



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA

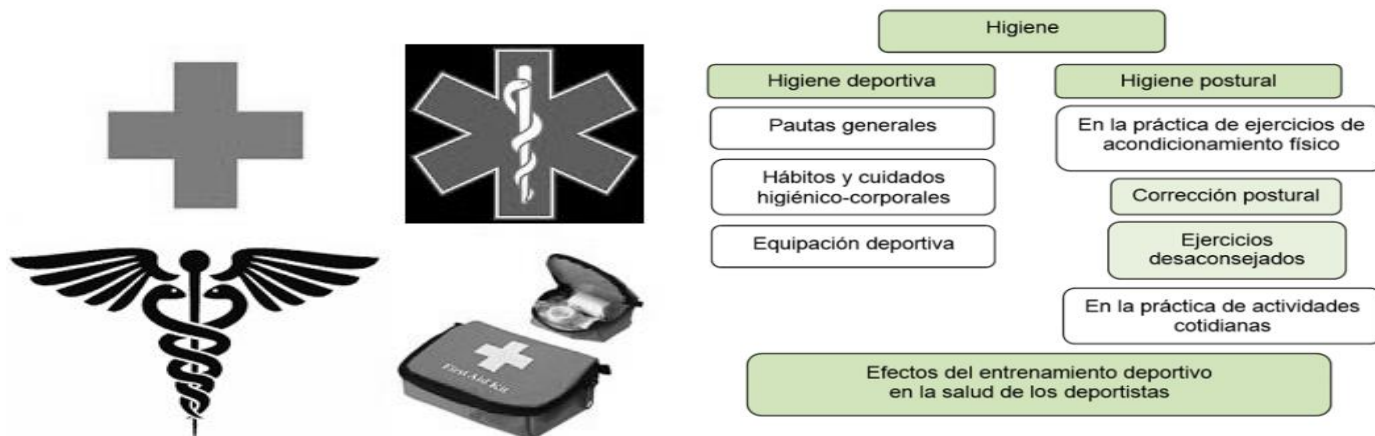
GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 8

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO:
GRADO: 8	CURSO(S): 5	TIEMPO: 4 SEMANAS
ÁREA: CULTURA FÍSICA	ASIGNATURA(S): CULTURA FÍSICA	
DOCENTE: GERARDO GONZALEZ RAMIREZ	No. DE CELULAR: 3202372108	CORREO ELECTRÓNICO: gerardo.gonzalez@itgonzalosuarez.edu.co
DESEMPEÑO: Reconocer la importancia de los primeros auxilios y de la higiene deportiva		
TEMA: PRIMEROS AUXILIOS E HIGIENE DEPORTIVA		

Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

PRIMEROS AUXILIOS



1. Escriba dos (2) ideas de lo que puedan representar para usted estas imágenes

2. ¿Por qué cree que es importante la higiene deportiva y la higiene postural?

Los primeros auxilios son el conjunto de técnicas y procedimientos de carácter inmediato que se llevan a cabo cuando una persona sufre un episodio asociado a enfermedad o accidente, buscando salvar su vida o minimizar el riesgo de sus lesiones. La práctica deportiva genera múltiples beneficios para las personas que la realizan, en las diferentes etapas del ciclo vital, desde el punto de vista físico y mental, pero también las predispone a la ocurrencia de lesiones deportivas.

3. ¿Cree que en la institución se prestan primeros auxilios cuando hay accidentes? ¿Por qué?

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

ORIGEN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

El 24 de junio de 1859, Henry Dunant, un joven hombre de negocios de Ginebra, Suiza, presencié horrorizado el sufrimiento y la agonía tras la batalla de Solferino (Italia) entre Austria de Francisco José I y Napoleón de Francia. Entonces, organizó a los vecinos del pueblo para tratar y atender a todos los soldados heridos independientemente del bando en el que combatían.

Ese acto de Dunant en Solferino inspiró la idea de crear organizaciones de socorro, nacionales y voluntarias, para ayudar a atender a los soldados heridos en los campos de batalla y cuatro años después, se fundó una organización que llegaría a ser la red voluntaria y humanitaria más grande del mundo: el Movimiento Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.4. ¿Por qué es necesario saber primeros auxilios?

PREMISAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN CUANDO HAY ALGÚN ACCIDENTE

Tranquilidad: Con tranquilidad se da confianza al accidentado. Es de vital importancia mantener la calma y no sobresaltarse ante el problema, ya que, ello causaría más inseguridad al accidentado. En definitiva, hay que dominar la situación y evitar el pánico.

Composición de lugar.

Una vez llegados al lugar del accidente, hay que delimitar la realidad del mismo y sus posibles consecuencias. Dado que cada situación es diferente (no hay dos iguales) debemos tener en cuenta una serie de pautas generales de actuación.

PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN

Proteger: después de originarse el accidente, debemos procurar que acto seguido no suceda otro como consecuencia de éste o que actitudes improcedentes pueden generar un nuevo problema. Por tanto, hay que hacer seguro el lugar del accidente.

Alertar: en determinadas situaciones será conveniente avisar a otros medios de socorro (Policía, Bomberos, Cruz Roja, Ambulancia) la persona que alarma debe tener en cuenta a la hora de avisar: el lugar, el tipo de accidente y otros datos relevantes.

Socorrer: hemos de extremar las precauciones a la hora de socorrer, ya que, tenemos que estar completamente seguros de que nuestra intervención mejorará en todo caso el estado del paciente. Si existiesen varios heridos se establecería un orden de prioridad en función de la gravedad del caso.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Un botiquín de primeros auxilios bien equipado, y guardado en un lugar de fácil acceso, es una necesidad en cualquier casa.

Algunos de los elementos que debe tener todo botiquín son: un manual de primeros auxilios actualizado, un listado de teléfonos de emergencias, gasa estéril y vendas adhesivas de distintos tamaños, esparadrapo (o cinta adhesiva de uso médico), curas o tiritas de distintos tamaños, venda elástica, un férula o tablilla, jabón, solución desinfectante (como agua oxigenada), medicamentos habituales de venta con receta médica, unas pinzas, unas tijeras afiladas, un termómetro, unos guantes de plástico, una linterna con pilas de repuesto.

Guarde el botiquín de primeros auxilios en un lugar que esté fuera del alcance y de la vista de los niños, pero que sea de fácil acceso para los adultos.

4. ¿Quién fue Henry Dunant?

5. ¿Por qué fue importante la batalla de Solferino?

6. De las premisas y pautas generales de atención ¿Cuál considera la más importante y por qué?

7. ¿Qué cuidados cree que se deben tener en cuenta con el botiquín en la casa?

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que le ayudarán a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de que no se va a tener ningún problema

Condiciones antes del ejercicio.

- No haga coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Espere que pasen dos horas como mínimo entre la comida y la práctica deportiva.

- Realice un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione su organismo.

- Verifique que el lugar donde se va a ejercitar no tenga elementos que lo puedan lastimar.

Condiciones durante el ejercicio

- Utilice un traje apropiado para la actividad física que esté realizando.

- Practique el ejercicio con la intensidad adecuada a su nivel de condición física

- Beba líquido si hace un ejercicio de larga duración

Condiciones después del ejercicio

- Unos minutos de actividad física muy suave, como unos ligeros estiramientos, acelerarán la recuperación del esfuerzo realizado.
- Debe tomar una ducha después de la actividad. Lo ayudará a recuperarse mejor, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal.
- Una vez acabado el ejercicio, no olvide hidratarse correctamente bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua. Influirá decisivamente en su recuperación
- Lavar de forma rutinaria la ropa y los accesorios deportivos que haya usado después de cada entrenamiento o competición
- No compartir nunca toallas ni productos de higiene personal
- Hacer que profesionales de la salud evalúen cualquier lesión sospechosa

Con base en el texto anterior escriba las condiciones que se incumplen en las siguientes imágenes



8. _____ 9. _____ 10. _____

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

Elabore un letrero con el número de las líneas de emergencia y péguelo en un lugar visible de la casa. Por favor tome la foto y la anexa a la guía, en caso de que no tenga como tomar la foto escriba la importancia de tener a la mano esta información.

POLICIA 123 – 112 – 3102231690

BOMBEROS 119 - 7426070

GAS 164 – 018000919052

CRUZ ROJA 132 - 7423198

DEFENSA CIVIL 144 - 7423623

ENERGIA 115 - 7405000

ACUEDUCTO VEOLIA 116 - 310 797 8746

11. Escriba tres (3) hábitos de higiene en el hogar diferentes a la higiene personal?

12. Elabore un texto, de media página, sobre la importancia de la higiene en el hogar

REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN:

Diligencie la rejilla colocando, según la escala de 1 a 5, la autovaloración que considera en cada criterio según su desempeño.

ORGANIZACIÓN	PUNTUALIDAD	COMPRENSIÓN	USO DE RECURSOS	HONESTIDAD	PROMEDIO

RECURSOS

www.google.com

<https://es.catholic.net/>