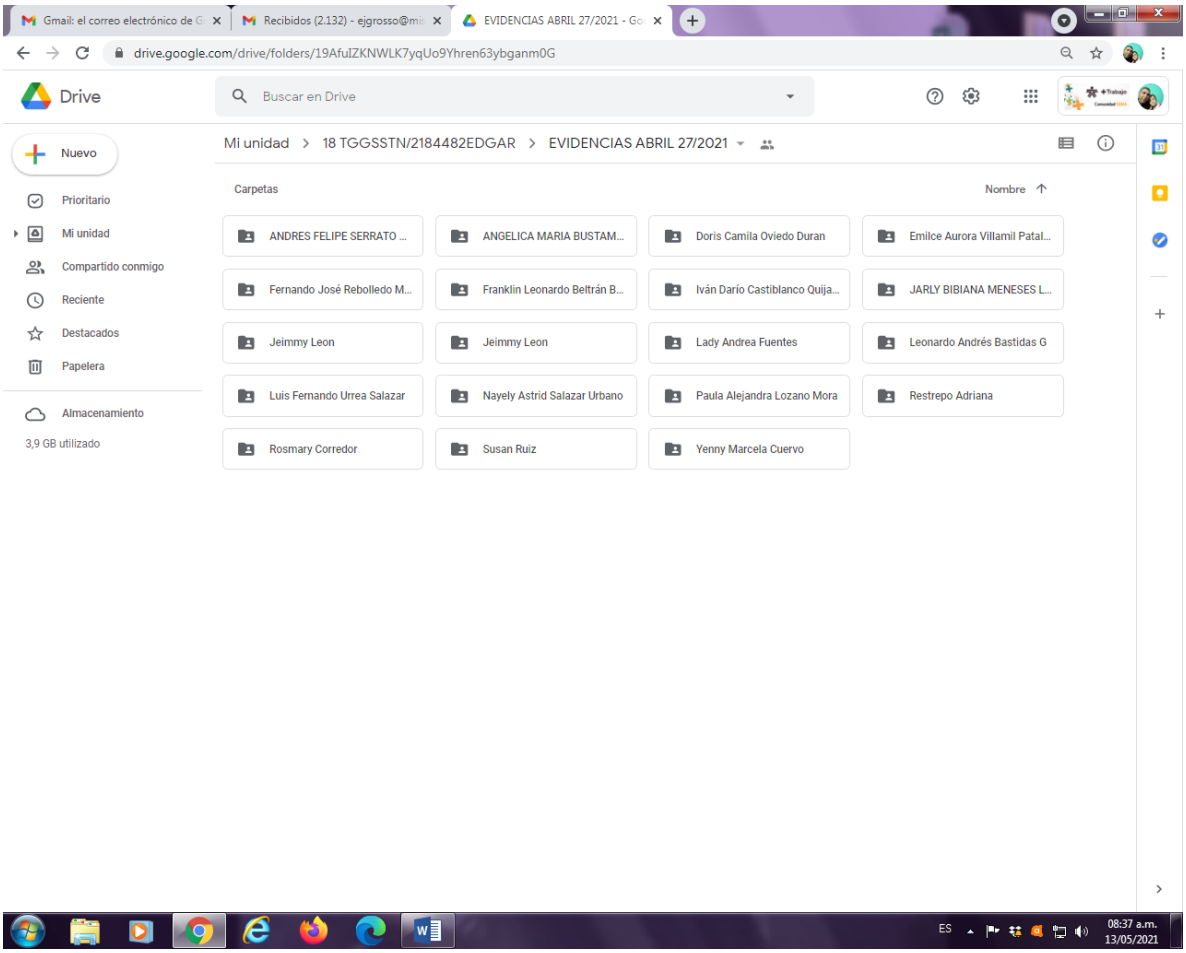
ES 08:34 a.m. 13/05/2021

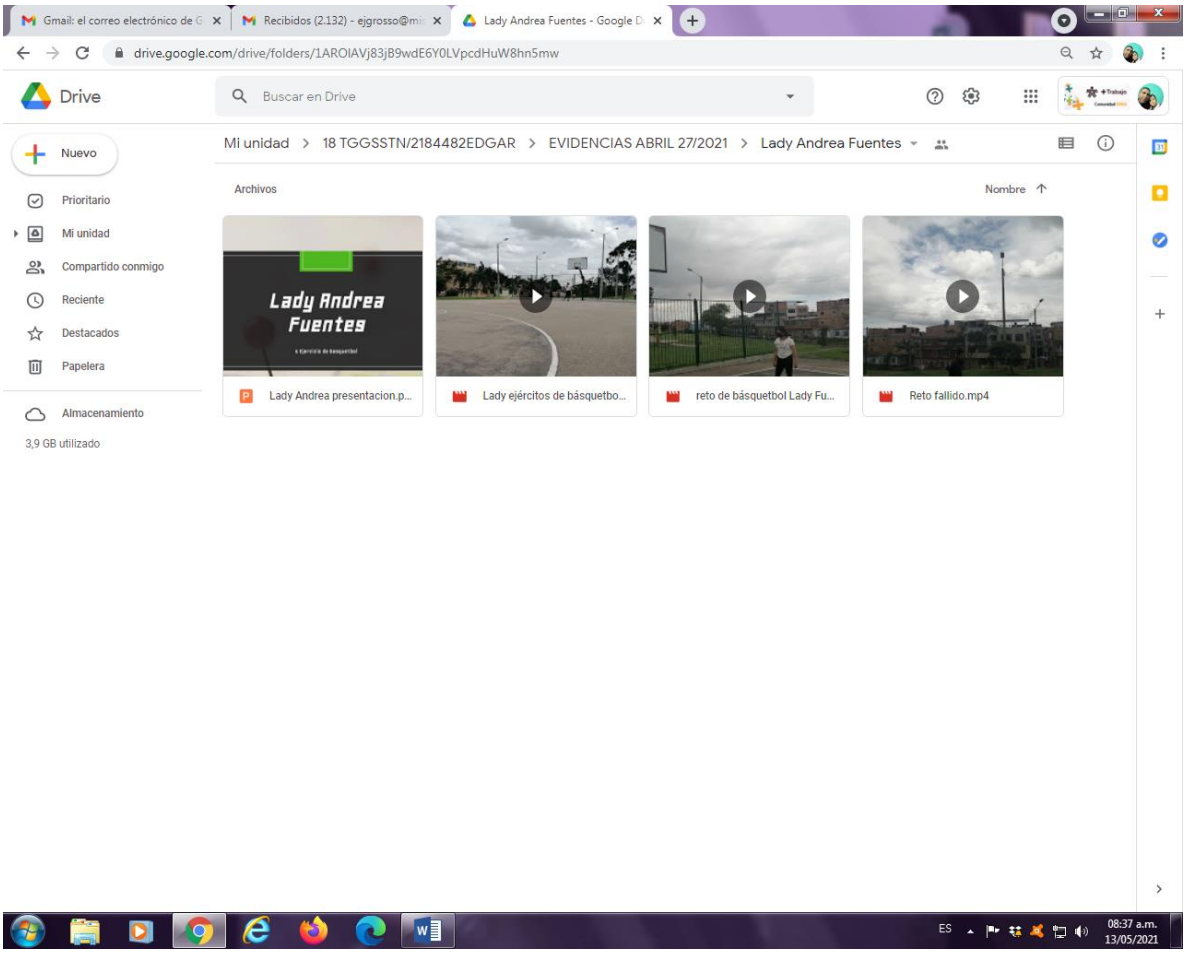

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 16/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/10VYrBTPi6Uja4OdLtbNp5sVXP17uIeMw
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS ABRIL 16/2021
Carpetas
Nombre
Adriana Restrepo
ANDRES FELIPE SERRATO ...
ANGÉLICA MARIA BUSTAM...
Doris Camila Oviedo Durán
EMILCE AURORA VILLAMIL ...
Fernando Rebolledo
FERNANDO URREA
Franklin Leonardo Beltrán B...
Iván Dario Castiblanco Quija...
Jarly Bibiana Meneses López
Jeimmy Leon
Leonardo Andrés Bastidas ...
Mónica Lizbeth Rodríguez A...
Nayely Astrid Salazar Urbano
Pablo Castiblanco Aguirre
Paula Alejandra Lozano Mora
Rosmary Nayibe Corredor S...
Susan Ruiz
Yenny Marcela Cuervo Anto...
ES
08:35 a.m.
13/05/2021

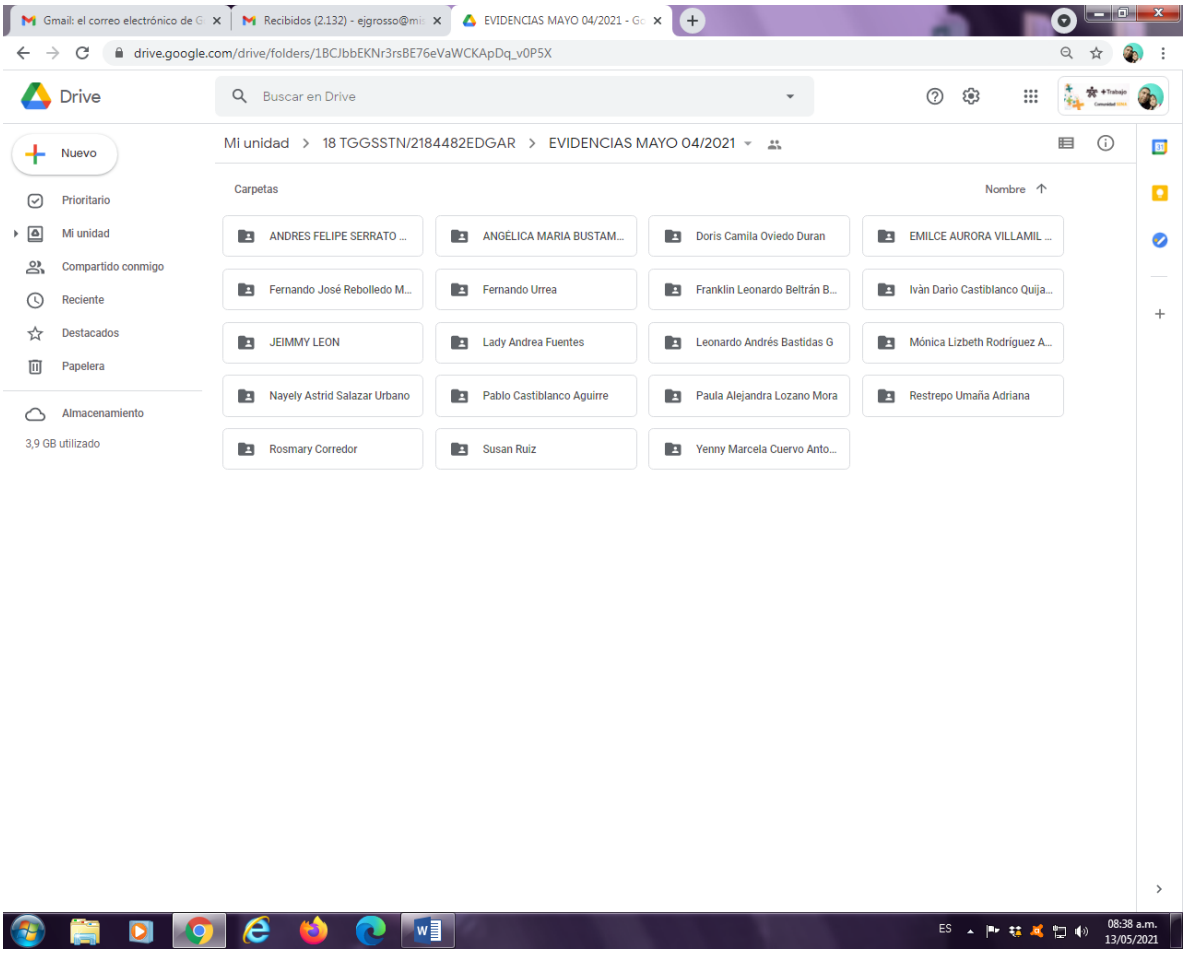

Acondicionamiento físico - Monica Lizbeth Rodriguez Avella
Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Presentar
Compartir
Acondicionamiento físico
Mónica Lizbeth Rodríguez Avella
Tecnólogo En Seguridad y Salud en el Trabajo
@SENAcomunica
www.sena.edu.co
Haz clic para añadir notas del orador


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 22/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/15kQVt-pSQ5w-twkjvKEnQXaiejW6XaO8
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS ABRIL 22/2021
Carpetas
Nombre
Adriana Restrepo
ANDRES FELIPE SERRATO ...
ANGELICA BUSTAMANTE
Doris Camila Oviedo Duran
Emilce Aurora Villamil Patal...
Fernando Rebolledo
Fernando Urrea
Franklin Leonardo Beltrán B...
Iván Dario Castiblanco Quija...
Jarly Bibiana Meneses López
Jeimmy Leon
Lady Andrea Fuentes
Leonardo Andrés Bastidas
Mónica Lizbeth Rodríguez A...
Nayely Astrid Salazar Urbano
Pablo José Castiblanco Agu...
Paula Alejandra Lozano Mora
Rosmary Nayibe Corredor
Susan Ruiz
Yenny Marcela Cuervo
ES
08:36 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Adriana Restrepo - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1HrZFVJ66JmaYYRXN9Lis-S03dMB-Tbb6
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS ABRIL 22/2021 > Adriana Restrepo
Archivos
Nombre
brazo.MOV
Gluteo.MOV
GUIA 6 CUALIDADES FISICA...
video lazo.mp4
ES
08:37 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 27/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/19AfuIZKNWLK7yqUo9Yhren63ybganm0G
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS ABRIL 27/2021
Carpetas
Nombre
ANDRES FELIPE SERRATO ...
ANGELICA MARIA BUSTAM...
Doris Camila Oviedo Duran
Emilce Aurora Villamil Patal...
Fernando José Rebolledo M...
Franklin Leonardo Beltrán B...
Iván Darío Castiblanco Quija...
JARLY BIBIANA MENESES L...
Jeimmy Leon
Jeimmy Leon
Lady Andrea Fuentes
Leonardo Andrés Bastidas G
Luis Fernando Urrea Salazar
Nayely Astrid Salazar Urbano
Paula Alejandra Lozano Mora
Restrepo Adriana
Rosmary Corredor
Susan Ruiz
Yenny Marcela Cuervo
ES
08:37 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
Lady Andrea Fuentes - Google D
drive.google.com/drive/folders/1AROIAVj83jB9wdE6Y0LVpcdHuW8hn5mw
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS ABRIL 27/2021 > Lady Andrea Fuentes
Archivos
Nombre
Lady Andrea Fuentes
Lady Andrea presentacion.p...
Lady ejércitos de básquetbo...
reto de básquetbol Lady Fu...
Reto fallido.mp4
ES
08:37 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 04/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1BCJbbEKNr3rsBE76eVaWCKApDq_v0P5X
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 18 TGGSSTN/2184482EDGAR > EVIDENCIAS MAYO 04/2021
Carpetas
Nombre
ANDRES FELIPE SERRATO ...
ANGÉLICA MARIA BUSTAM...
Doris Camila Oviedo Duran
EMILCE AURORA VILLAMIL ...
Fernando José Rebolledo M...
Fernando Urrea
Franklin Leonardo Beltrán B...
Iván Darío Castiblanco Quija...
JEIMMY LEON
Lady Andrea Fuentes
Leonardo Andrés Bastidas G
Mónica Lizbeth Rodríguez A...
Nayely Astrid Salazar Urbano
Pablo Castiblanco Aguirre
Paula Alejandra Lozano Mora
Restrepo Umaña Adriana
Rosmary Corredor
Susan Ruiz
Yenny Marcela Cuervo Anto...
ES
08:38 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Yenny Marcela Cuervo Antonio -

drive.google.com/drive/folders/1wTARNAY2HkkdzeGhdTVzmo3IS5-sSk2q

GUIA 8 DE CULTURA FISICA 1.pdf — Abrir con Documentos de Google

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA: 2184482
- NOMBRES: Yenny Marcela Cuervo Antonio
- PROGRAMA DE FORMACIÓN:
- DURACIÓN DE LA GUÍA: 2 HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

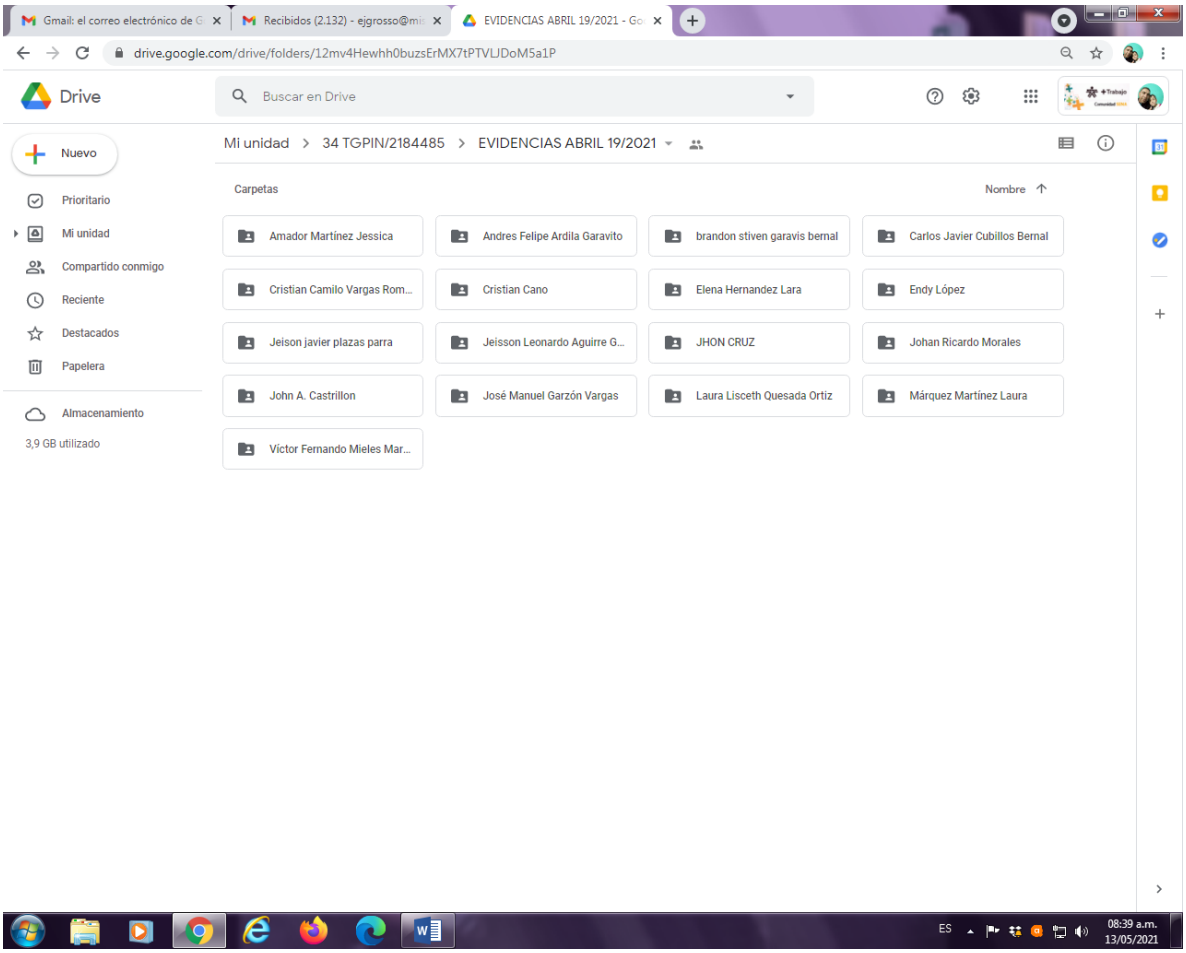
1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo.

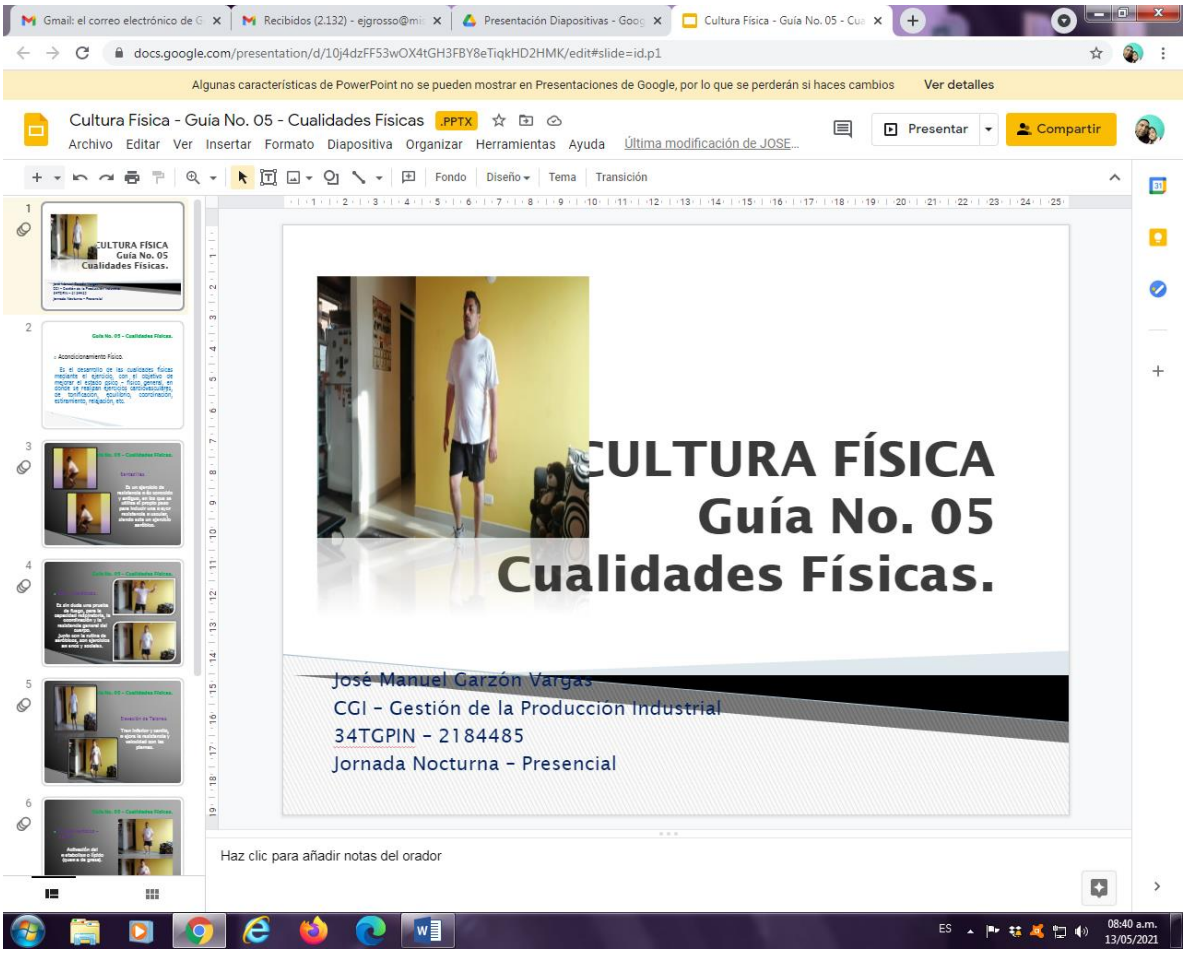


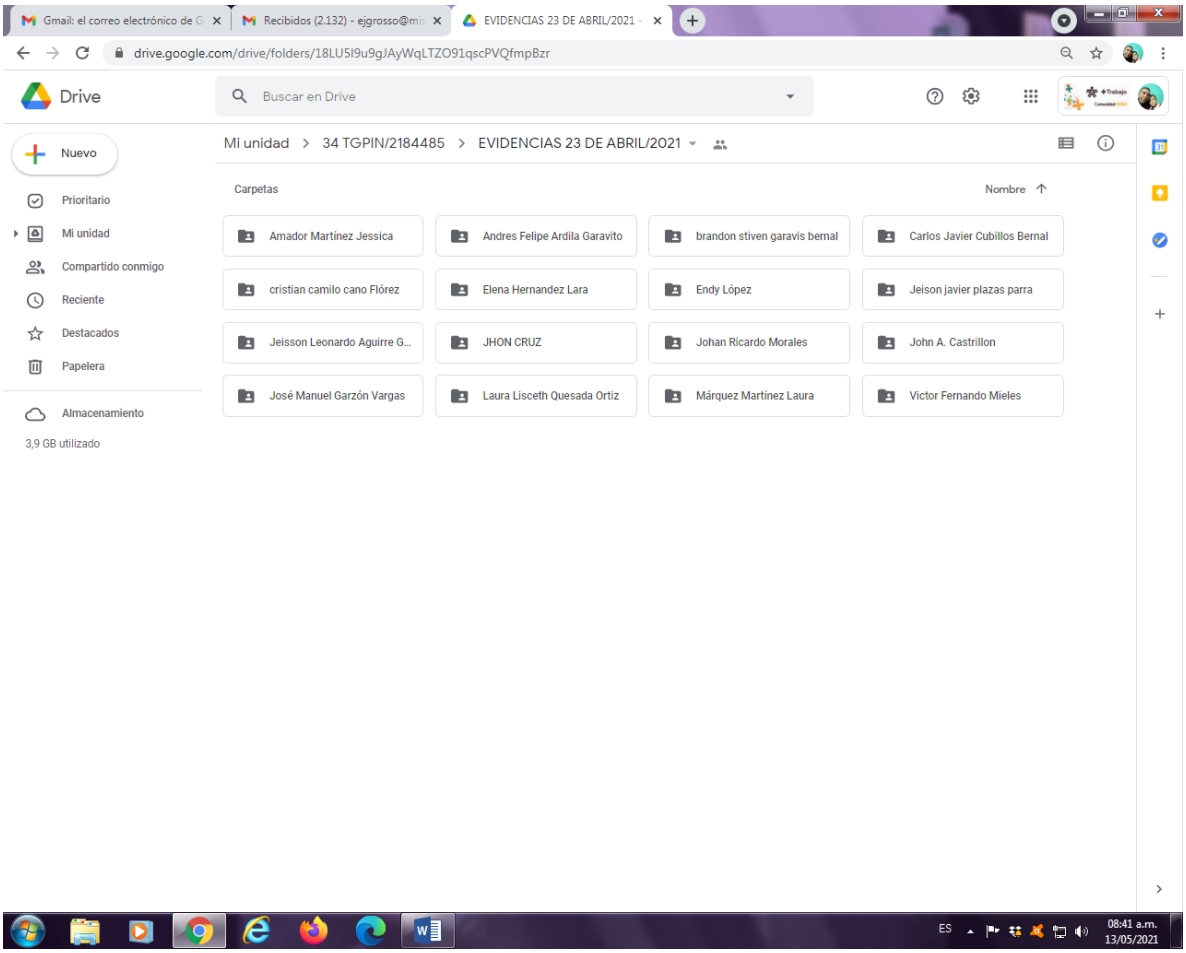
Figura 1.
Autor: Recuperado de: mejorsalud.com (2017).
https://mejorsalud.com/esguinces/por-que-se-produce-y-como-se-tratan/

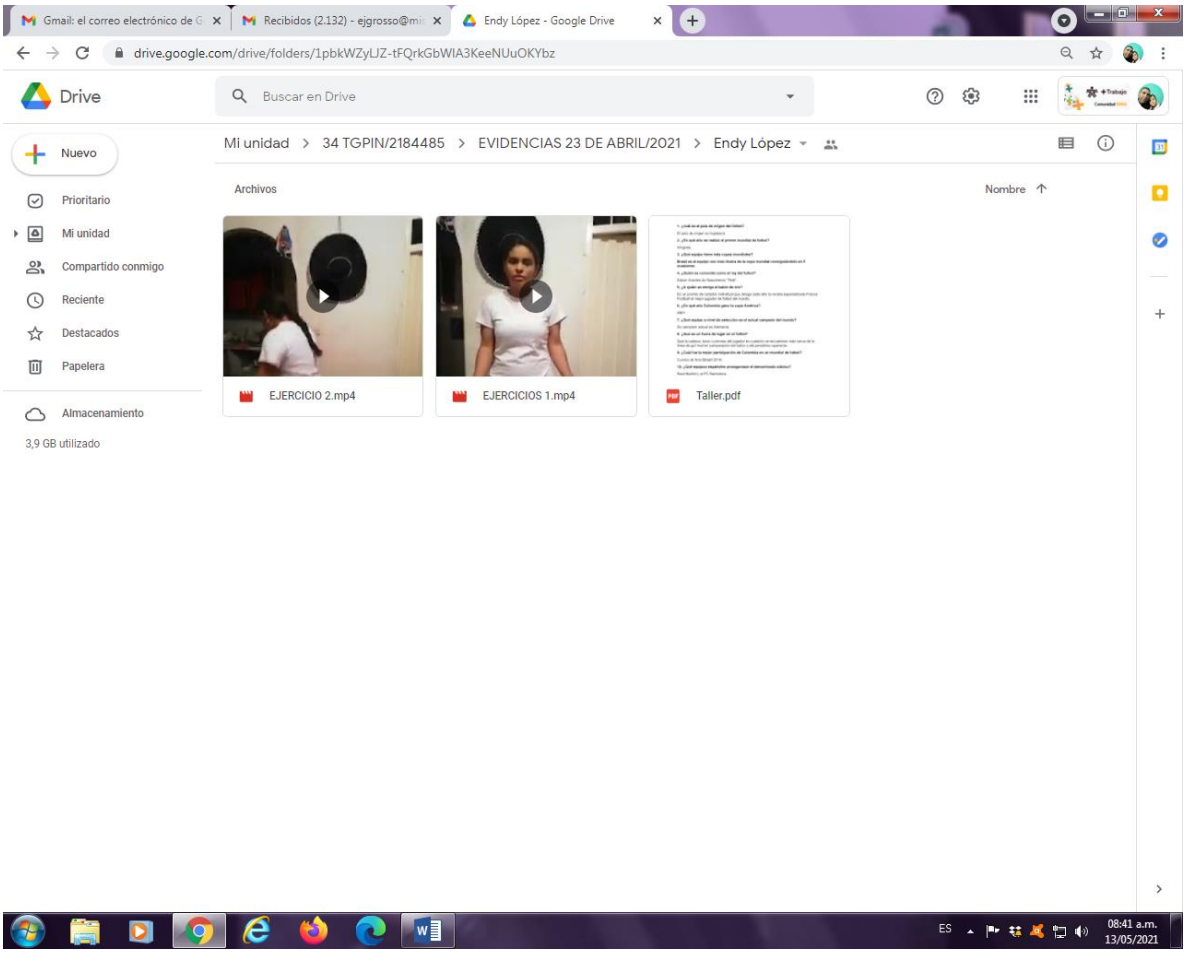
Página 1 de 9

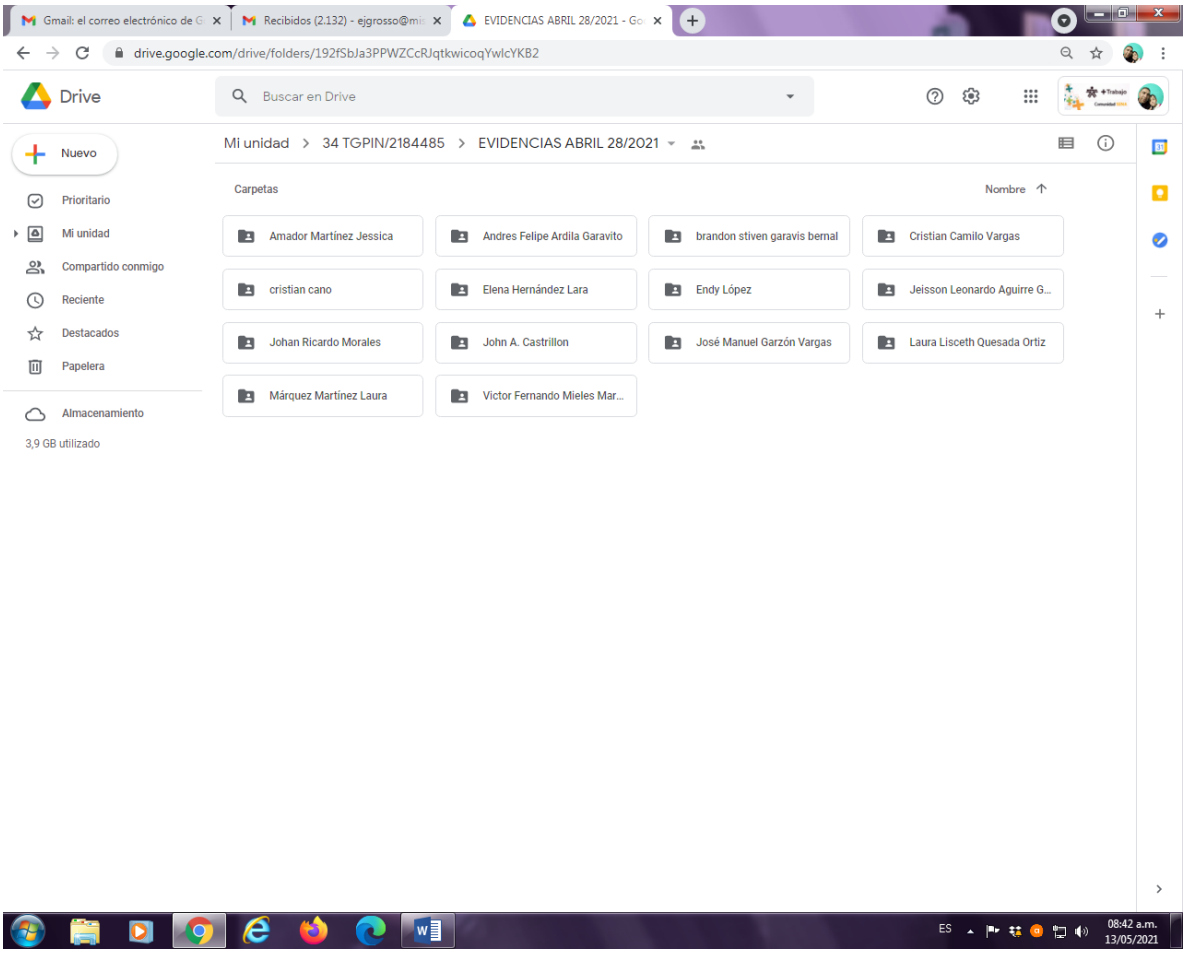
ES 08:38 a.m. 13/05/2021

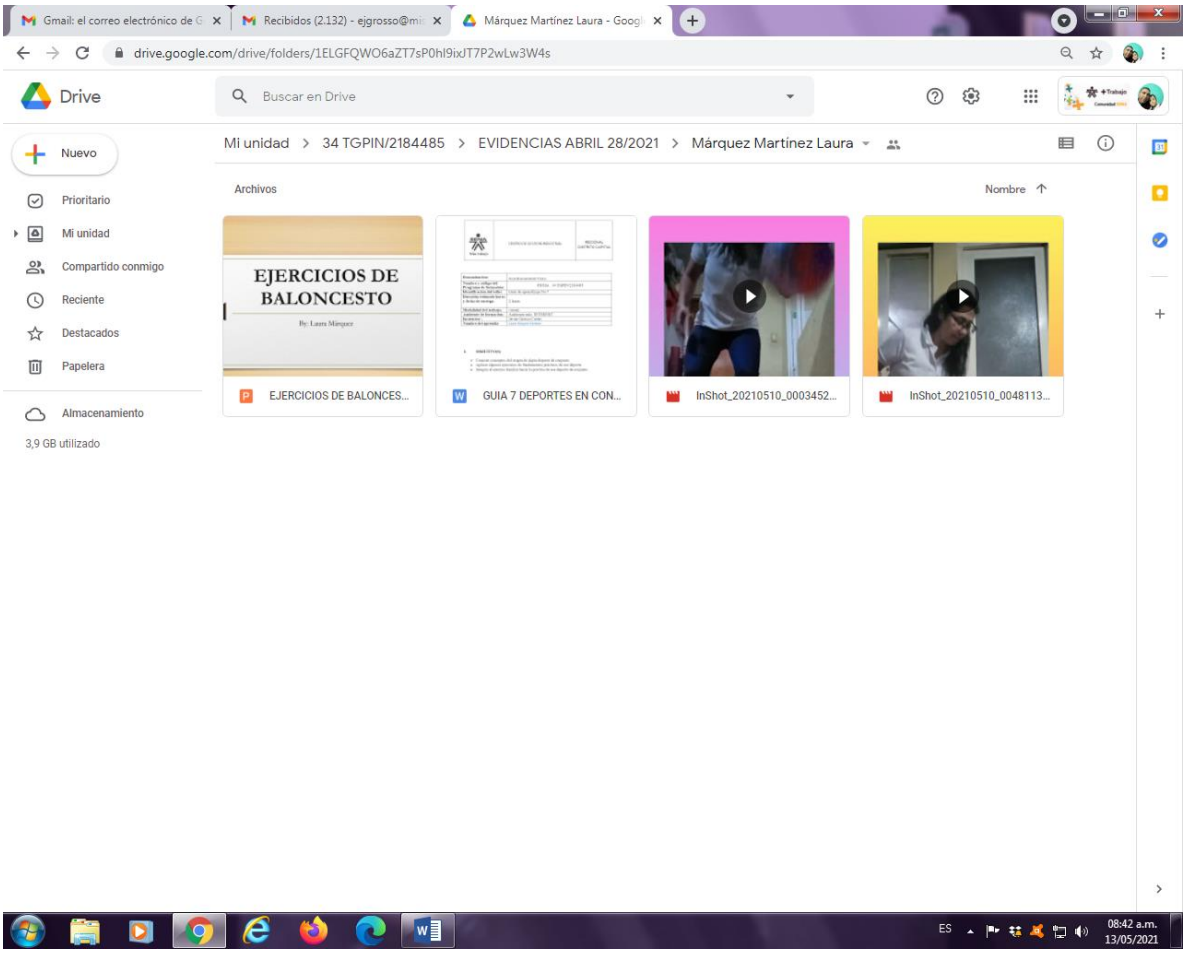

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 19/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/12mv4Hewhh0buzsErMX7tPTVLJDoM5a1P
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS ABRIL 19/2021
Carpetas
Nombre
Amador Martínez Jessica
Andres Felipe Ardila Garavito
brandon stiven garavis bernal
Carlos Javier Cubillos Bernal
Cristian Camilo Vargas Rom...
Cristian Cano
Elena Hernandez Lara
Endy López
Jeison javier plazas parra
Jeisson Leonardo Aguirre G...
JHON CRUZ
Johan Ricardo Morales
John A. Castrillon
José Manuel Garzón Vargas
Laura Lisceth Quesada Ortiz
Márquez Martínez Laura
Víctor Fernando Mieles Mar...
ES
08:39 a.m.
13/05/2021

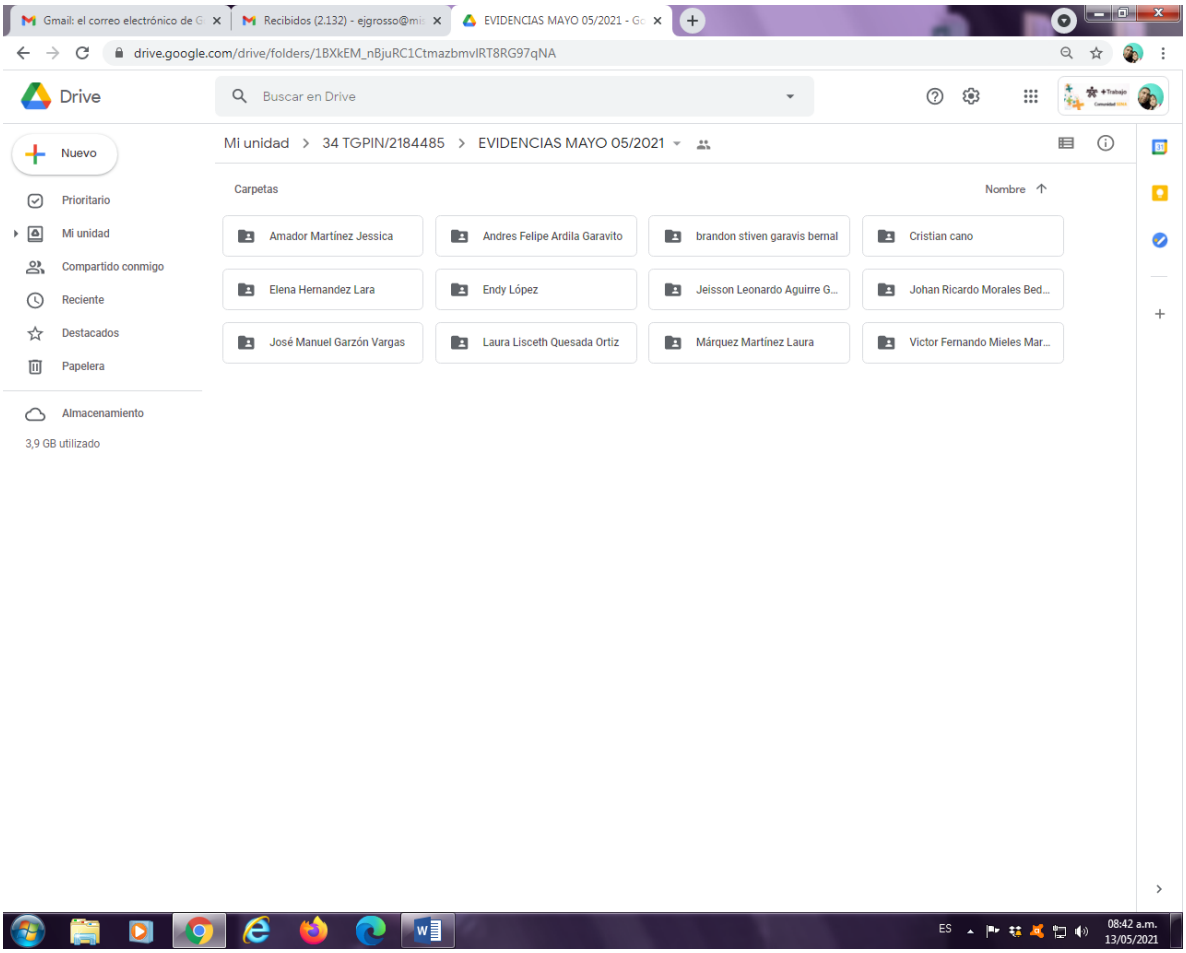

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Presentación Diapositivas - Goog
Cultura Física - Guía No. 05 - Cua
docs.google.com/presentation/d/10j4dzFF53wOX4tGH3FBY8eTiqkHD2HMK/edit#slide=id.p1
Algunas características de PowerPoint no se pueden mostrar en Presentaciones de Google, por lo que se perderán si haces cambios
Ver detalles
Cultura Física - Guía No. 05 - Cualidades Físicas
.PPTX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Última modificación de JOSE...
Presentar
Compartir
Fondo
Diseño
Tema
Transición
CULTURA FÍSICA
Guía No. 05
Cualidades Físicas.
José Manuel Garzón Vargas
CGI – Gestión de la Producción Industrial
34TGPIN – 2184485
Jornada Nocturna – Presencial
Haz clic para añadir notas del orador
ES
08:40 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 23 DE ABRIL/2021 -
drive.google.com/drive/folders/18LU5l9u9gJAyWqLTZO91qscPVQfmpBzr
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS 23 DE ABRIL/2021
Carpetas
Nombre
Amador Martínez Jessica
Andres Felipe Ardila Garavito
brandon stiven garavis bernal
Carlos Javier Cubillos Bernal
cristian camilo cano Flórez
Elena Hernandez Lara
Endy López
Jeison javier plazas parra
Jeisson Leonardo Aguirre G...
JHON CRUZ
Johan Ricardo Morales
John A. Castrillon
José Manuel Garzón Vargas
Laura Lisceth Quesada Ortiz
Márquez Martínez Laura
Victor Fernando Mieles
ES
08:41 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Endy López - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1pbkWZyIJZ-tFQrkGbWIA3KeeNUuOKYbz
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS 23 DE ABRIL/2021 > Endy López
Archivos
Nombre
EJERCICIO 2.mp4
EJERCICIOS 1.mp4
Taller.pdf
ES
08:41 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 28/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/192fSbJa3PPWZCcRJqtkwicoqYwlcYKB2
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS ABRIL 28/2021
Carpetas
Nombre
Amador Martínez Jessica
Andres Felipe Ardila Garavito
brandon stiven garavis bernal
Cristian Camilo Vargas
cristian cano
Elena Hernández Lara
Endy López
Jeisson Leonardo Aguirre G...
Johan Ricardo Morales
John A. Castrillon
José Manuel Garzón Vargas
Laura Lisceth Quesada Ortiz
Márquez Martínez Laura
Victor Fernando Mieles Mar...
ES
08:42 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Márquez Martínez Laura - Googl
drive.google.com/drive/folders/1ELGFQWO6aZT7sP0hl9ixJT7P2wLw3W4s
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS ABRIL 28/2021 > Márquez Martínez Laura
Archivos
Nombre
EJERCICIOS DE BALONCESTO
By: Laura Márquez
EJERCICIOS DE BALONCES...
GUIA 7 DEPORTES EN CON...
InShot_20210510_0003452...
InShot_20210510_0048113...
ES
08:42 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 05/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1BXkEM_nBjuRC1CtmazbmvIRT8RG97qNA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 34 TGPIN/2184485 > EVIDENCIAS MAYO 05/2021
Carpetas
Nombre
Amador Martínez Jessica
Andres Felipe Ardila Garavito
brandon stiven garavis bernal
Cristian cano
Elena Hernandez Lara
Endy López
Jeisson Leonardo Aguirre G...
Johan Ricardo Morales Bed...
José Manuel Garzón Vargas
Laura Lisceth Quesada Ortiz
Márquez Martínez Laura
Victor Fernando Mieles Mar...
ES
08:42 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Amador Martínez Jessica - Goog

drive.google.com/drive/folders/10niE1vlv3bHfdO8jL-obLI7yxoq2fkIs

GUIA 8 DE CULTURA FISICA.pdf

Abrir con Documentos de Google

Nuevo

Prioritario

Mi unidad

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

3,9 GB utilizado

Nombre

R/ La contusión resulta como consecuencia de un golpe, traumatismo en una zona del cuerpo. El impacto también causa la ro[illegible] de sangre que originará un clásico hematoma.

¿Cómo se tratan?

R/

- Frío local: durante las primeras 24h el frío evita la inflamación y ayuda a reducir el dolor.
- Reposo: evitar movimientos. Si la contusión está en alguna extremidad, mantenerla en alto ayudará a reducir la inflamación.
- Cuando el hematoma es muy extenso, o se hayan producido muchos en distintas zonas del cuerpo, se debe consultar con un médico, ya que una posible complicación es la infección o la liberación de pequeños coágulos al flujo sanguíneo.

2. **Ordene en la tabla I, los pasos a seguir ante una posible lesión:**

Tabla 1. Pasos a seguir ante un esguince
Autor: Elaboración propia

1.	Tratamiento de un Esguince
2.	Elevación del miembro lesionado
3.	Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos
4.	Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
5.	Colocar prótesis

- ✓ Elevación del miembro lesionado
- ✓ Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
- ✓ Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
- ✓ Colocar prótesis
- ✓ Tratamiento de un Esguince

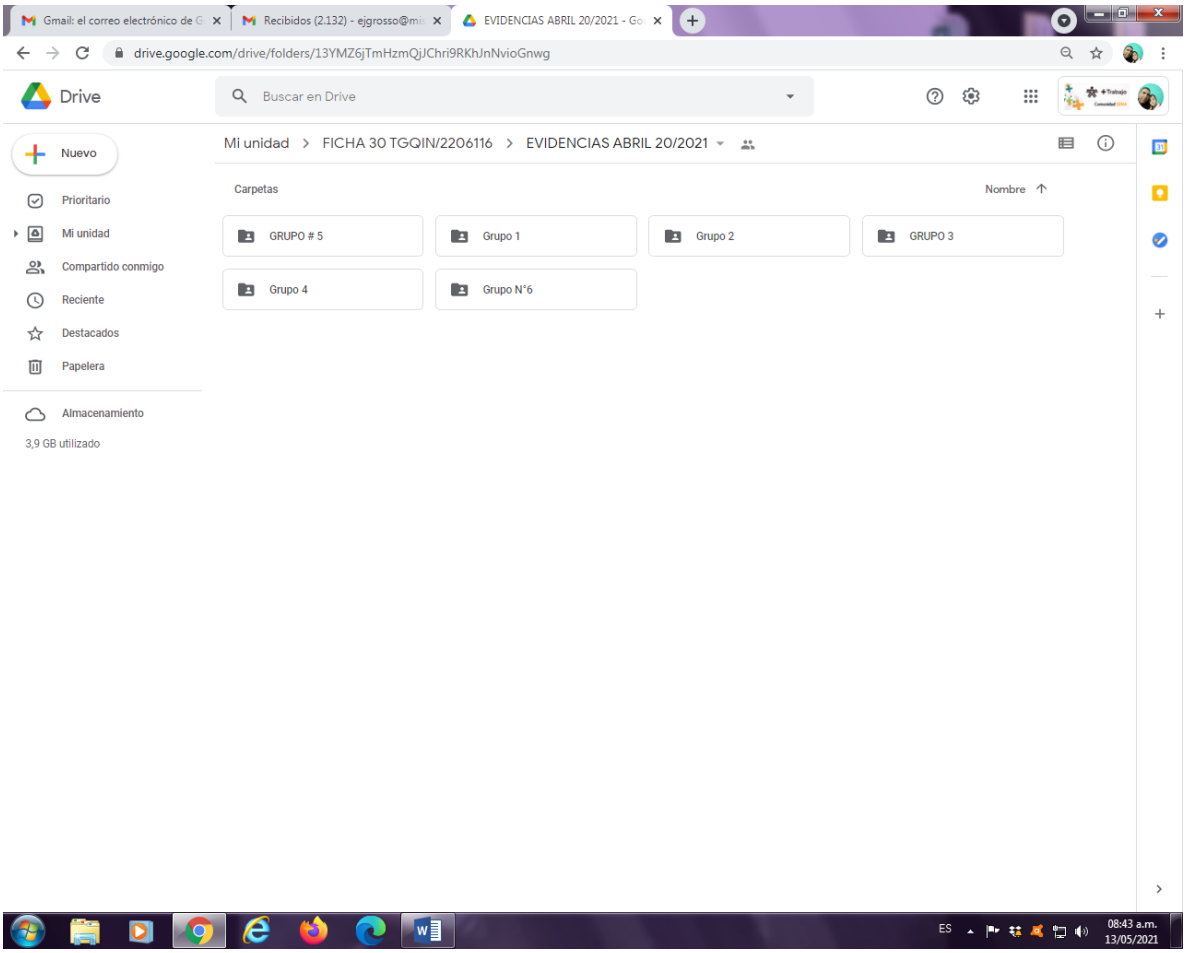
3. Resuelva la siguiente tabla de las diferentes lesiones que se pueden presentar cuando se practica o se hace actividad física en espacios abiertos o cerrados tabla 2.

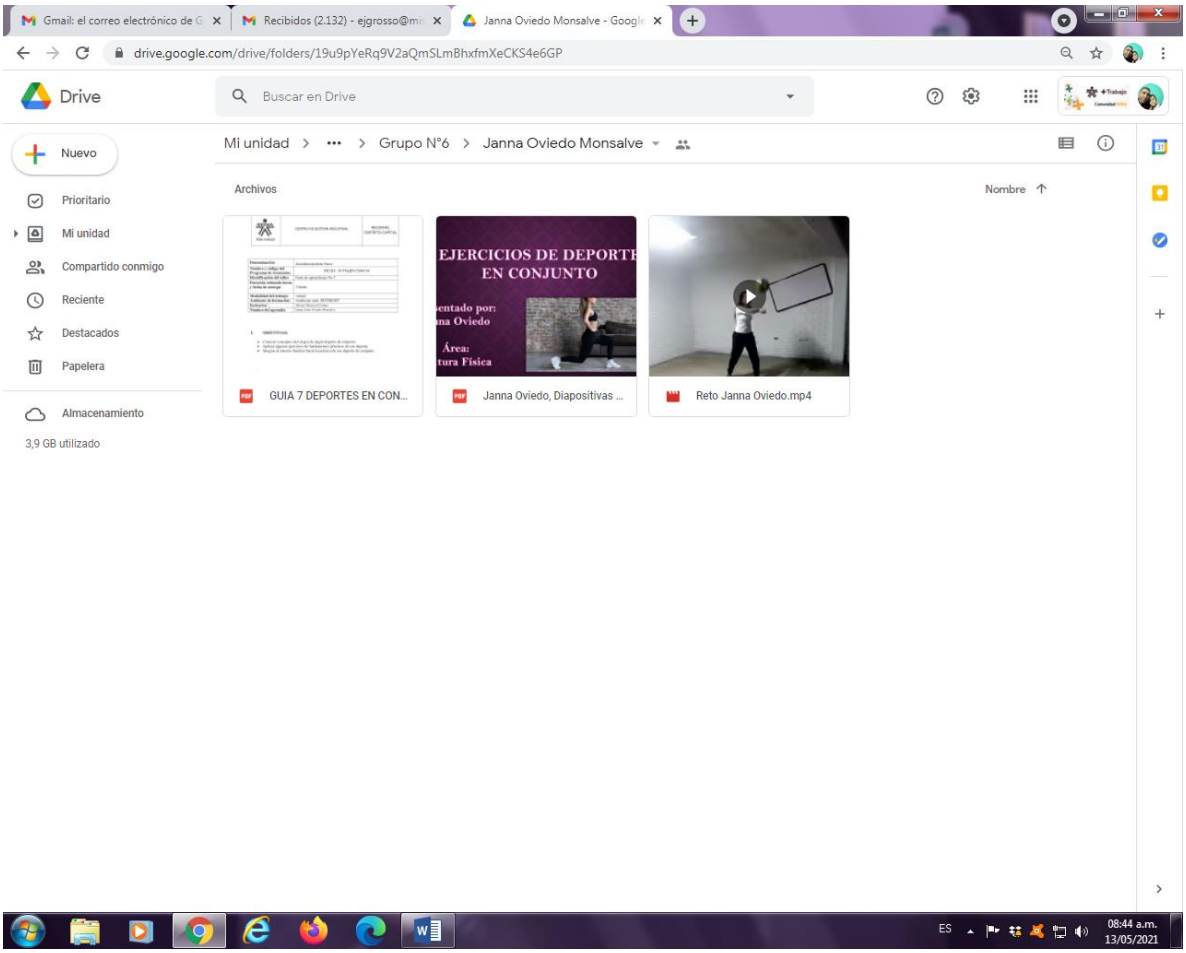
Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.
Autor: Elaboración propia.

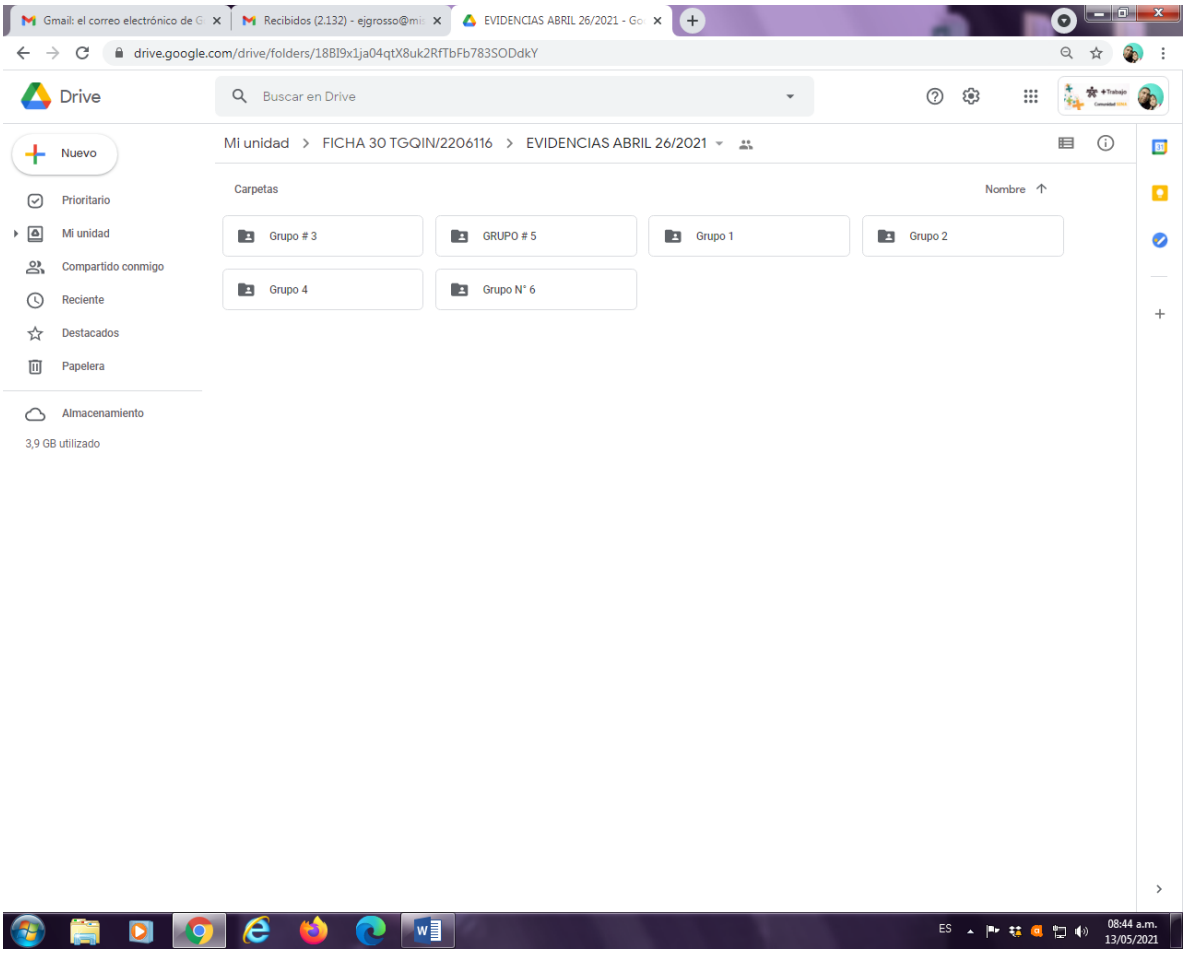
Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas	Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta.	• Dolor intenso • Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar • Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida • Problemas al mover la extremidad	Debe obtener ayuda médica de inmediato ante una fractura. Tal vez tenga que usar un yeso o una férula. Algunas veces es necesario usar cirugía para colocarles placas, clavos o tornillos y así mantener el hueso en su lugar.	 https://www.efisioterapia.net/articulos/generalidades-las-fracturas
Periostitis	La periostitis es la inflamación aguda del periostio o de la	[illegible] comienza a baja	[illegible] el mejor [illegible] crioterapia y reposo funcional(3), después de	

Página 4 de 10

ES 08:43 a.m. 13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
EVIDENCIAS ABRIL 20/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/13YMZ6jTmHzmQjJChri9RKhJnNvioGnwg
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 30 TGQIN/2206116 > EVIDENCIAS ABRIL 20/2021
Carpetas
Nombre
GRUPO # 5
Grupo 1
Grupo 2
GRUPO 3
Grupo 4
Grupo N°6
ES
08:43 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Janna Oviedo Monsalve - Google
drive.google.com/drive/folders/19u9pYeRq9V2aQmSLmBhxfmXeCKS4e6GP
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > Grupo N°6 > Janna Oviedo Monsalve
Archivos
Nombre
EJERCICIOS DE DEPORTE
EN CONJUNTO
Área:
GUIA 7 DEPORTES EN CON...
Janna Oviedo, Diapositivas ...
Reto Janna Oviedo.mp4
ES
08:44 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 26/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/18Bl9x1ja04qtX8uk2RfTbFb783SODdkY
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 30 TGQIN/2206116 > EVIDENCIAS ABRIL 26/2021
Carpetas
Nombre
Grupo # 3
GRUPO # 5
Grupo 1
Grupo 2
Grupo 4
Grupo N° 6
ES
08:44 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Maricel Joven Lugo - Google Dri

drive.google.com/drive/folders/11DI6Q7UZTig5EjTp4iNR0A1WQhkEIS1G

GUIA 8 DE CULTURA FISICA (1) Maricel Joven.pdf | Abrir con Documentos de Google

Nuevo | Prioritario | Mi unidad | Compartido conmigo | Reciente | Destacados | Papelera | Almacenamiento | 3,9 GB utilizado

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA: 2206116-30TGQIN
- NOMBRES: Maricel Joven Lugo
- PROGRAMA DE FORMACIÓN: Tecnología en química aplicada a la Industria
- DURACIÓN DE LA GUÍA: 2 HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo.

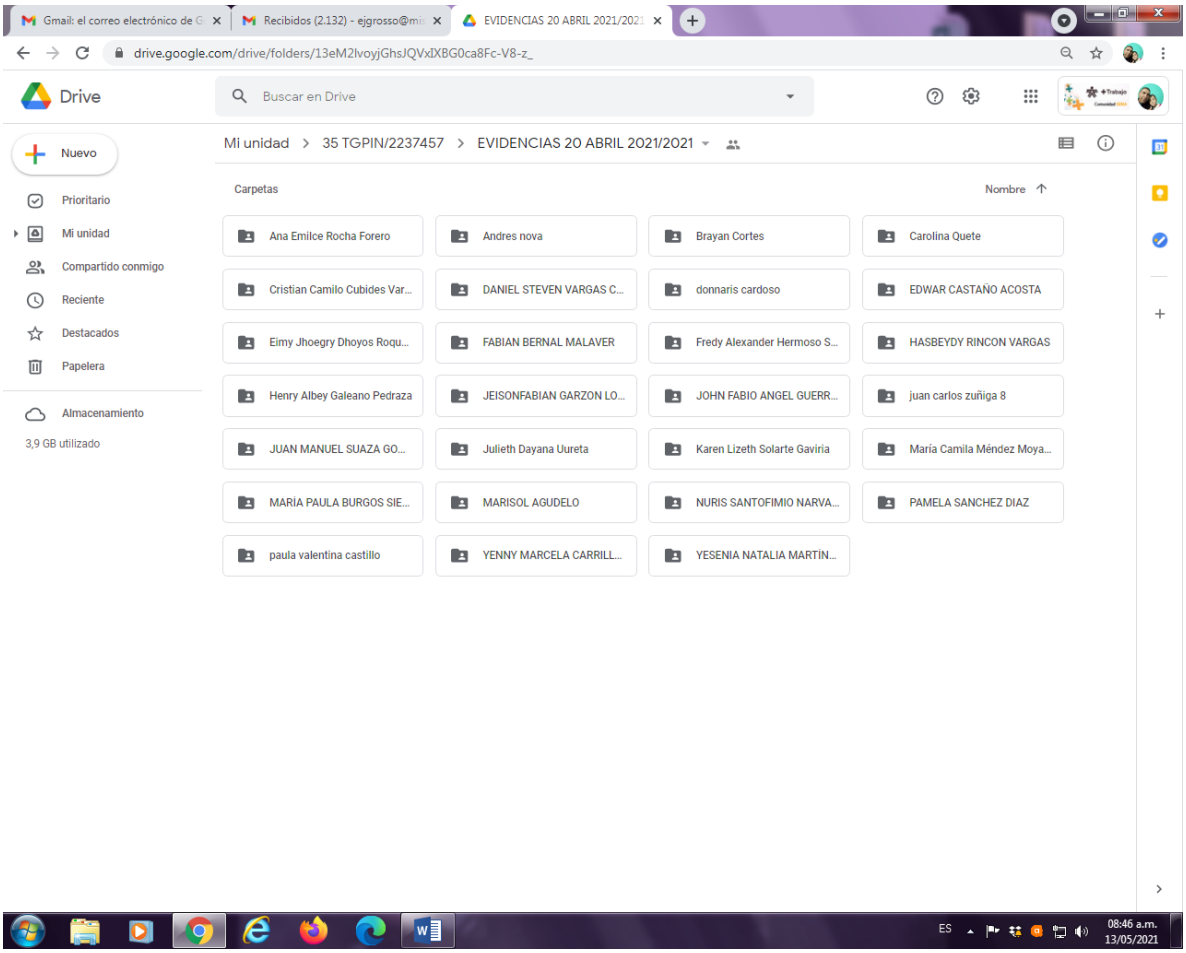


Figura 1.
Autor: Recuperado de: mejorsalud.com (2017).
https://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/

¿Qué es? Esquince de tobillo de segundo grado
¿Por qué suceden? Sucede [illegible] movimiento
¿Cómo se tratan? En el momento que se presente un esguince una articulación es necesario sentarse

Página 1 de 6

ES 08:44 a.m. 13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 20 ABRIL 2021/202
drive.google.com/drive/folders/13eM2lvoyjGhsJQVxIXBG0ca8Fc-V8-z_
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > 35 TGPIN/2237457 > EVIDENCIAS 20 ABRIL 2021/2021
Carpetas
Nombre
Ana Emilce Rocha Forero
Andres nova
Brayan Cortes
Carolina Quete
Cristian Camilo Cubides Var...
DANIEL STEVEN VARGAS C...
donnaris cardoso
EDWAR CASTAÑO ACOSTA
Eimy Jhoegry Dhoyos Roqu...
FABIAN BERNAL MALAVER
Fredy Alexander Hermoso S...
HASBEYDY RINCON VARGAS
Henry Albey Galeano Pedraza
JEISONFABIAN GARZON LO...
JOHN FABIO ANGEL GUERR...
juan carlos zuñiga 8
JUAN MANUEL SUAZA GO...
Julieth Dayana Uureta
Karen Lizeth Solarte Gaviria
María Camila Méndez Moya...
MARIA PAULA BURGOS SIE...
MARISOL AGUDELO
NURIS SANTOFIMIO NARVA...
PAMELA SANCHEZ DIAZ
paula valentina castillo
YENNY MARCELA CARRILL...
YESENIA NATALIA MARTÍN...
ES
08:46 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | MARÍA PAULA BURGOS SIERRA

drive.google.com/drive/folders/1sKZ4FRxC1r7nN5pX4q98QVbta3g15law

GUIA 8 DE CULTURA FISICA.pdf

Abrir con Documentos de Google

ACTIVIDAD # 3

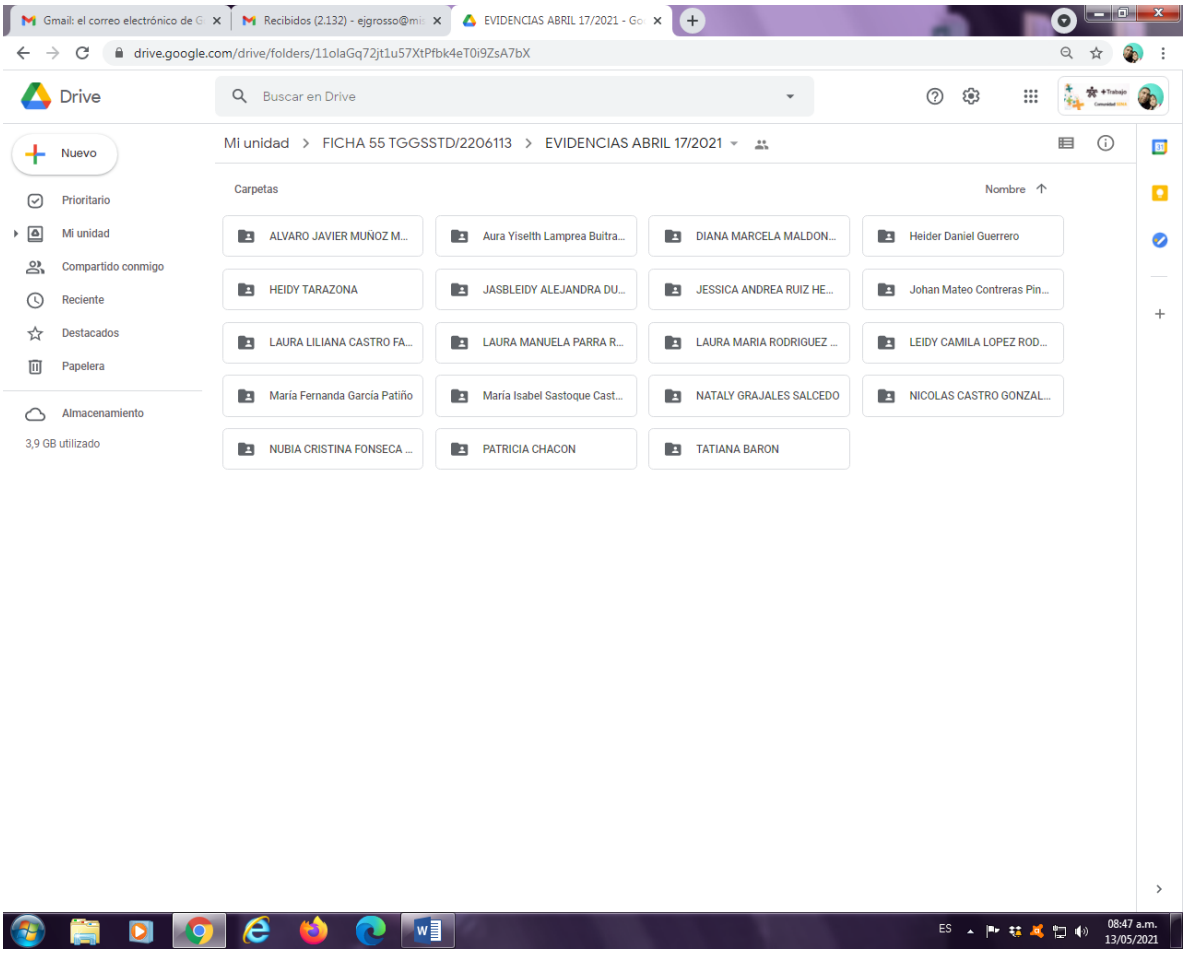
Resuelva la siguiente tabla de las diferentes lesiones que se pueden presentar cuando se practica o se hace actividad física en espacios abiertos o cerrados tabla 2.

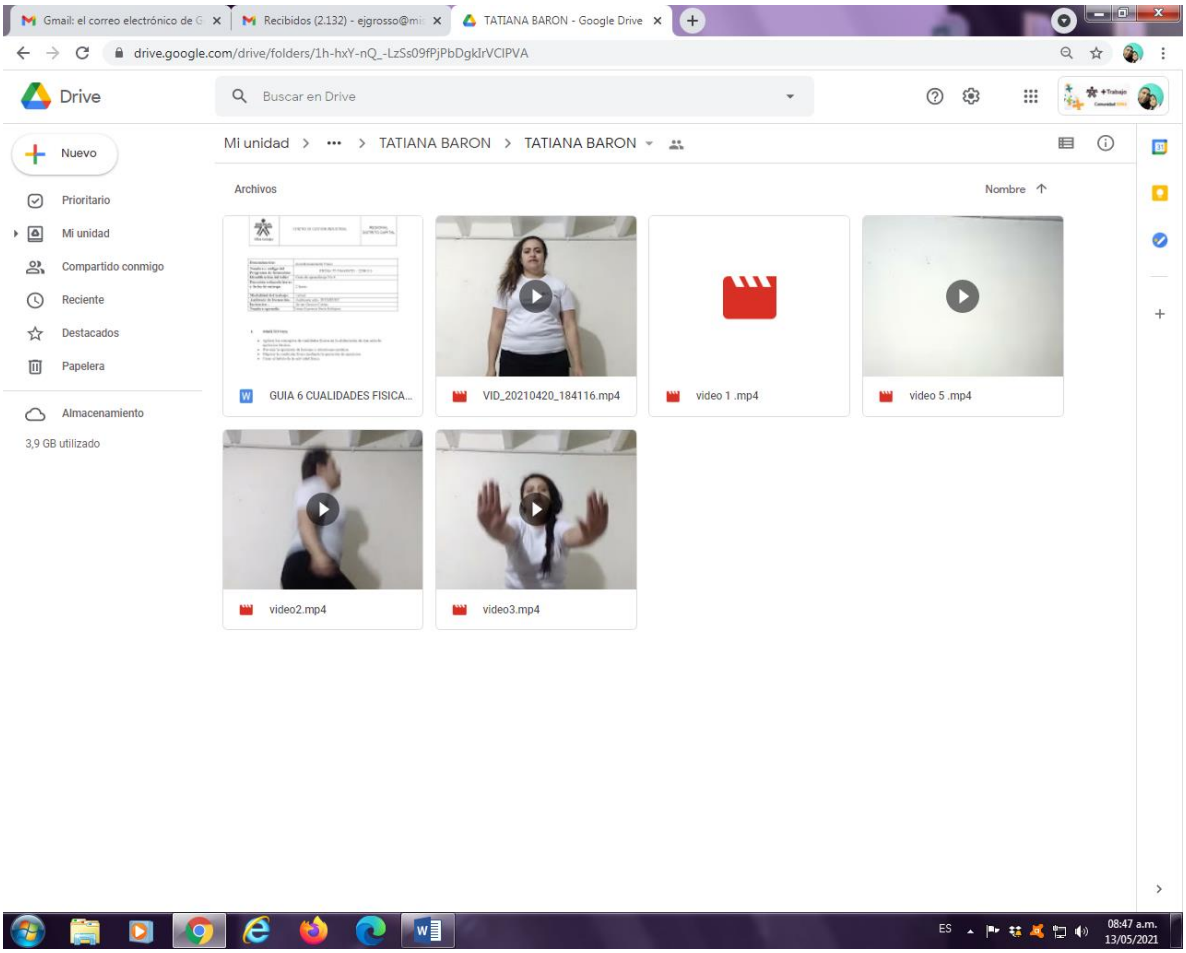
Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.
Autor: Elaboración propia.

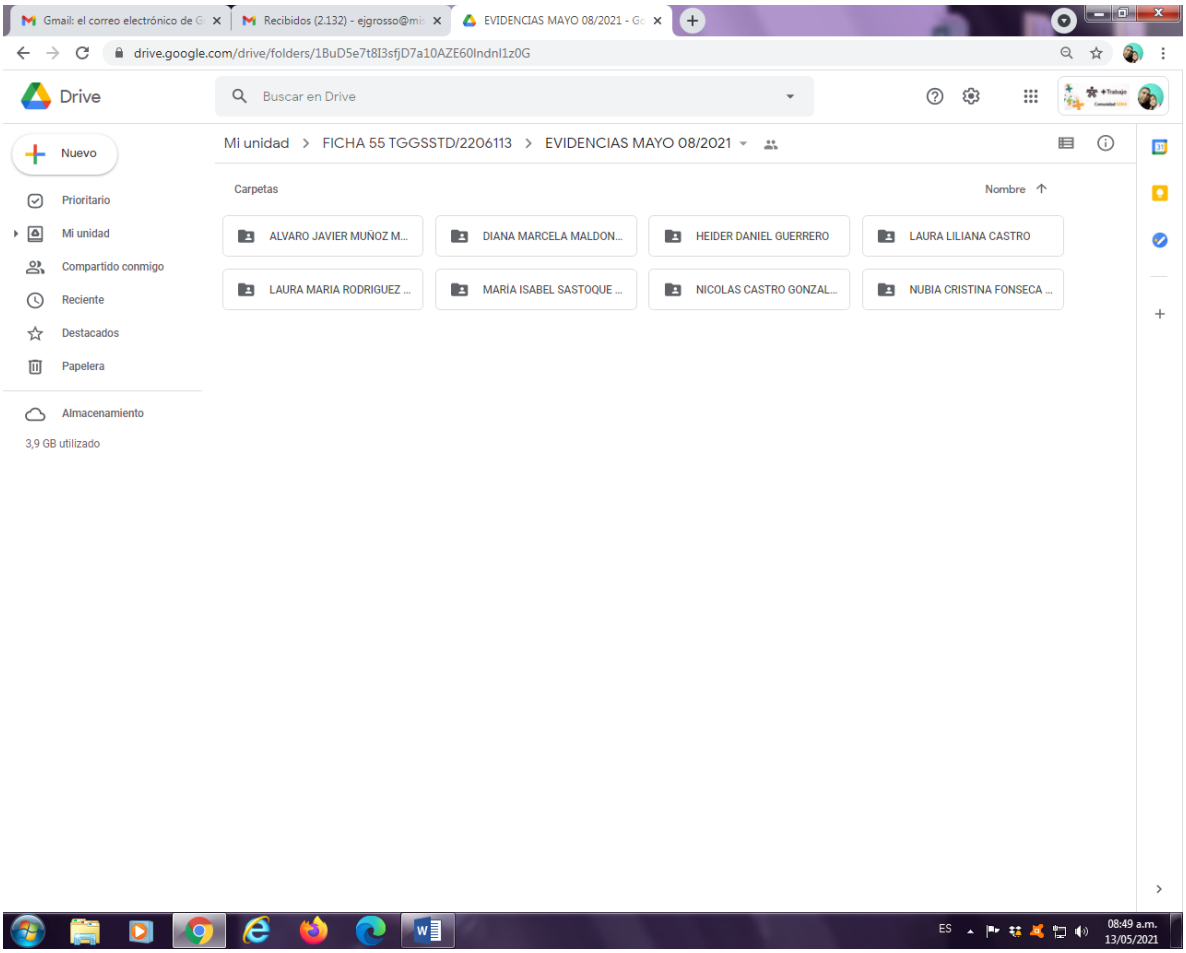
Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas	Es la ruptura total o parcial de un hueso por diversas causas, lo más común es que se deba a un accidente, una caída fuerte o una lesión deportiva. La fractura provoca un dolor intenso y dependiendo de la gravedad puede necesitar cirugía para recomponer el hueso.	Deformación de la zona. Hinchazón, hematoma o sangrado en la zona afectada. Entumecimiento hormigueo. Movimiento limitado incapacitado. Fiebre: en algún caso que aparece hematoma sobreinfección.	El tratamiento generalmente implica volver a colocar el hueso en su lugar y, luego, inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane. Algunas veces, puede ser necesario hacer una cirugía o colocar varillas de metal para volver a acomodar el hueso.	
Periostitis	Es la inflamación aguda del periostio o de la membrana de tejido que cubre el hueso, por lo general, se suele dar en la tibia y la zona más afectada va a ser el área situada entre el músculo tibial posterior y el sóleo. Hay que diferenciar el caso de la periostitis infecciosa, causada por una infección bacteriana que generalmente se trata con antibióticos o fármacos específicos para la patología del paciente.	Si tienes dolor en las espinillas, puedes notar dolor con la palpación, molestias o dolor en la parte interna de la tibia e hinchazón leve en la parte inferior de la pierna. Al principio, el dolor puede detenerse cuando dejas de hacer ejercicio.	Aplicar frío con la pierna elevada (bien a través de hielo en la zona, bien mediante productos de termoterapia), ayudará a bajar la inflamación, con lo que el dolor se verá aliviado considerablemente.	
Esguince	Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo.	Dolor, en especial cuando soportas el peso sobre el pie afectado Dolor, dureza al tocar el tobillo	**Reposo.** Evita las actividades que causan dolor, hinchazón o malestar. Pero no evites toda actividad física. **Hielo.** Incluso si	

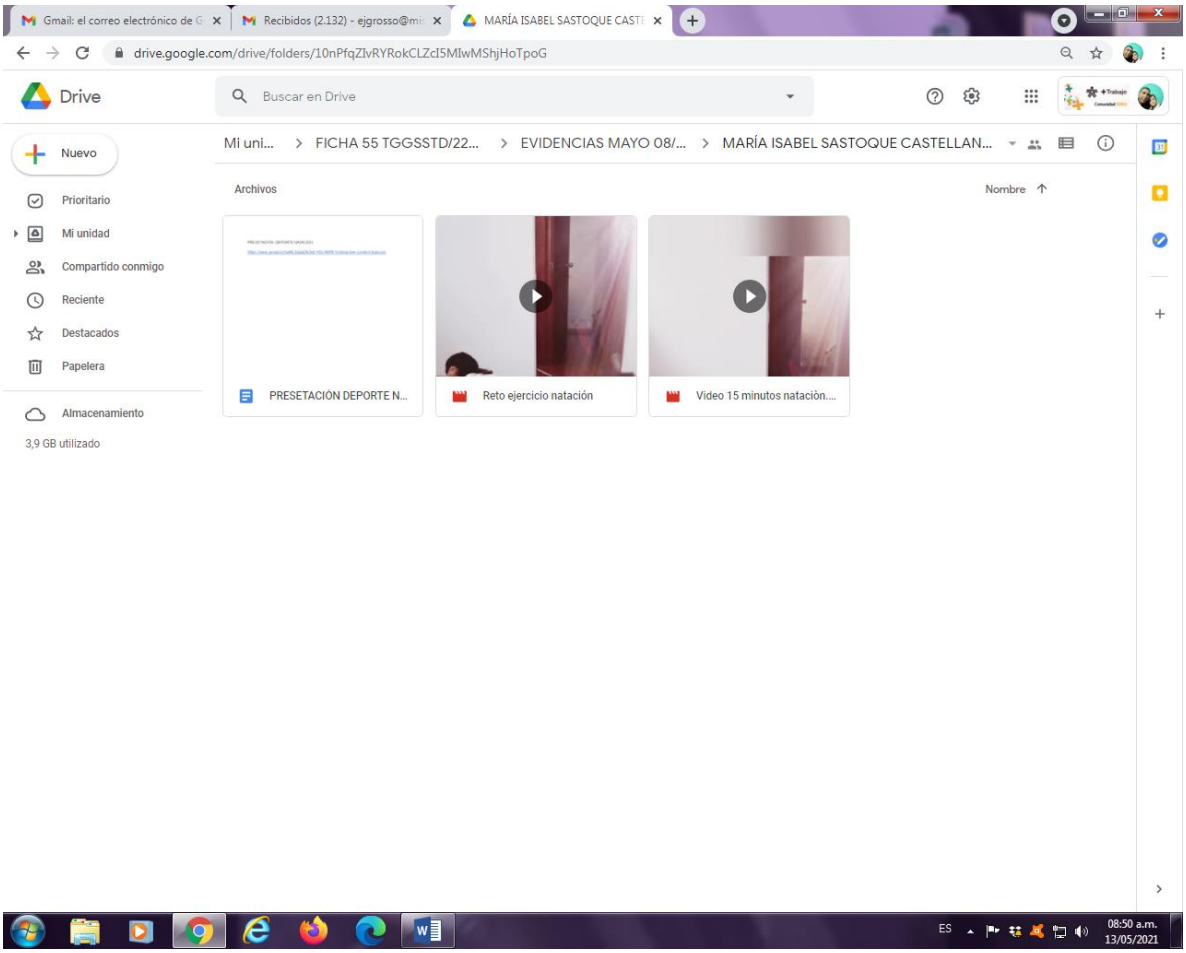
Página 4 de 11

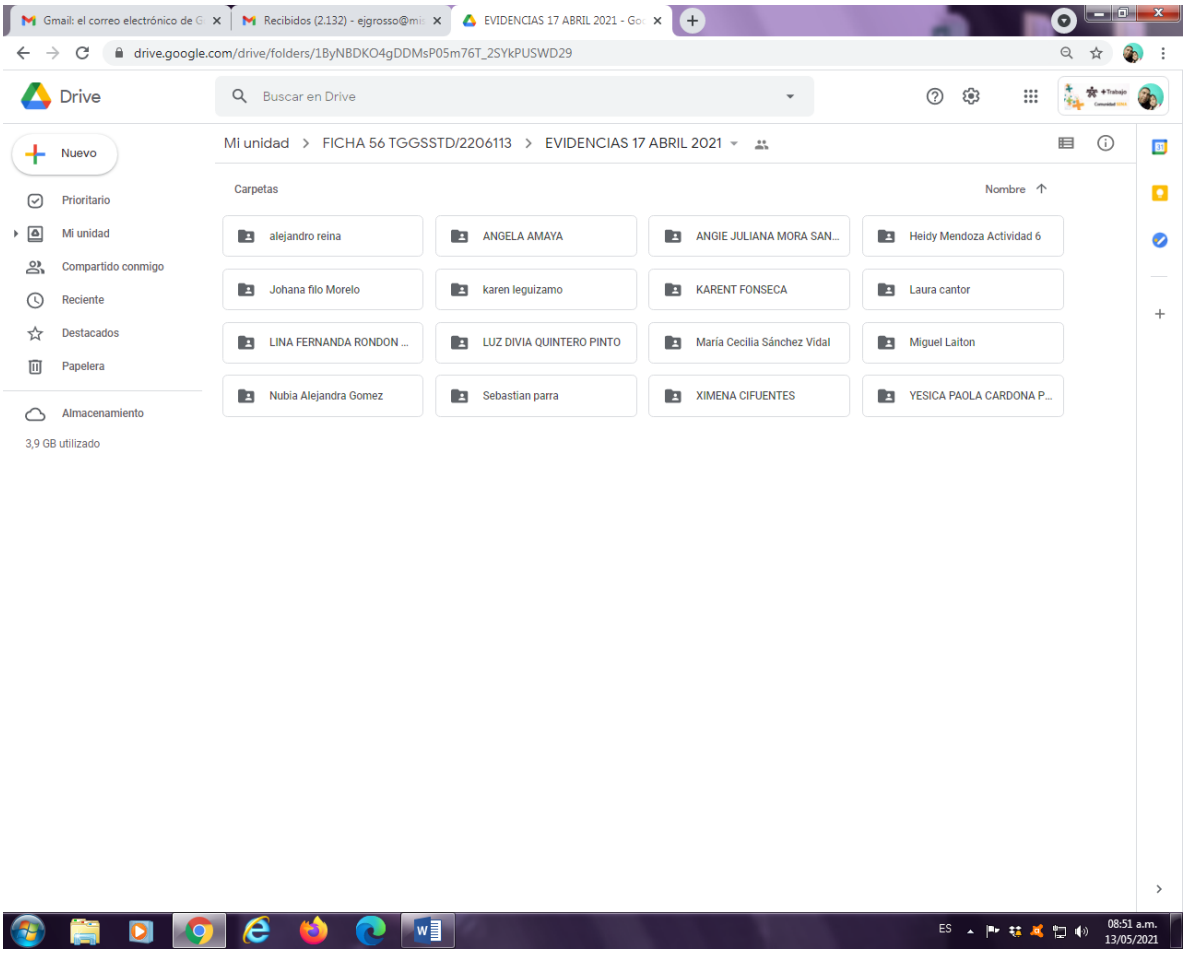
ES 08:46 a.m. 13/05/2021

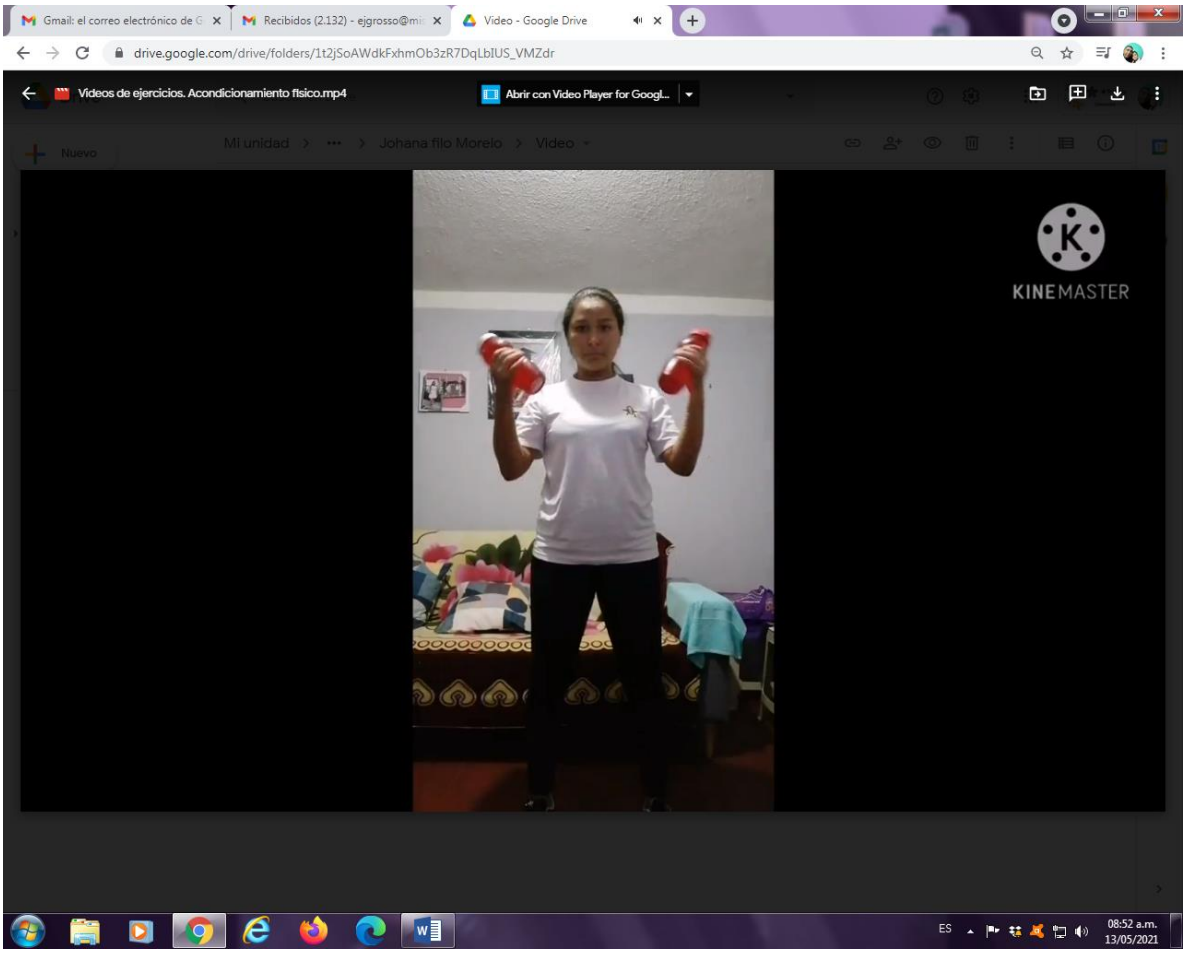

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 17/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/11olaGq72jt1u57XtPfbk4eT0i9ZsA7bX
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 55 TGGSSTD/2206113 > EVIDENCIAS ABRIL 17/2021
Carpetas
Nombre
ALVARO JAVIER MUÑOZ M...
Aura Yiselth Lamprea Buitra...
DIANA MARCELA MALDON...
Heider Daniel Guerrero
HEIDY TARAZONA
JASBLEIDY ALEJANDRA DU...
JESSICA ANDREA RUIZ HE...
Johan Mateo Contreras Pin...
LAURA LILIANA CASTRO FA...
LAURA MANUELA PARRA R...
LAURA MARIA RODRIGUEZ ...
LEIDY CAMILA LOPEZ ROD...
María Fernanda García Patiño
María Isabel Sastoque Cast...
NATALY GRAJALES SALCEDO
NICOLAS CASTRO GONZAL...
NUBIA CRISTINA FONSECA ...
PATRICIA CHACON
TATIANA BARON
ES
08:47 a.m.
13/05/2021

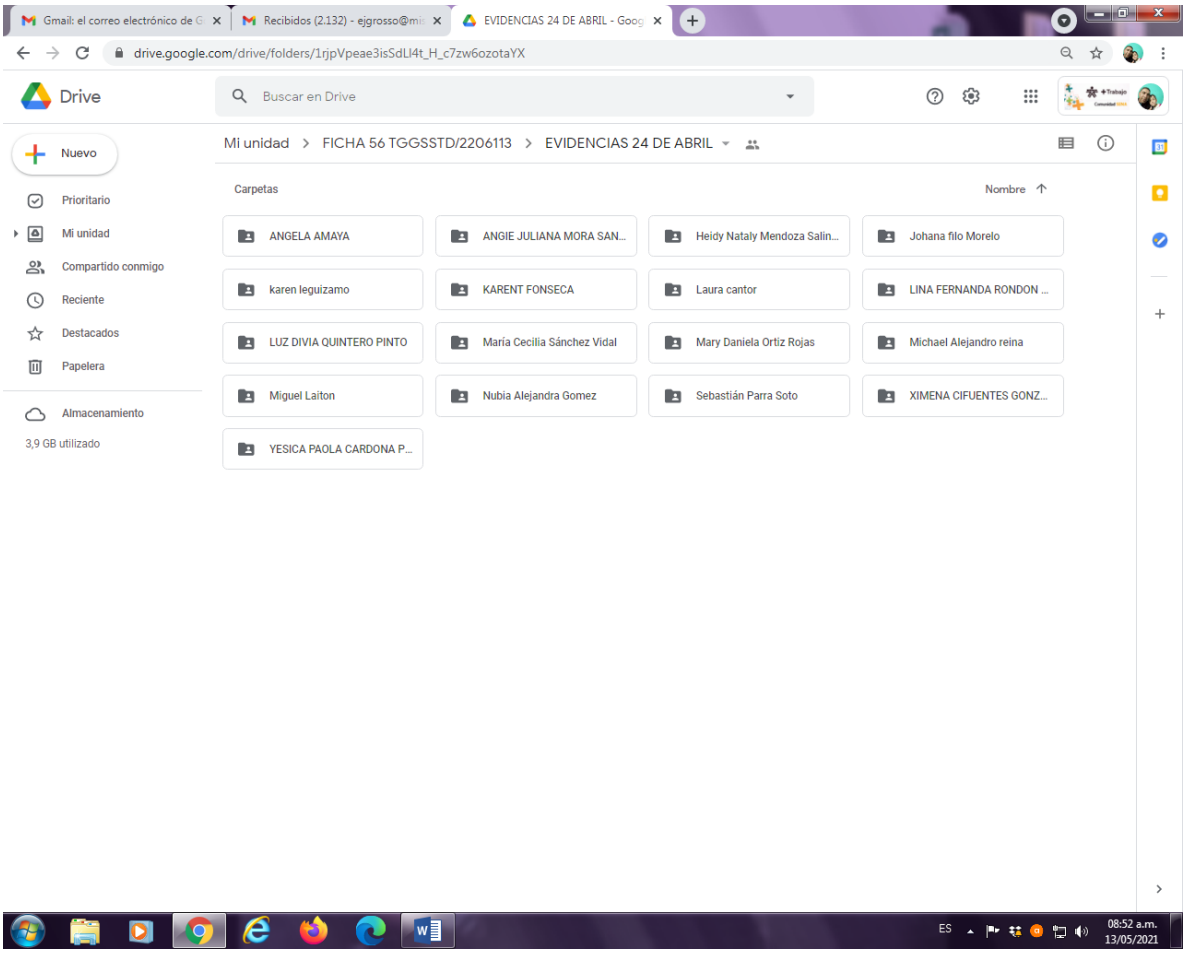

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
TATIANA BARON - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1h-hxY-nQ_-LzSs09fPjPbDgkIrVCIPVA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > TATIANA BARON > TATIANA BARON
Archivos
Nombre
GUIA 6 CUALIDADES FISICA...
VID_20210420_184116.mp4
video 1 .mp4
video 5 .mp4
video2.mp4
video3.mp4
ES
08:47 a.m.
13/05/2021

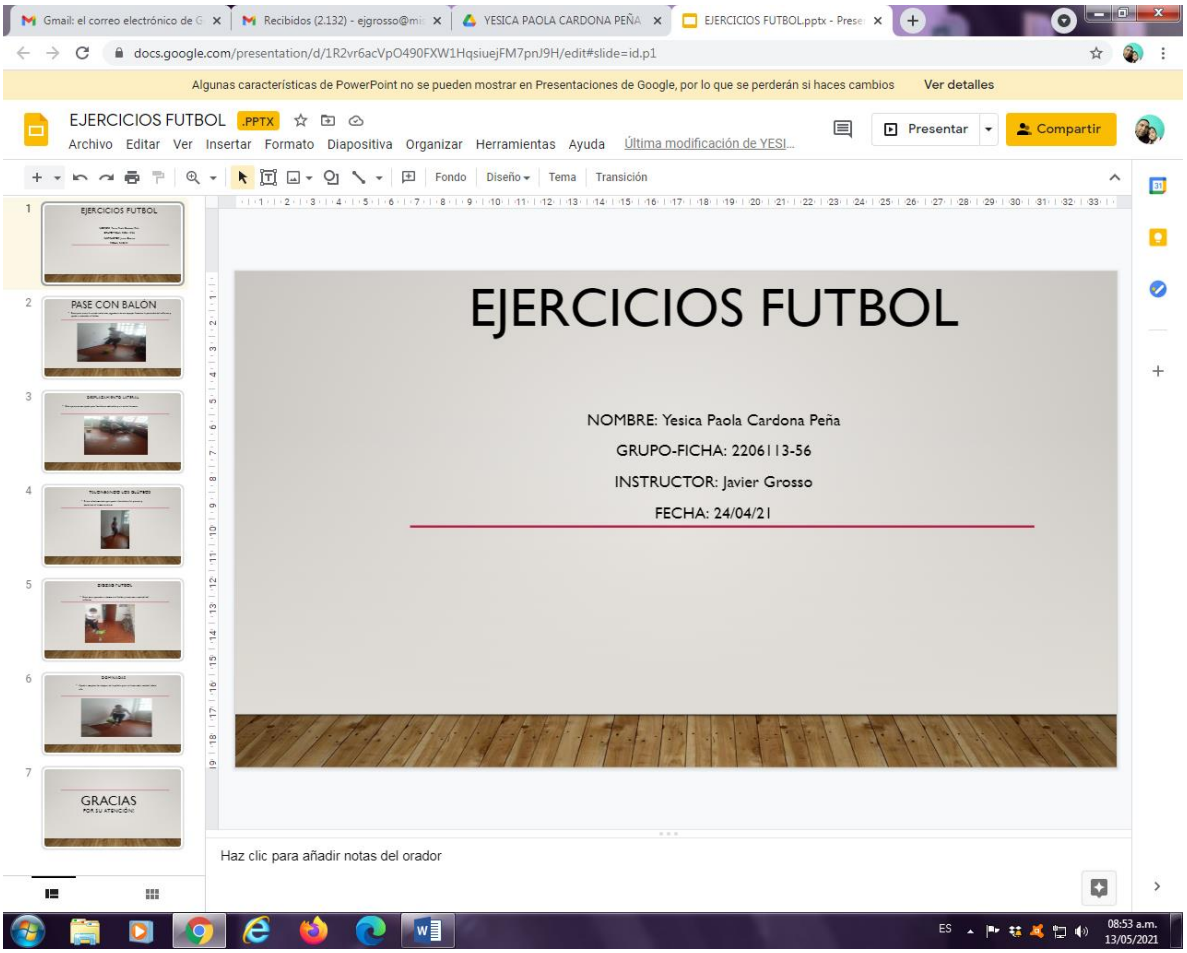

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 08/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1BuD5e7t8I3sfjD7a10AZE60IndnI1z0G
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 55 TGGSSTD/2206113 > EVIDENCIAS MAYO 08/2021
Carpetas
Nombre
ALVARO JAVIER MUÑOZ M...
DIANA MARCELA MALDON...
HEIDER DANIEL GUERRERO
LAURA LILIANA CASTRO
LAURA MARIA RODRIGUEZ ...
MARÍA ISABEL SASTOQUE ...
NICOLAS CASTRO GONZAL...
NUBIA CRISTINA FONSECA ...
ES
08:49 a.m.
13/05/2021

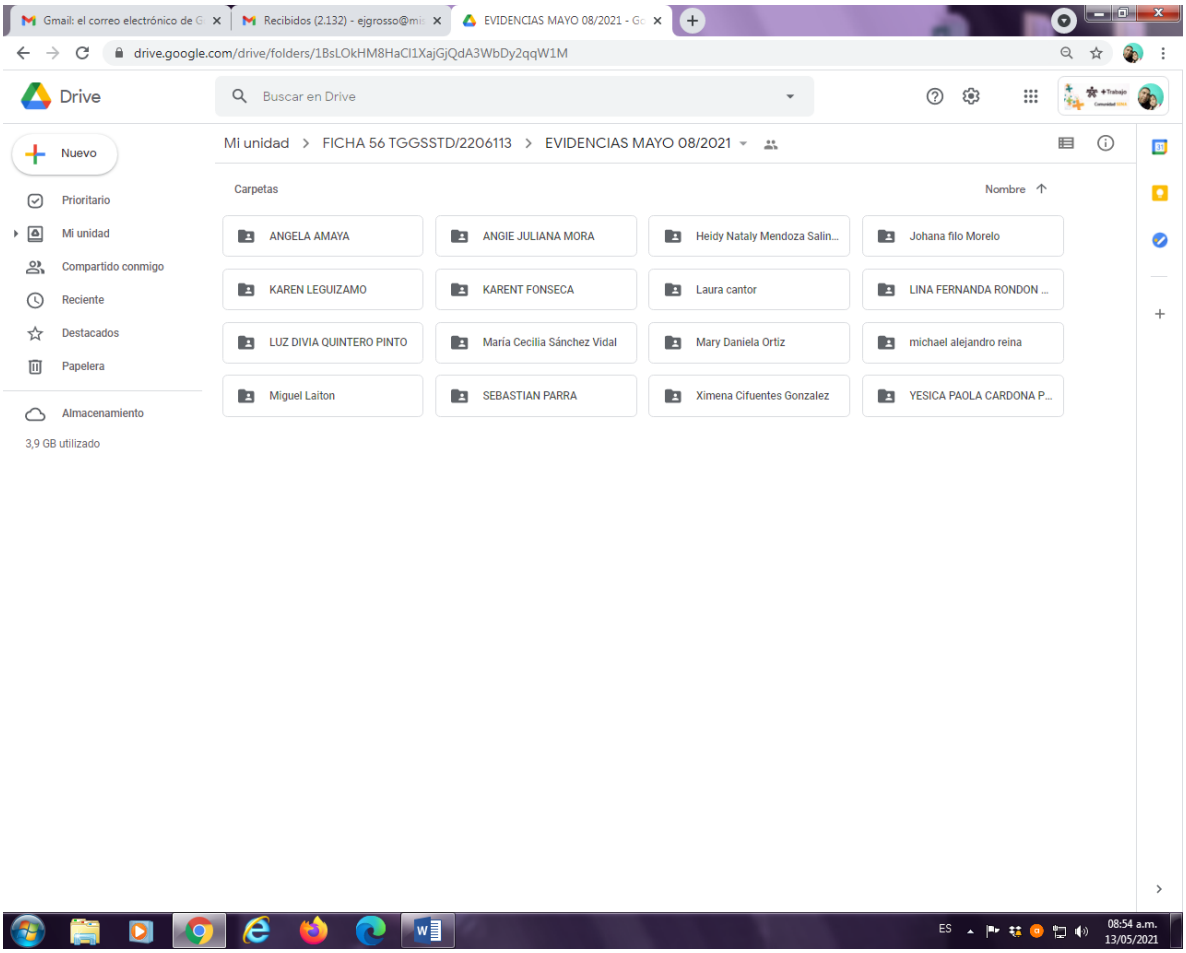

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
MARÍA ISABEL SASTOQUE CAST
drive.google.com/drive/folders/10nPfqZIvRYRokCLZcI5MIwMShjHoTpoG
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi uni...
FICHA 55 TGGSSTD/22...
EVIDENCIAS MAYO 08/...
MARÍA ISABEL SASTOQUE CASTELLAN...
Archivos
Nombre
PRESETACIÓN DEPORTE N...
Reto ejercicio natación
Video 15 minutos natación....
ES
08:50 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 17 ABRIL 2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/1ByNBDKO4gDDMsP05m76T_2SYkPUSWD29
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 56 TGGSSTD/2206113 > EVIDENCIAS 17 ABRIL 2021
Carpetas
Nombre
alejandro reina
ANGELA AMAYA
ANGIE JULIANA MORA SAN...
Heidy Mendoza Actividad 6
Johana filo Morelo
karen leguizamo
KARENT FONSECA
Laura cantor
LINA FERNANDA RONDON ...
LUZ DIVIA QUINTERO PINTO
María Cecilia Sánchez Vidal
Miguel Laiton
Nubia Alejandra Gomez
Sebastian parra
XIMENA CIFUENTES
YESICA PAOLA CARDONA P...
ES
08:51 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Video - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1t2jSoAWdkFxhmOb3zR7DqLbIUS_VMZdr
Videos de ejercicios. Acondicionamiento fisico.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
Johana filo Morelo
Video
KINEMASTER
ES
08:52 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 24 DE ABRIL - Goog
drive.google.com/drive/folders/1rjpVpeae3isSdLI4t_H_c7zw6ozotaYX
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 56 TGGSSTD/2206113 > EVIDENCIAS 24 DE ABRIL
Carpetas
Nombre
ANGELA AMAYA
ANGIE JULIANA MORA SAN...
Heidy Nataly Mendoza Salin...
Johana filo Morelo
karen leguizamo
KARENT FONSECA
Laura cantor
LINA FERNANDA RONDON ...
LUZ DIVIA QUINTERO PINTO
María Cecilia Sánchez Vidal
Mary Daniela Ortiz Rojas
Michael Alejandro reina
Miguel Laiton
Nubia Alejandra Gomez
Sebastián Parra Soto
XIMENA CIFUENTES GONZ...
YESICA PAOLA CARDONA P...
ES
08:52 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
YESICA PAOLA CARDONA PEÑA
EJERCICIOS FUTBOL.pptx - Prese
docs.google.com/presentation/d/1R2vr6acVpO490FXW1HqsiuejFM7pnJ9H/edit#slide=id.p1
Algunas características de PowerPoint no se pueden mostrar en Presentaciones de Google, por lo que se perderán si haces cambios
Ver detalles
EJERCICIOS FUTBOL
.PPTX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Última modificación de YESI...
Presentar
Compartir
Fondo
Diseño
Tema
Transición
1
EJERCICIOS FUTBOL
2
PASE CON BALON
3
4
5
6
7
GRACIAS
EJERCICIOS FUTBOL
NOMBRE: Yesica Paola Cardona Peña
GRUPO-FICHA: 2206113-56
INSTRUCTOR: Javier Grosso
FECHA: 24/04/21
Haz clic para añadir notas del orador
ES
08:53 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS MAYO 08/2021 - G
drive.google.com/drive/folders/1BsLOkHM8HaCI1XajGjQdA3WbDy2qqW1M
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 56 TGGSSTD/2206113 > EVIDENCIAS MAYO 08/2021
Carpetas
Nombre
ANGELA AMAYA
ANGIE JULIANA MORA
Heidy Nataly Mendoza Salin...
Johana filo Morelo
KAREN LEGUIZAMO
KARENT FONSECA
Laura cantor
LINA FERNANDA RONDON ...
LUZ DIVIA QUINTERO PINTO
María Cecilia Sánchez Vidal
Mary Daniela Ortiz
michael alejandro reina
Miguel Laiton
SEBASTIAN PARRA
Ximena Cifuentes Gonzalez
YESICA PAOLA CARDONA P...
ES
08:54 a.m.
13/05/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi | Ximena Cifuentes Gonzalez - Go

drive.google.com/drive/folders/1B9XciFeDPT3IOwUlw_SzaCCNcHt5uyqo

GUIA 8 DE CULTURA FISICA-convertido.pdf

Abrir con Documentos de Google

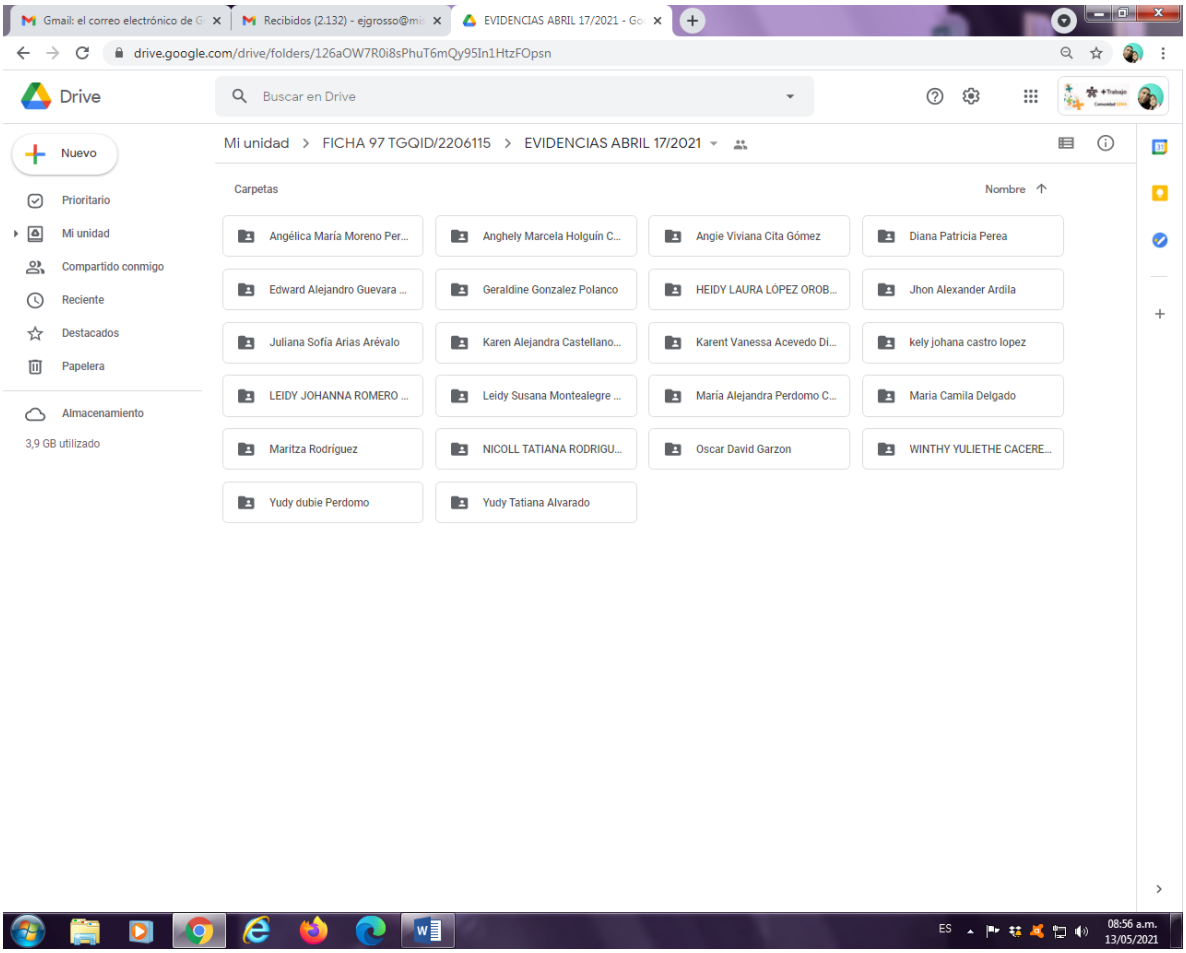
Autor: Elaboración propia.

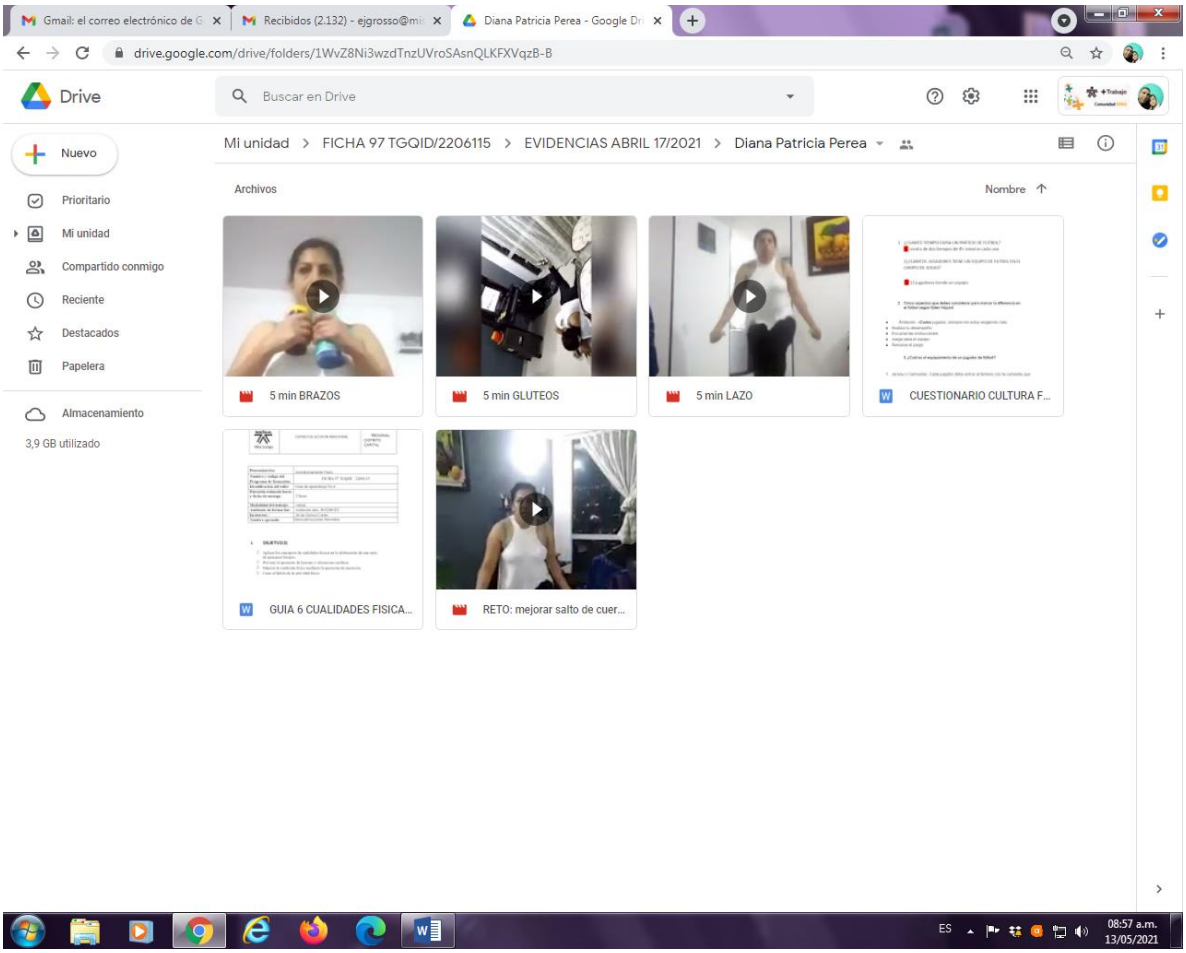
Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta ?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas	Ruptura parcial o total de un hueso por diversas causas, lo más común se debe por un accidente, una caída o una lesión.	Extremidad visiblemente deformada, hinchazón, hematoma entumecimiento y hormigueo, rompimiento de la piel o sangrado, dolor intenso.	Inmovilización con férula, reducción abierta y fijación interna reducción abierta y fijación externa.	
Periostitis	Inflamación del periostilo, membrana que recubre la tibia por la superficie externa y la une con los gemelos, tibiales anterior y posterior y peroneos.	Dolor en las espinillas en la parte anterior y posterior de la tibia, inflamación del peristilo	Descansar, reposo, aplicar hielo, tomar analgésico.	
Esguince	Lesión relativamente frecuente que puede tener mayor o menor importancia es una lesión que afecta los ligamentos.	Inflamación, dolor, impotencia funcional e incluso parálisis temporal.	El tratamiento varia y puede incluir reposo, hielo y compresión y elevación.	
Luxación	Es una separación de 2 huesos en el lugar donde se encuentra una articulación.	Dolor en la zona lesionada, inflamación en la zona lesionada, dificultad para mover la parte lesionada, moratones, enrojecimiento, entumecimiento	Se necesita atención médica inmediata para volver a colocar la articulación en su lugar, y luego, reposo durante varias semanas.	
Distención Muscular	Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y ahí desgarro, también esta lesión llamada tirón muscular.	Dolor, hinchazón, espasmos musculares y capacidad limitada para mover el músculo.	El tratamiento incluye analgésicos, hielo y el uso de férulas.	

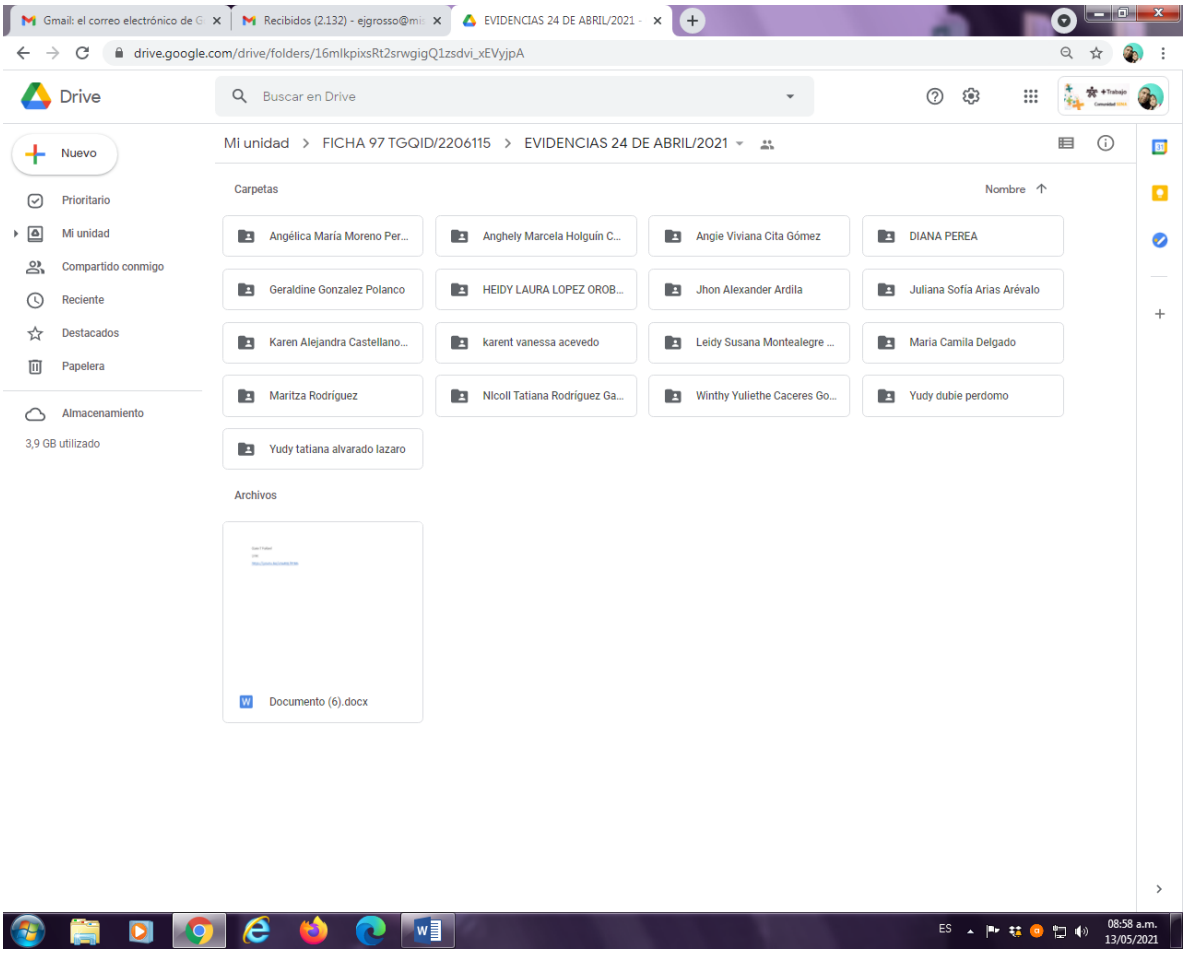
Tendinitis	Es una lesión de un tendón que se caracteriza por la inflamación, irritación, hinchazón del mismo.	Dolor, hinchazón, sensibilidad y reducción al rango de movimiento.	Los objetivos del tratamiento de la tendinitis son aliviar el dolor y reducir la inflamación.	
Contusión	Es una l... no afecta a la piel, por lo tanto, no es grave ni...	...disminución funcional leve o moderada	...rio reposo, evitar movimientos y elevar la extremidad	

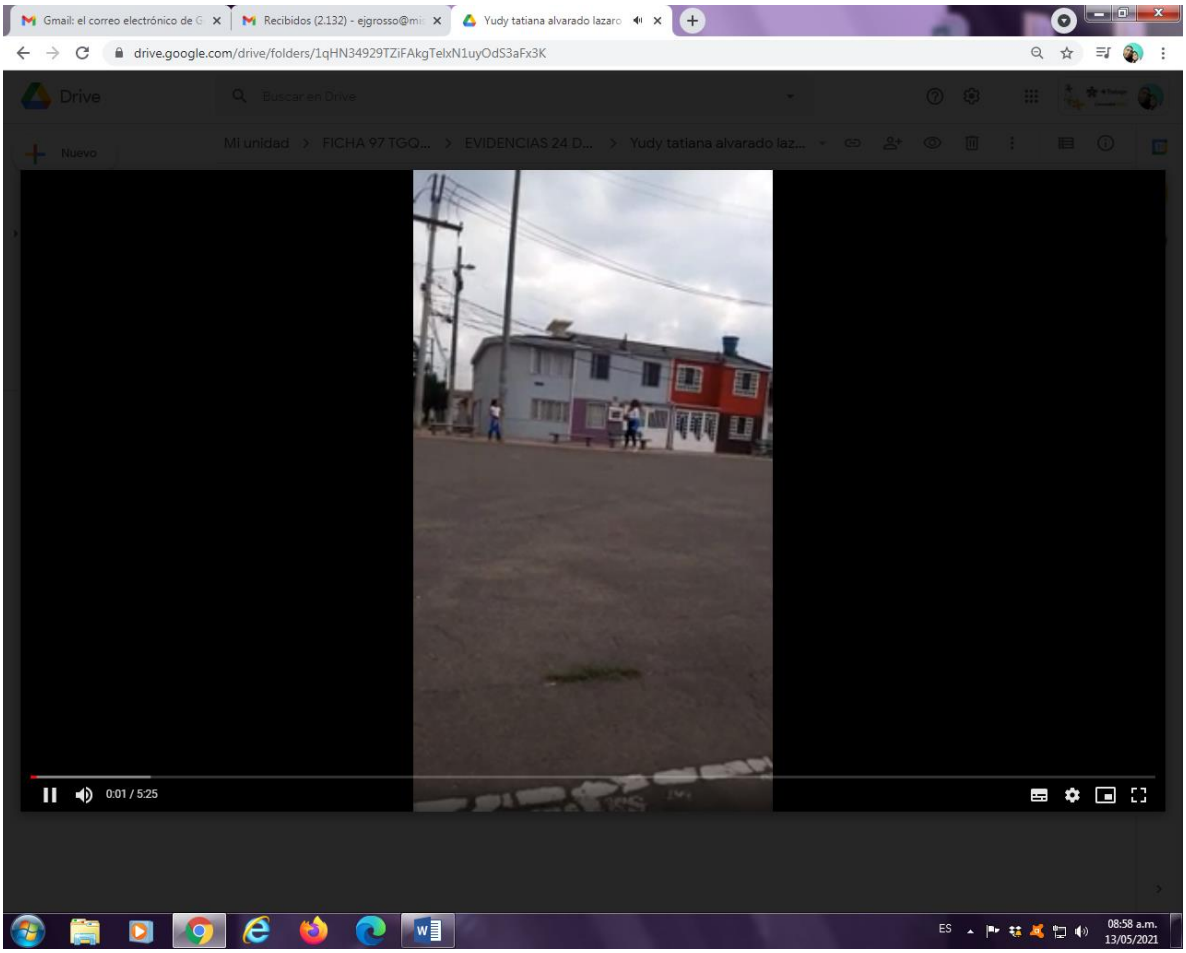
Página 4 de 7

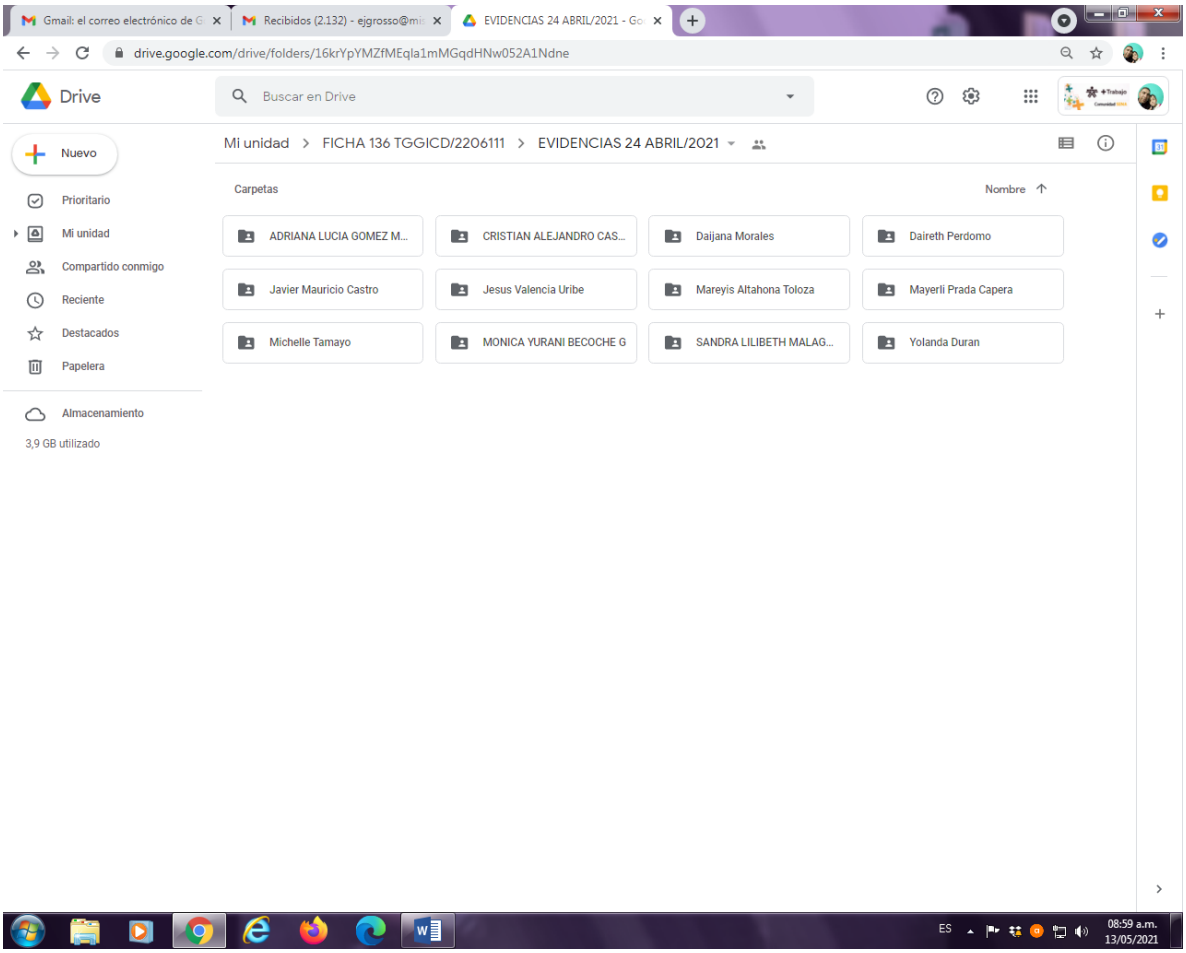
ES 08:55 a.m. 13/05/2021

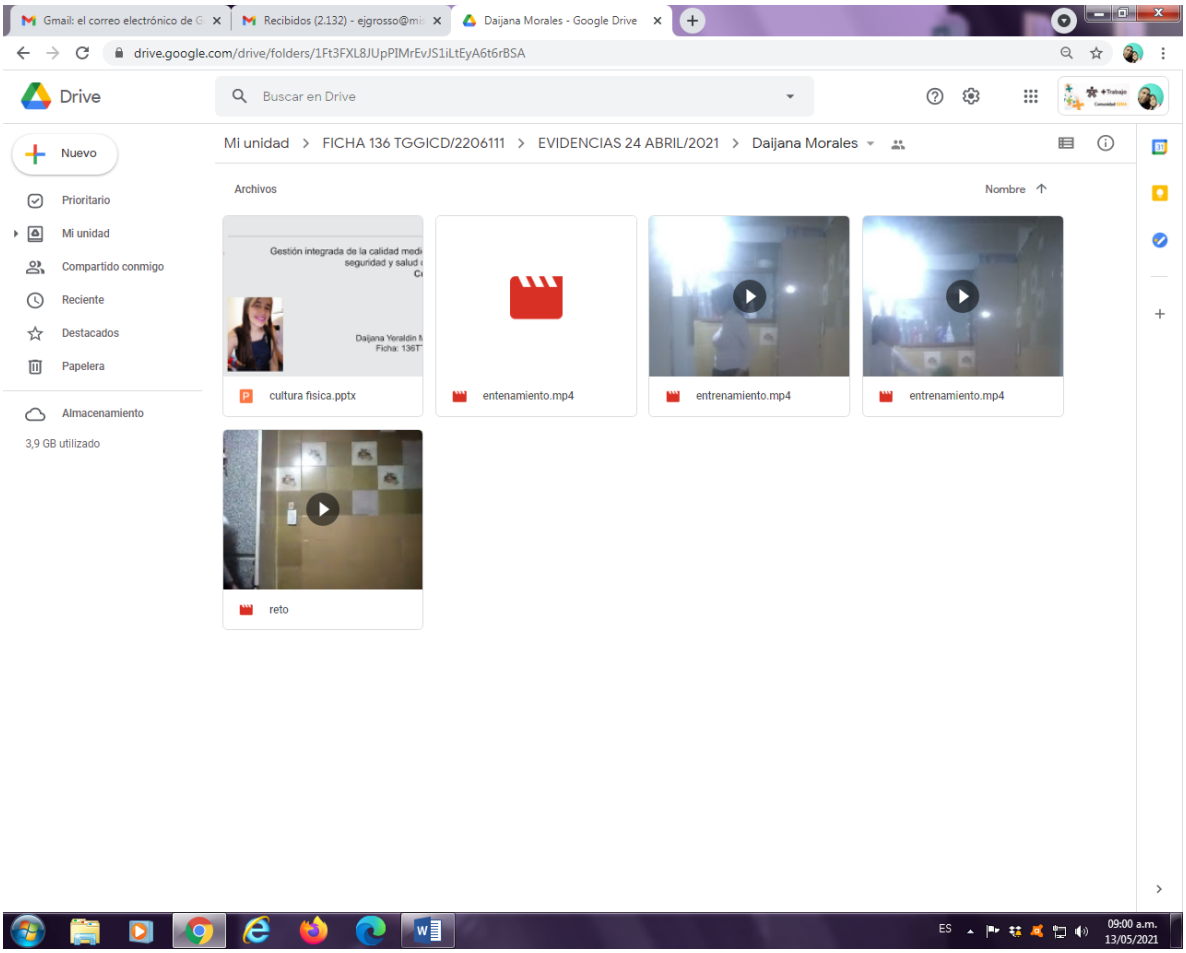

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS ABRIL 17/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/126aOW7R0i8sPhuT6mQy95In1HtzFOpsn
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 97 TGQID/2206115 > EVIDENCIAS ABRIL 17/2021
Carpetas
Nombre
Angélica María Moreno Per...
Anghely Marcela Holguín C...
Angie Viviana Cita Gómez
Diana Patricia Perea
Edward Alejandro Guevara ...
Geraldine Gonzalez Polanco
HEIDY LAURA LÓPEZ OROB...
Jhon Alexander Ardila
Juliana Sofía Arias Arévalo
Karen Alejandra Castellano...
Karent Vanessa Acevedo Di...
kely johana castro lopez
LEIDY JOHANNA ROMERO ...
Leidy Susana Montealegre ...
María Alejandra Perdomo C...
Maria Camila Delgado
Maritza Rodríguez
NICOLL TATIANA RODRIGU...
Oscar David Garzon
WINTHY YULIETHE CACERE...
Yudy dubie Perdomo
Yudy Tatiana Alvarado
ES
08:56 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Diana Patricia Perea - Google Dr
drive.google.com/drive/folders/1WvZ8Ni3wzdTnzUVroSAsnQLKFXVqzB-B
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 97 TGQID/2206115 > EVIDENCIAS ABRIL 17/2021 > Diana Patricia Perea
Archivos
Nombre
5 min BRAZOS
5 min GLUTEOS
5 min LAZO
CUESTIONARIO CULTURA F...
GUIA 6 CUALIDADES FISICA...
RETO: mejorar salto de cuer...
ES
08:57 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 24 DE ABRIL/2021 -
drive.google.com/drive/folders/16mIkpixsRt2srwgigQ1zsdvi_xEVyjpA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 97 TGQID/2206115 > EVIDENCIAS 24 DE ABRIL/2021
Carpetas
Nombre
Angélica María Moreno Per...
Anghely Marcela Holguín C...
Angie Viviana Cita Gómez
DIANA PEREA
Geraldine Gonzalez Polanco
HEIDY LAURA LOPEZ OROB...
Jhon Alexander Ardila
Juliana Sofía Arias Arévalo
Karen Alejandra Castellano...
karent vanessa acevedo
Leidy Susana Montealegre ...
Maria Camila Delgado
Maritza Rodríguez
Nicoll Tatiana Rodríguez Ga...
Winthy Yuliethe Caceres Go...
Yudy dubie perdomo
Yudy tatiana alvarado lazaro
Archivos
Documento (6).docx
ES
08:58 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@mi
Yudy tatiana alvarado lazaro
drive.google.com/drive/folders/1qHN34929TZiFAkgTelxN1uyOdS3aFx3K
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad > FICHA 97 TGQ... > EVIDENCIAS 24 D... > Yudy tatiana alvarado laz...
0:01 / 5:25
ES
08:58 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS 24 ABRIL/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/16krYpYMZfMEqla1mMGqdHNw052A1Ndne
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 136 TGGICD/2206111 > EVIDENCIAS 24 ABRIL/2021
Carpetas
Nombre
ADRIANA LUCIA GOMEZ M...
CRISTIAN ALEJANDRO CAS...
Daijana Morales
Daireth Perdomo
Javier Mauricio Castro
Jesus Valencia Uribe
Mareyis Altahona Toloza
Mayerli Prada Capera
Michelle Tamayo
MONICA YURANI BECOCHE G
SANDRA LILIBETH MALAG...
Yolanda Duran
ES
08:59 a.m.
13/05/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.132) - ejgrosso@m
Daijana Morales - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1Ft3FXL8JUpPIMrEvJS1iLtEyA6t6rBSA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,9 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 136 TGGICD/2206111 > EVIDENCIAS 24 ABRIL/2021 > Daijana Morales
Archivos
Nombre
cultura fisica.pptx
entenamiento.mp4
entrenamiento.mp4
entrenamiento.mp4
reto
ES
09:00 a.m.
13/05/2021