**Identificación y prevención de riesgos[[1]](#footnote-1)**

Completa el siguiente cuadro.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lesiones** | | **Prevención** |
| **Lesiones** | **Características de la actividad** |
| **Fracturas óseas por sobreuso** | *Técnica incorrecta, medios utilizados, condiciones de las instalaciones, incorrecta planeación del ejercicio.* | *Argumenta cómo prevenirlas* |
| **Contracturas musculares o ruptura fibrilar** |
| **Tendinitis o sobresolicitación** |
| **Esguinces** |

Responde las siguientes preguntas:

¿Presentas alguna anomalía anatómica o funcional por la cual la práctica de ejercicio físico represente un riesgo para tu salud? En caso de responder sí, describe dicha anomalía.

1. Ramírez, S. & Hernández, S. (2021). Identificación y prevención de riesgos. Universidad Veracruzana. [↑](#footnote-ref-1)