

PREVENIR LESIONES

Lee el texto de las páginas 26 y 27 de Ciencias Naturales y después relaciona las columnas.



- | | |
|--|-----------------------|
| 1.-Tipo de lesión en el aparato locomotor. | *calentar músculos |
| 2.- ¿Qué es una fractura ? | * leche |
| 3.- Antes de ejercitarte debes: | *torcedura |
| 4.- ¿Qué hacer antes, durante y después de ejercitarte ? | *Vitamina D |
| 5.- ¿ Qué podría disminuir una lesión grave en el aparato locomotor? | *hidratarte |
| 6.- Al presentar heridas primero debes: | *lavar la herida |
| 7.-Cuando te ejercitas bajo el sol, obtienes: | *caderas |
| 8.- Alimento rico en calcio. | *rompimiento de hueso |

