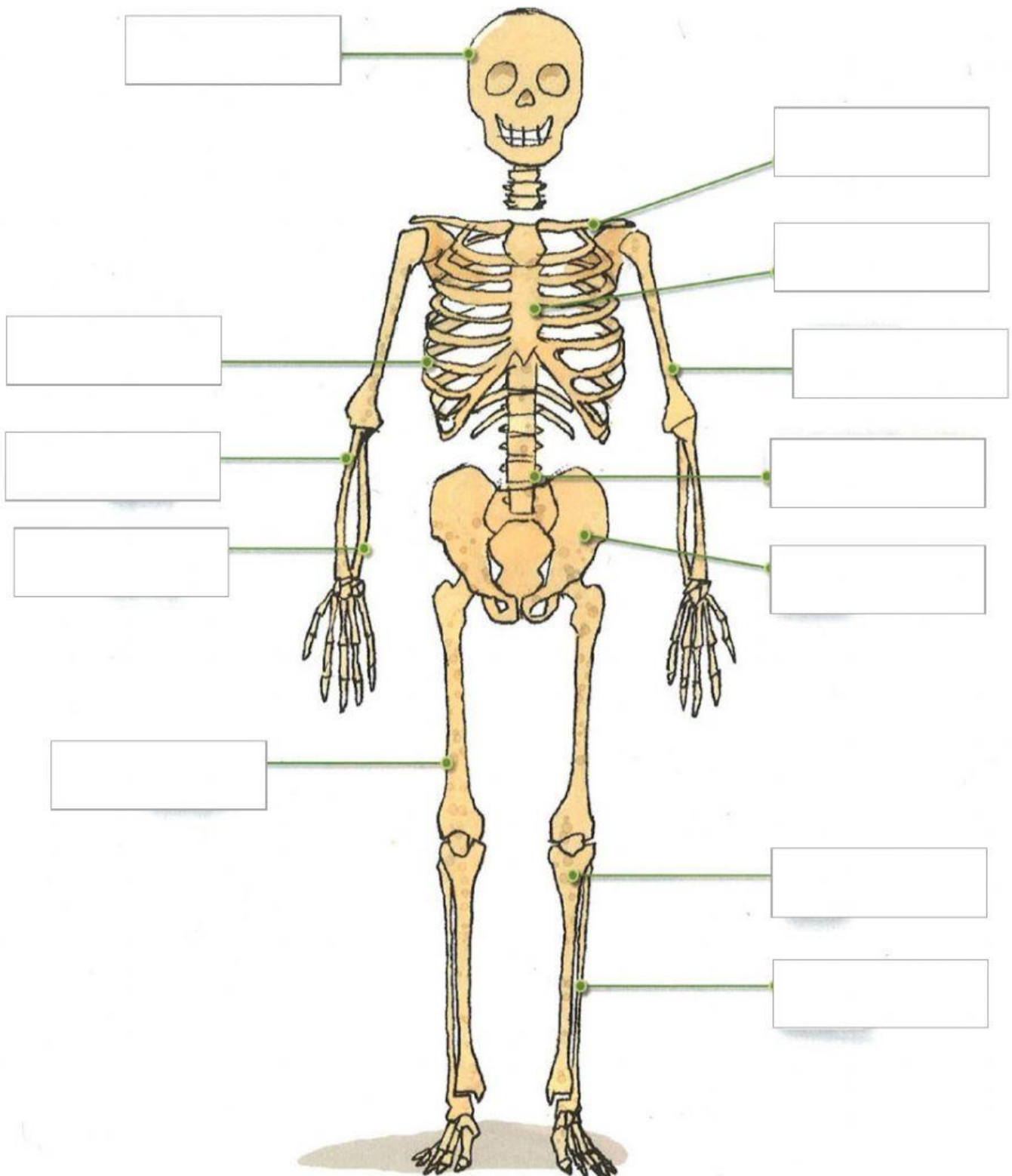
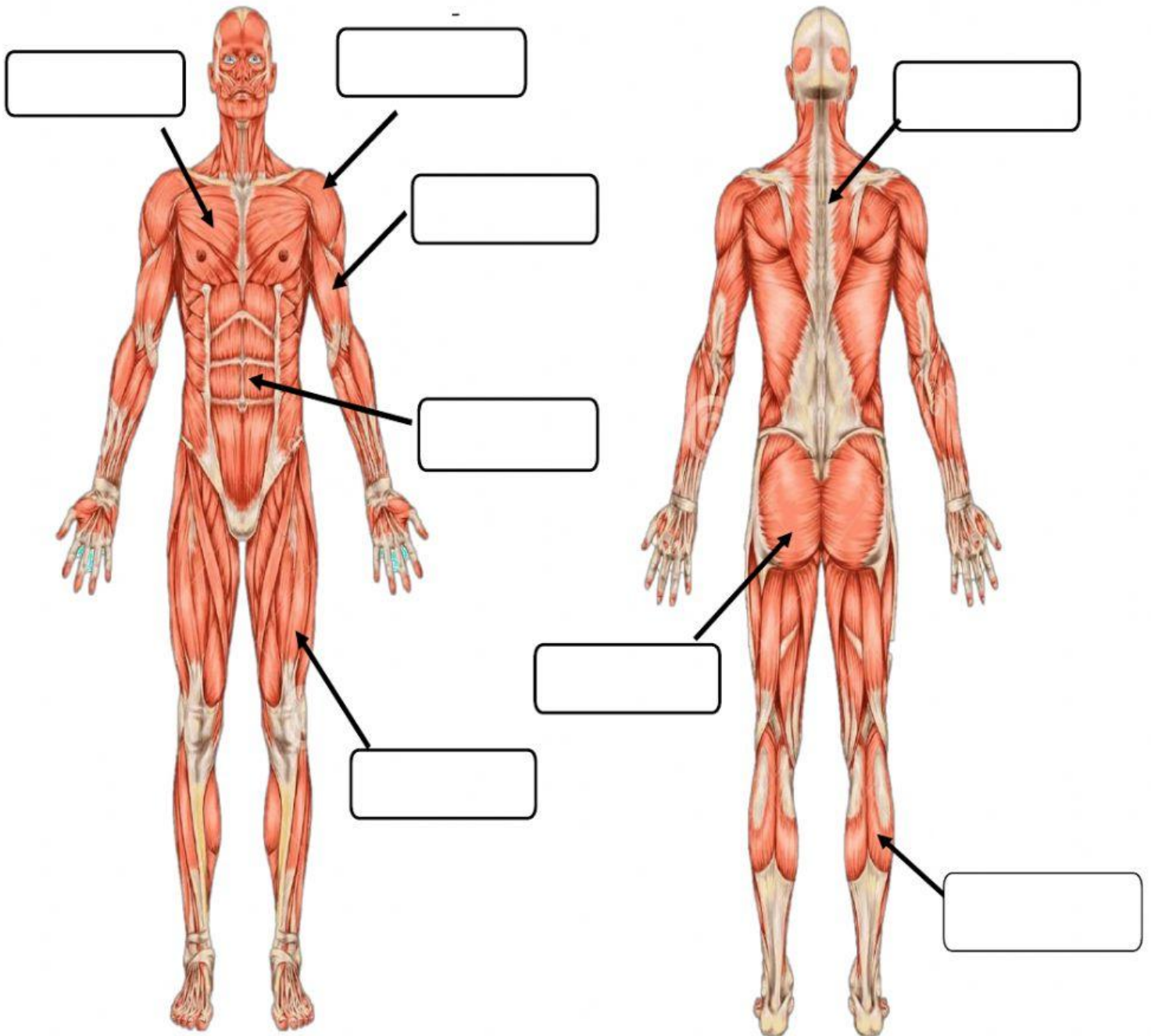


Aparato Locomotor

1) Escribe el nombres de cada hueso en su lugar correspondiente:



- Escribe el nombre de cada músculo en su lugar correspondiente:



3) Relaciona con flechas cada conducta con el efecto que tiene en nuestra salud:

Hacer ejercicio físico	Produce enfermedades respiratorias y baja nuestra capacidad pulmonar.
Tabaco	Ayuda a prevenir enfermedades y fortalece nuestra musculatura.
Alcohol	Nos mantiene hidratados y regula el funcionamiento de nuestro organismo.
Beber mucha agua	Provoca enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc.
Sedentarismo	Disminuye nuestros reflejos y capacidad de coordinación.

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) Relaciona cada capacidad física básica con su definición y con la actividad física en la que más claramente se desarrolla:

- Une con flechas cada capacidad con su definición:

FUERZA

LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

RESISTENCIA

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE.

VELOCIDAD

LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE Oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión.

FLEXIBILIDAD

LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.

- Elige la C.F.B en cada deporte:

