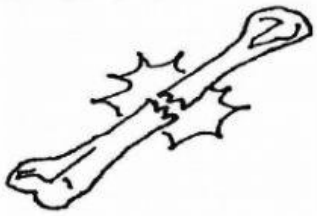
NATURALES 6º

Tema 3. LA FUNCIÓN DE RELACIÓN. EL APARATO LOCOMOTOR

Resumen 3. La salud del aparato locomotor

Las lesiones del aparato locomotor

Algunas de las _____ más frecuentes de los huesos, las articulaciones y los músculos son:



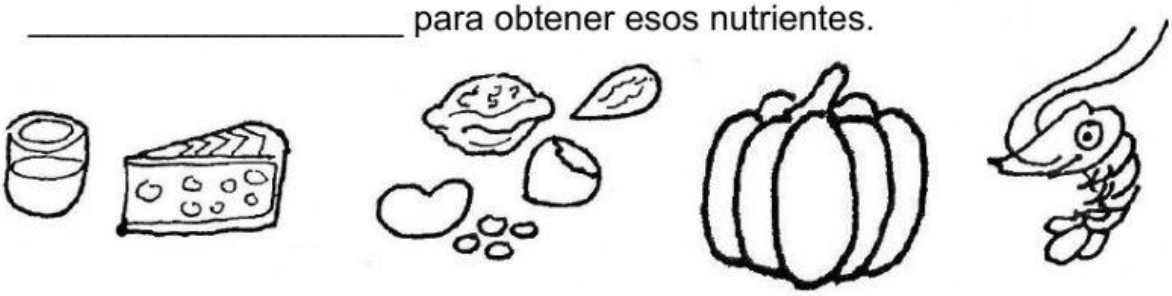
- Las _____: son roturas de un hueso.

- Los _____: son la inflamación de _____ debido a una torcedura.

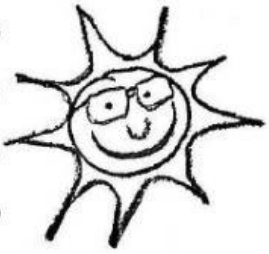
- Las contracturas _____: consiste en la contracción _____ y mantenida de un _____.

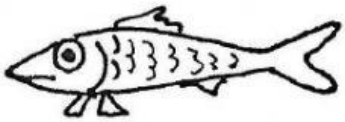
La dieta saludable

Los _____ de los niños y adolescentes están creciendo y para ello es esencial el _____ y el _____. Debemos consumir alimentos como _____, frutos secos, _____, mariscos y _____ para obtener esos nutrientes.



Además, para que se fije el calcio en los huesos es necesaria la _____ _____; hay dos formas de obtener esta vitamina: a través de tomar el _____ y consumiendo _____ azules.





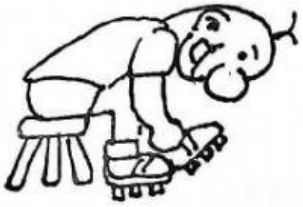
El ejercicio físico

El ejercicio físico _____ y da elasticidad a los _____ y fortalece nuestros _____. Para evitar lesiones al practicar deportes debemos siempre empezar con un buen _____ y hacer _____ al terminar.

La importancia de la buena postura

Algunas posturas hacen que forcemos la _____ y los músculos de la espalda y puede producir _____. Para evitarlo debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Llevar la _____correctamente.
- Sentarse para _____.



- _____ de lado.

- Levantar pesos _____ las piernas.
- _____correctamente.