

CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO 3.

¡Tú puedes hacerlo!

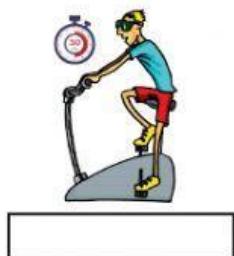
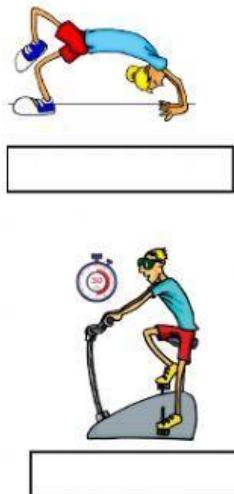
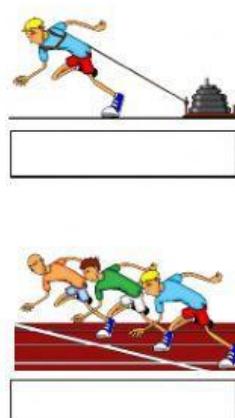


1. Coloca el nombre de cada músculo en su lugar.



- pectoriales
- abdominales
- glúteos
- cuadriceps
- gemelos
- deltoides
- bíceps

2. ¿Qué capacidad física básica se está trabajando 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.

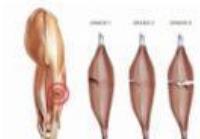
Aumento de peso.

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: