O Quecemento

I. Coloca no seu lugar

Xeonllos | Pescozo | Ombros

Cadeira | Brazos | Pulso | Nocellos

LIVEWORKSHEETS

II. Coloca (Si) se a frase é certa e (Non) se a frase é falsa.

Non Si Si

1. No quecemento movemos as articulacións e estiramos os músculos.
2. O quecemento sempre se realiza ao final da actividade física.
3. Co quecemento prevemos lesións.

LIVEWORKSHEETS