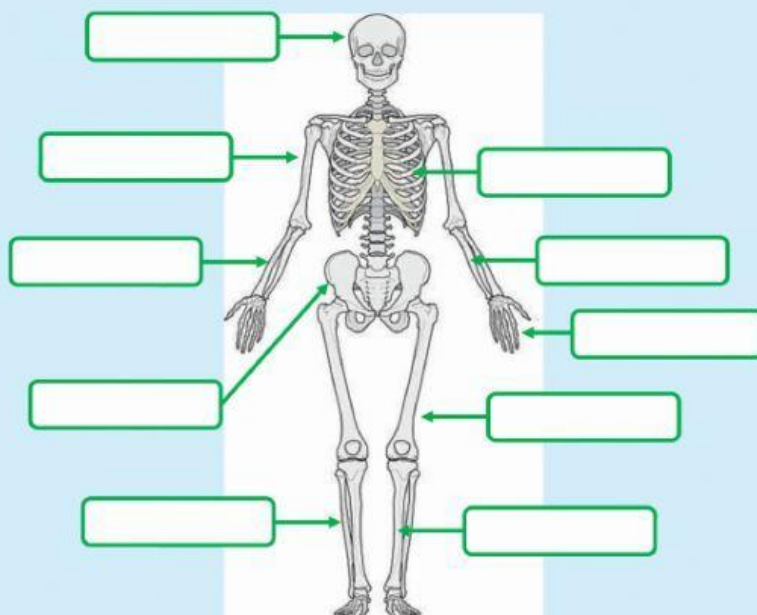


CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO 2.

¡Tú puedes hacerlo!



1. Coloca el nombre de cada hueso en su lugar.



COSTILLAS

PELVIS

FÉMUR

FALANGES

CRÁNEO

PERONÉ

HÚMERO

TIBIA

RADIO

CÚBITO

2. ¿En qué comida tomarías cada alimento? Elige.



3. Señala si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones sobre el ejercicio físico.

Nuestro corazón, huesos y músculos están más fuertes.

☐ V

☐ F

Nos ayuda a que nuestro cuerpo funcione mejor.

☐ V

☐ F

Nos permite estar más alegres y de mejor humor.

☐ V

☐ F

Nos ayuda a dormir mejor.

☐ V

☐ F

Nos permite estar más sanos.

☐ V

☐ F

4. ¿Qué puedo hacer para NO lesionarme en una clase de Educación Física? Marca.

Realizar un buen calentamiento..

Estirar bien mis músculos..

Hacer un buen uso del material.

No hacer nada.