

GUÍA DIDÁCTICA

AS LESIÓNS DOS ÓSOS E ARTICULACIÓNS

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer e previr as lesións na práctica da Educación Física e dos deportes, na procura do maior benestar e seguridade posible. Está estruturada como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da intereozación e produción do aprendido.

OBXECTIVOS XERAIS

Aprender que a saúde é un estado de benestar físico, mental e social, e que a Educación Física axuda a mantela

Recoñecer e aplicar algunhas normas e métodos para a prevención de lesións na actividade física.

Lograr unha autonomía na adquisición de hábitos saudables na vida cotiá e na actividade física.

Valorar os efectos positivos que ten a actividade física sobre a saúde e a calidade de vida

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE

- Valorar e desenvolver a práctica deportiva con seguridade tanto no ámbito escolar como na propia práctica da Educación Física e o deporte.
- Coñecer e previr as lesións, así como as normas e recomendacións para conquistar a seguridade na práctica deportiva, e os seus métodos de prevención.
- Valorar os efectos positivos que teñen as actividades realizadas correctamente respetando as normas de seguridade e mantendo os hábitos preventivos .

O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

- Adquisición dunha axeitada práctica no quecemento, valorando a súa importancia.
- Adaptación da intensidade do exercicio ás necesidades individuais de seguridade.

CONTIDOS

AS LESIÓNS: as fracturas, luxacións, escordaduras, ligamentos e tendóns

Definicións, exemplificacións, clasificacións, actividades preventivas indicadas, e conductas axeitadas.

PROCEDEMENTOS	PROCESOS
<p>Unha vez presentada a información ao alumnado na aula virtual requírese a realización unha secuencia de actividades correlativas co obxecto de interiorizar, assimilar e reproducir os conceptos e contidos propostos co fin de conquistar os hábitos, exercicios, hábitos e normas de seguridade da actividade física, para previr as posibles lesións e das súas consecuencias.</p>	<ol style="list-style-type: none">1.- Procura a información do tema proposto e visionado do vídeo extraendo a información específica.2.- Identifica e relaciona as definicións de escordadura, luxación e fractura cos seus distintos exemplos.3.- Breve repaso das recomendacións preventivas.4.- Explora os distintos tipos das lesións deportivas5.- Indica as normas de seguridade6.- Responde as preguntas do enunciado e comproba o teu nivel de coñecemento.7.- Selecciona e indica os tipos de articulacións e a clasificación das súas lesións.

ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN

[illegible]

Actividade de encher espazos

Lea o parágrafo seguinte e escribe as palabras que faltan.

- *Escordadura, ocorre cando se forza en exceso un dos [] articulares, as zonas mais propensas son os [] os xeonllos e pulsos, tamén as [] dos polgares de mans e pés.*
- *Luxación, saída dun [] da súa posición na articulación a causa dun movemento brusco ou [] violento. O óso desprázase a nunha posición anormal polo que se observa unha deformidade na zona afectada.*
- *Fractura, ruptura dun óso despois de sufrir un [] ou unha caída violentos. Son frecuentes cando se realiza unha actividade deportiva intensa sen un [] previo.*
- *Esgadadura muscular, ruptura das [] dun músculo ou mesmo un músculo enteiro. Prodúcese ao traballar demasiado o []*

Ver a puntuación Mostrar retroacción Mostrar/Limpar respostas



INFORMACION DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO NA AULA VIRTUAL



Acceso á información

DOCUMENTOS*****

Aquí atopámonos coa presentación da información básica en distintos formatos de documentos de texto, para imprimir (pdf) ,imaxes, sons e vídeos, e tamén de información ampliada que atopamos na rede e que accedemos a ela dende as liqazóns subliñadas nos textos ou dende as imaxes.



Conceptos e ideas

PRESENTACIÓNS*****

Partimos de esquemas de ideas e mapas de conceptos que nos axudan a clasificar e organizar a nosa visión da información anterior, e polo tanto nos permiten elaborar a noso propio coñecemento sobre o tema (son os nosos apuntes, subliñados e anotacións) e que atoparemos de distintos xeitos e como non tamén na propia internet.



Actividades e tarefas

OS NÓSOS PROPIOS DEBERES*****

Tarefas que nos presenta o mestre ou mesmo que elaboramos nós individualmente ou participando cos compañeiros e compañeiras por medio de enquisas, cuestionarios ou distintos foros, e que nos axudan a interiorizar o aprendido da lectura e visionado da información aportada e dos conceptos e ideas vistas anteriormente



Procedementos de avaliación

AS NOSAS

VALORACIÓNS*****

Fundamentalmente son o xeito que temos de correxir as actividades e tarefas realizadas, e de visualizar o noso propio coñecemento adquirido, polo que ademais dunha cualificación global tamén termos unha autoavaliación. Para saber de donde partimos (o que sabemos) realizaremos unha enquisa inicial que voltaremos a cubrir unha vez rematado o curso para comprobar se avanzamos.