

O Quecemento

I. Coloca no seu lugar

Xeonllos

Pescozo

Ombros

Cadeira

Brazos

Pulso

Nocellos



II. Coloca (Si) se a frase é certa e (Non) se a frase é falsa.

Non

Si

Si

1. No quecemento movemos as articulacións e estiramos os músculos.

☐

2. O quecemento sempre se realiza ao final da actividade física.

☐

3. Co quecemento prevemos lesións.

☐