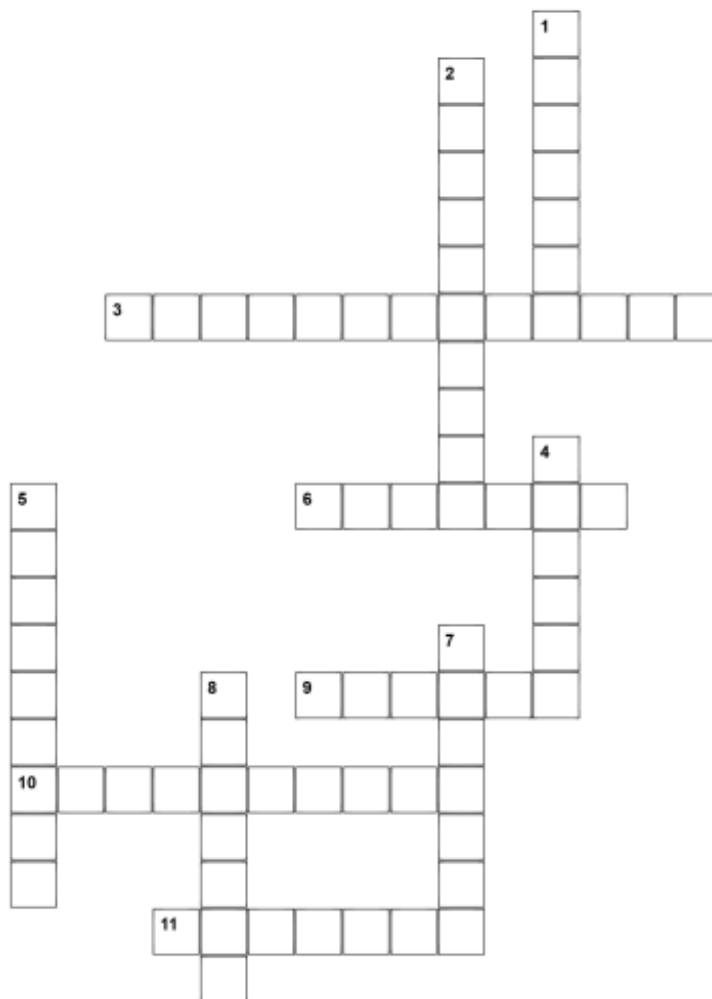


### Activitat 3: Mots encreuats

**Completa els mots encreuats.** Utilitza les definicions a la part baixa per fer l'activitat, a més del coneixement de les paraules dels músculs que ja hem treballat.

#### Mots Encreuats - Els Músculs



##### Horizontales

3. Músculs grans que es troben a la part del darrere de les cames i que t'ajuden a córrer i saltar.
6. Músculs grans del darrere que ajuden a estirar els braços i la columna.
9. Múscul a la part davantera del braç que ajuda a flexionar el colze.
10. Músculs de la panxa que són essencials per mantenir la postura i fer abdominals.
11. Músculs grans situats al darrere del braç, que ajuden a estirar-lo.

##### Verticales

1. Múscul a la part superior de l'esquena, en forma de triangle, que ajuda a moure les espatlles i el coll.\*
2. Músculs grans que es troben a la part davantera de la cuixa i que ajuden a estirar la cama.
4. Músculs del darrere del maluc, que et permeten aixecar-te i asseure't.
5. Músculs situats al pit, que s'activen quan empenys amb els braços.
7. Múscul del darrere de la cama, just sota el genoll, que s'utilitza per caminar i córrer.
8. Múscul a la part inferior de l'esquena, que dona suport a la columna.