1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA:
- NOMBRES:
- 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://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/

¿Qué es?
¿Por qué suceden?
¿Cómo se tratan?

2. Ordene en la tabla 1, los pasos a seguir ante una posible lesión

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

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

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

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				
Periostitis				
Esguince				
Luxación				
Distención Muscular				
Tendinitis				
Contusión				
Calambre Muscular			.	
Sobrecarga Muscular				
Contractura				
Dolor Lumbar			.	
Mareo				
Insolación	.		.	

PLAZO ENTREGA MARTES11 DE MAYO /2021 HORA 3 P.M

Firma Responsables.

EDGAR JAVIER GROSSO CORTES
Instructor Cultura Física