





### Ficha Ciencias Naturales

Selecciona una alternativa correcta.

<p>1 ¿Qué característica de los músculos esqueléticos les permite contribuir al movimiento del cuerpo?</p> <p>A Son duros.</p> <p>B Son rígidos.</p> <p>C Son móviles.</p> <p>D Son elásticos.</p>	<p>2 ¿Qué consecuencia a largo plazo puede provocar mantener una mala postura cada vez que te sientas?</p> <p>A Los huesos de la columna pierden rigidez.</p> <p>B No se ejercitan los músculos de la espalda.</p> <p>C El esqueleto puede presentar deformaciones.</p> <p>D Los huesos de la columna se pueden fracturar.</p>
<p>3 ¿Cuál de las siguientes funciones es una acción voluntaria?</p> <p>A Latidos del corazón.</p> <p>B Pedalear en bicicleta.</p> <p>C Movimientos del estómago</p> <p>D Sacar la mano de una estufa muy caliente.</p>	<p>4 ¿Qué estructuras forman el sistema muscular?</p> <p>A Músculos y ligamentos.</p> <p>B Tendones y músculos.</p> <p>C Ligamentos y huesos.</p> <p>D Huesos y músculos.</p>
<p>5 ¿Cuál de los siguientes no es un beneficio de la actividad física?</p> <p>A Hace más resistentes los huesos y los músculos.</p> <p>B Hace más flexibles los huesos y los músculos.</p> <p>C Hace más frágiles los huesos y los músculos.</p> <p>D Hace más fuertes los huesos y los músculos.</p>	<p>6 ¿Cuál es la función del sistema muscular?</p> <p>A Producir el movimiento del cuerpo.</p> <p>B Mantener los órganos en su lugar.</p> <p>C Mantener los huesos en su lugar</p> <p>D Producir energía para movernos.</p>
<p>7 ¿Cuál de las siguientes funciones es una acción involuntaria?</p> <p>A Patear una pelota de fútbol.</p> <p>B Pedalear en bicicleta.</p> <p>C Movimientos del estómago</p> <p>D Caminar.</p>	<p>8 De los siguientes beneficios de la actividad física, ¿cuáles inciden directamente sobre el sistema esquelético y el sistema muscular?</p> <p>A Fortalece los ligamentos y tendones.</p> <p>B Aumenta la absorción de calcio en los huesos.</p> <p>C Disminuye el riesgo de fractura en los huesos.</p> <p>D Todas son correctas.</p>
<p>9 Los tendones, pertenecen al sistema</p> <p>A óseo</p> <p>B muscular</p> <p>C locomotor</p> <p>D nervioso</p>	<p>10 El bíceps, tríceps y cuádriceps, son ejemplos de músculos:</p> <p>A Rígidos</p> <p>B Esqueléticos</p> <p>C Elásticos</p> <p>D Lisos</p>



11 La particularidad de los músculos que los hace extenderse y contraerse, los hace que tengan la característica de ser:

A Rígidos  
 B Esqueléticos  
 C Elásticos  
 D Lisos

12 Su función principal es unir a los músculos a los huesos, esta definición corresponde a:

A Las luxaciones  
 B Los ligamentos  
 C Las articulaciones  
 D Los tendones

13 ¿Cómo trabajan juntos un par de músculos esqueléticos?

A Ambos músculos se contraen al mismo tiempo.  
 B Ambos músculos se relajan y luego trabajan juntos.  
 C Cuando un músculo se contrae, el otro se relaja.  
 D Cuando un músculo es voluntario, el otro es involuntario.

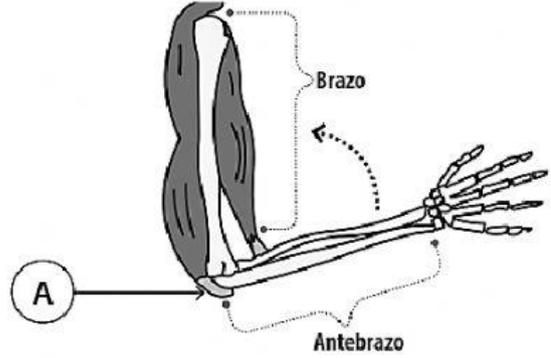
14 ¿Qué función cumplen los tendones en el sistema locomotor?

A Transmitir la fuerza generada por el músculo al hueso.  
 B Proteger a los órganos internos de lesiones o golpes.  
 C Permitir la unión de los huesos a los músculos  
 D Coordinar los movimientos de los músculos.

Usa el siguiente diagrama que muestra un brazo humano doblando el codo:

15 ¿Cuál es la función de la estructura indicada con la letra A en la imagen?

A Coordinar los movimientos.  
 B Mover el hueso.  
 C Articular el brazo y el antebrazo.  
 D Unir el músculo al hueso.



16 Leyla, estudiante de cuarto año básico, tiene un sobrepeso de 5 kilogramos. ¿Cuál será la manera más saludable para disminuirlo y alcanzar su peso ideal?

A Realizando una dieta estricta sin masas ni azúcar.  
 B Realizando una dieta estricta sin masas ni azúcar y haciendo ejercicio todos los días.  
 C Realizando ejercicio dos veces al día y alimentándose como lo ha hecho hasta ahora.  
 D Realizando una dieta equilibrada y haciendo ejercicio moderado semanal.

17 La letra A de la imagen corresponde a:

- A Un ligamento.
- B Un tendón.
- C Un hueso.
- D Un músculo blando.

