

ELS MÚSCULS I ELS MOVIMENTS

① Completa.

• El sistema muscular està format per

• Els músculs són uns òrgans

• Els músculs s'uneixen als ossos mitjançant els

② Quina capacitat tenen els músculs?

• Els músculs s'uneixen als ossos mitjançant els

uns " " molt resistents que fan que els ossos
es

③ Relaciona

CAP

TRONC

EXTREMITATS

• Allargats i estrets pels extrems

• N'hi ha de plans i amb forma d'anell

• Grans i aplanats

④ Com funciona l'aparell locomotor?

⑤ Com s'anomenen els músculs que intervien en el moviment del braç?

⑥ Quin moviment es produeix quan es contrauen els músculs següents

• abdominals =

• masseters =

• quàdriceps =

• bessons =

• orbicular de les parpelles =

• bíceps femoral =

ELS TIPUS DE MOVIMENTS

① Explica com poden ser els moviments

② Quina part relacionaries amb el cervell, quina par amb un múscul i quina a un nervi? Explica.

③ Escriu un exemple de moviment voluntari i un altre involuntari.

LA SALUT DE L'APARELL LOCOMOTOR

① Escriu els tipus de lesions més comuns de l'aparell locomotor.

② Escriu què necessiten els ossos per a un correcte desenvolupament.

③ Per a evitar lesions durant l'exercici físic, és important _____ i _____.

④ Per què és important la postura corporal?