

CONOZCO Y GUIDO MI CUERPO 3.

¡Tú puedes hacerlo!



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



pectorales

abdominales

glúteos

cuadricéps

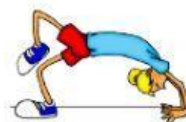
gemelos

deltoides

bíceps

2. ¿Qué capacidad física básica se está trabajando en cada caso? Elige.









3. ¿En qué comida y a qué hora tomarías cada alimento? Elige.











3. Señala los efectos negativos del sedentarismo y la dieta desequilibrada.

Aumento de peso.

Pérdida de forma física.

Nos ayuda a dormir mejor.

Empeoramiento de la salud.

☐
☐
☐
☐

4. Identifica cada lesión. Elige. Luego elige los pasos a seguir en caso de lesión.











5. En caso de lesión los pasos a seguir son: