CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO 3.

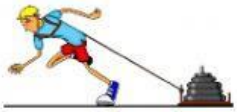


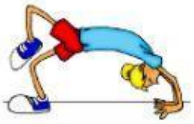
1. Coloca el nombre de cada músculo en su lugar.



pectorales
abdominales
glúteos
cuadriceps
gemelos
deltoides
bíceps

2. ¿Qué capacidad física básica se está trabajano 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 eligez los pasos a seguir en caso de lesión.











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

LIVEWORKSHEETS