

EL CALENTAMIENTO

1.- Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento.

	Verdadero	Falso
Disminuye la fuerza de los músculos.		
Estimula el corazón y los pulmones.		
Aumenta la elasticidad de músculos y tendones.		
Previene las lesiones.		
Cansa al organismo.		
Prepara al deportista física y psíquicamente.		
Aumenta la temperatura de los músculos.		
Debe durar menos de cinco minutos.		
Se realiza después del ejercicio físico.		

2.- Busca en esta sopa de letras el nombre de los diferentes músculos del cuerpo humano. Escribe debajo los que encuentres y en que parte del cuerpo están.

A	C	F	A	B	D	O	M	I	N	A	L	E	S	D
J	B	H	K	D	F	W	X	L	M	C	K	J	M	E
K	C	I	L	E	M	G	R	S	T	U	L	I	K	D
S	O	E	T	U	I	G	N	N	O	A	V	G	M	I
S	T	U	B	I	C	E	P	S	P	D	V	T	I	T
V	B	Y	P	R	T	M	Q	R	S	R	T	R	A	U
A	M	N	O	S	Z	E	Y	V	W	I	K	I	C	B
X	C	D	E	F	X	L	S	T	U	C	P	C	A	E
Z	S	T	C	G	T	O	R	A	C	E	X	E	Y	O
Y	R	U	D	M	I	S	J	S	T	P	C	P	K	I
O	E	F	H	L	M	N	A	R	M	S	S	S	N	A
D	E	L	T	O	I	D	E	S	I	K	N	M	N	E

Pierna	Brazo	Tronco
1	1	1
2	2	2
3	3	3