

AUTOEVALUACIÓN PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Desarrollo. Conteste lo que se le solicita.

a) ¿Quién es el encargado de dar luz verde antes de iniciar la actividad física? ¿Por qué?

b) Mencione 6 principios que hay que tener presentes para la prevención de las lesiones deportivas más frecuentes.

c) Explique el uso de la regla del 10%.

2. Selección única. Marque con equis “X” la alternativa correcta.

a) Lea las siguientes afirmaciones:

- I. Los problemas menstruales en la mujer muchas veces están asociados con el decrecimiento de la densidad mineral ósea.
- II. La alimentación es de suma importancia.
- III. Deben de corregirse a temprana edad las alteraciones de la postura normal, ya sea genética o adquirida.
- IV. Hay que velar siempre por la correcta ejecución técnica del atleta desde niño.

¿Cuál de estas proposiciones incrementan las fracturas por stress:

- a) II Y IV .
- b) Solamente I.
- c) Ninguna de las anteriores.
- d) Todas las anteriores.