

EL SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular es el conjunto de músculos que tienen como función generar movimiento en nuestro cuerpo.

Escribe si los movimientos de los músculos que se muestran son involuntarios o voluntarios.



SELECCIONA LAS TARJETAS CON RECOMENDACIONES PARA CUIDAR Y FORTALECER EL SISTEMA MUSCULAR.

Comer muchos postres y beber refrescos en lugar de agua.

Hacer ejercicio moderado con la supervisión del profesor de Educación Física.

Andar en bicicleta o en patines sin la protección de casco, coderas y rodilleras.

Practicar la activación física, como caminar, barrer o sacudir, y evitar los movimientos bruscos o violentos.

Permanecer en descanso todo el tiempo posible, viendo televisión y comiendo golosinas.

Incluir en la dieta cereales, leguminosas y productos de origen animal en cantidades moderadas.