

FICHA NATURALES: JUEGOS OLIMPICOS LONDRES 2012

Los **Juegos Olímpicos**, también conocidos como las **Olimpiadas**, son el mayor evento deportivo que se celebra cada cuatro años y en donde participan atletas de diversas partes del mundo..

Los **Juegos Olímpicos del año 2012** se celebraron en la ciudad de **Londres**. Como es lógico, los deportistas tienen que cuidar y trabajar su cuerpo, es decir, sus músculos, huesos y articulaciones, además de llevar unos correctos hábitos alimenticios para llegar a su máximo rendimiento físico.

AHORA TE TOCA A TI

1. **Mohamed Farah** conocido como "Mo", demostró ser en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, el corredor más rápido en 5km y 10km, consiguiendo para el Reino Unido dos oros olímpicos.

Este atleta entrena muy duro todos los días y cuida sus músculos para conseguir sus objetivos. Arrastra cada músculo en el lugar correspondiente del cuerpo de Mohamed.





2. Una de las mejores deportistas británicas es **Jade Louise Jones**. En su vida deportiva ha conseguido dos oros olímpicos para su país. El primero de ellos, en la olimpiada de Londres 2012 y el segundo, cuatro años

después, en Rio de Janeiro (Brasil), en donde superó a la española **Eva Calvo** que se quedó con la medalla de plata. Ambas deportistas tienen unos correctos hábitos saludables. Marca aquellos que cumplen diariamente para poder estar fuertes y sanas.

Comer 3 veces al día.

Dormir de 9 a 10h

Lavarse los dientes después de comer

No picar entre horas

La cena es la comida más importante

Sentarse con la espalda curvada.

Ducharse todos los días.

Comer 5 piezas de fruta y verdura diarias.

Incluir a nuestra dieta todos los nutrientes que necesitamos.

3. Desgraciadamente, en el deporte también hay accidentes. Por eso, en los Juegos Olímpicos siempre están los mejores servicios sanitarios (médicos, enfermeros, fisioterapeutas...), para curar todas aquellas lesiones que puedan suceder. A continuación, te mostramos huesos que algunos deportistas se fracturaron (rompieron) en caídas durante la competición. Une cada hueso con su palabra.



costillas



pelvis



falanges



columna



fémur

cráneo

