

# 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:

\*coderas

8.- Alimento rico en calcio.

\*rompimiento de hueso

