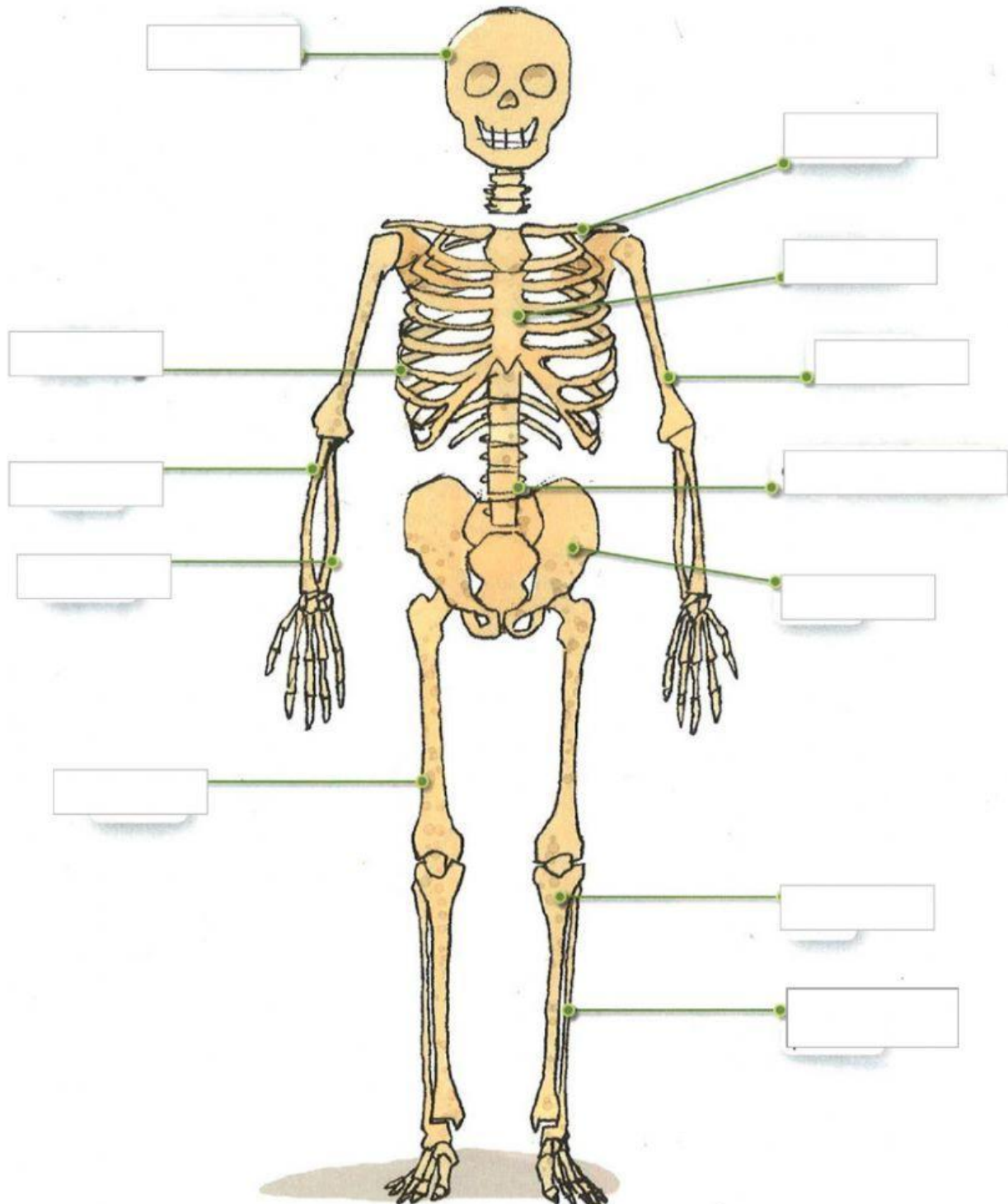


Aparato Locomotor

1) Completa:

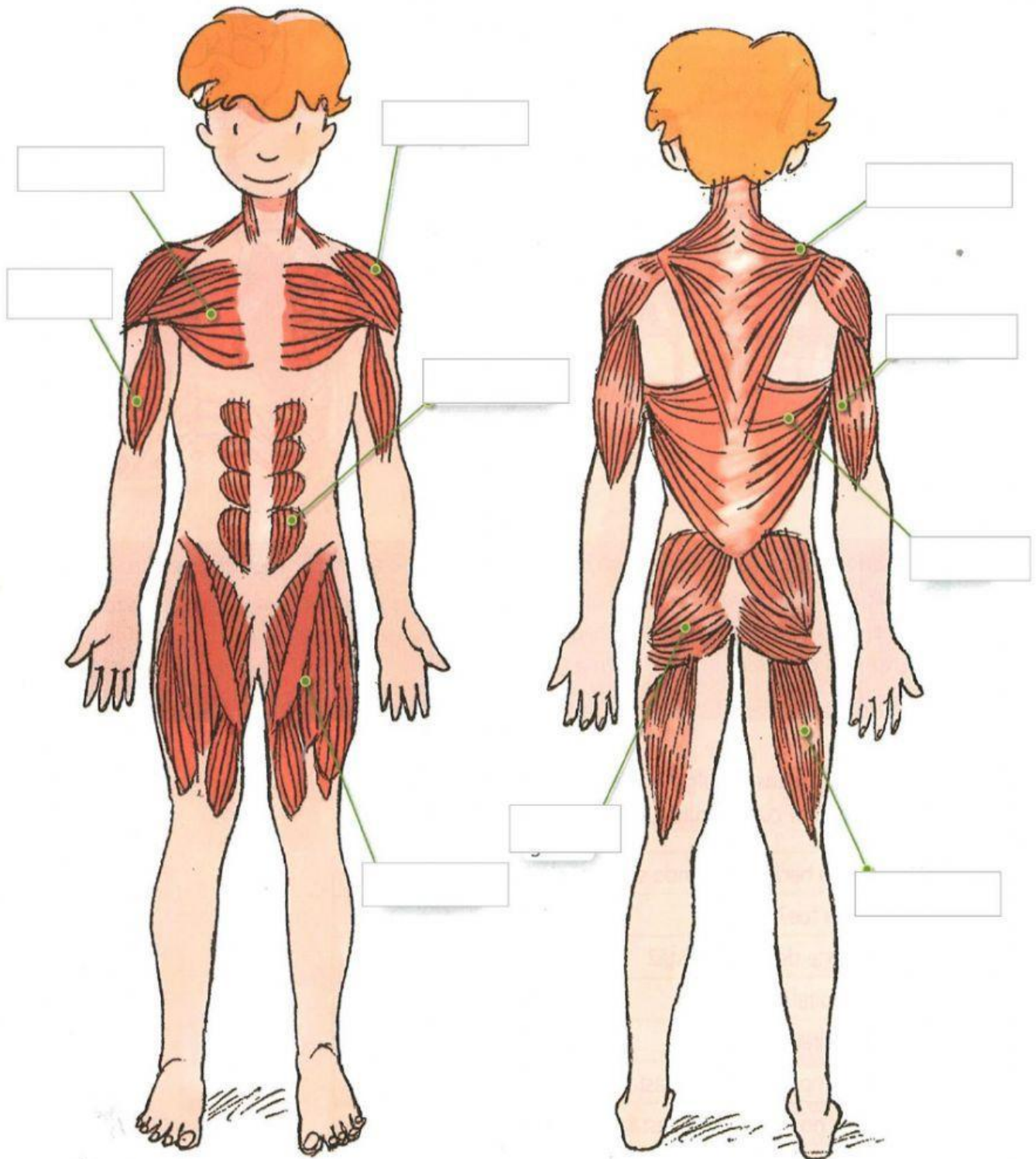
- Cráneo
- Tibia
- Clavícula
- Costillas
- Esternón
- Húmero
- Radio
- Fémur
- Columna Vertebral
- Pelvis
- Peroné
- Cúbito



- Pectoral
- Cuádriceps
- Deltoides

- Abdominales
- Bíceps
- Glúteo
- Tríceps

- Trapecio
- Dorsal
- Isquiotibial



Salud

2) En cada enunciado elige si es saludable o no:

- Comer entre horas

- Dieta saludable

- Beber mucha agua

- Dieta no saludable

- Hacer al menos 5 comidas al día

- La cena comida más importante del día

- Comer muchos dulces

- Hacer un buen desayuno

- Comer carnes grasas todos los días

- Beber refrescos gaseosos

3) ¿Qué beneficios aporta, a nuestro cuerpo, la realización de actividad física?

Elige las respuestas adecuadas:

Ayuda a un mejor funcionamiento de nuestro organismo.

Nos hace engordar.

Nos ayuda a descansar mejor.

Solo sirve para cansarnos.

Nos divertimos y relajamos.

Nos ayuda a prevenir enfermedades.

4) Une cada lesión con su significado y tratamiento de primeros auxilios:

CONTUSIÓN	ESGUINCE	HERIDA	FRACTURA
Rozadura contra superficie, pudiendo sangrar.	Golpe o impacto fuerte.	Rotura de uno o varios huesos.	Torcedura de una articulación, produciéndose un estiramiento mayor de lo que puede.
Aplicar frío o hielo.	Aplicar frío, asegurarse de no haber rotura y vendar o escayolar.	Lavar con jabón	Inmovilizar y hacer radiografía. Si hay rotura, ver si se inmoviliza o se opera.

5) Marca verdadero o falso en estas oraciones sobre cómo prevenir lesiones:

- a) Realiza un buen calentamiento antes de cualquier actividad física. _____.
- b) Arriésgate y realiza ejercicios peligrosos. _____.
- c) No importa como esté el terreno, importa jugar. _____.
- d) Juega limpio. No hagas entradas duras, ni des empujones. _____.