

TRABAJO GRUPAL KIN103: “PREVENCIÓN DE LESIONES ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE”

1) Realizar grupos de trabajo de 6-7 personas.

2) Se sorteará un deporte a investigar por cada grupo.

3) Temática: investigar acerca de las lesiones más frecuentes en un deporte determinado, abarcando:

-Breve historia y descripción del deporte.

-Identificar las lesiones más frecuentes que aparecen en esa práctica deportiva (entre 3 y 5).

-Describir la incidencia y/o frecuencia de aparición de estas lesiones.

-Identificar las principales causas y/o mecanismos lesionales de las lesiones más frecuentes.

-Describir la severidad, los síntomas y las características de estas lesiones.

-Identificar los posibles factores intrínsecos y extrínsecos involucrados en la aparición de estas lesiones.

-Entrevistar una persona que realice regularmente el deporte asignado, intentando obtener información de su estado de salud, historial de lesiones, años de práctica deportiva, número de entrenamientos, horas de entrenamiento, lugar de entrenamiento, etc. Deberán realizarle una evaluación postural y además ir a observar un entrenamiento/sesión deportiva e identificar posibles factores de riesgo, tanto intrínsecos como extrínsecos (condiciones del lugar de entrenamiento, indumentaria deportiva, relación entrenamiento/pausas, etc).

4) Fecha de presentación: 01 y 08 de octubre (presentación con apoyo audiovisual, ppt, videos, fotografías o lo que consideren adecuado).

5) Máximo 30 minutos de presentación. El grupo decide si exponen todos o solo algunos, pero si hay preguntas finales deberá responder cualquier integrante del grupo.

5) 30% nota final.