



## 1.¿A qué se refiere cada afirmación?

Es el sistema óseo, que está formado por los huesos del cuerpo. Este permite mantener la postura, interviene en el movimiento y protege órganos delicados.

Son órganos rígidos y resistentes que contienen calcio y necesitan nutrientes para crecer.

Es un tejido mas flexible y blando, que cubre los extremos de los huesos.

Por medio de ellas, se unen los huesos.

Por medio de ellos, se unen los huesos en las articulaciones móviles.

Está formado por los músculos, que intervienen en los movimientos.

Son elásticos y se unen a los huesos mediante los tendones.

Son los movimientos que hacemos conscientemente y en los que participa el cerebro.

Son movimientos rápidos que hacemos de forma involuntaria, evitando situaciones peligrosas y, en los que suele intervenir la médula espinal.

Se producen por la rotura de un hueso.

Ocurren cuando se mantiene mucho tiempo una postura inadecuada.



## 2. Encuentra la palabra correcta.

- El sistema muscular y el sistema esquelético forman ....., que produce el movimiento mediante los músculos y los huesos.

1. Los músculos reciben órdenes del cerebro o la medula espinal mediante .....
2. Cuando el musculo recibe una orden, ..... y tira de los huesos por medio de .....
3. Después, cuando el músculo ....., recupera su tamaño y el hueso vuelve a su posición anterior.

Los huesos se mueven gracias a sus ..... En el movimiento de una articulación, participan dos músculos ....., que realizan movimientos contrarios.

- El ..... y el ..... son esenciales para el crecimiento de los huesos. También, es necesaria la ..... que se puede conseguir de forma natural cuando tomamos el sol o al consumir alimentos que la contienen, como .....

## 3. En qué parte del cuerpo se encuentran estos huesos o músculos.

Los huesos del cráneo, que son planos y curvos y su función es proteger el cerebro.

La columna vertebral, formada por las vértebras, y protege la médula espinal.

Huesos largos, como el fémur.

Las falanges, que son huesos pequeños.

Las costillas que protegen el corazón y los pulmones.

Los huesos de la cara.

Músculos alargados que permiten el movimiento de brazos, piernas, manos y pies.

Músculos planos que nos permiten masticar, gesticular y ayudan a hablar.

Músculos grandes y aplanados, que mantienen derecha la columna y ayudan a respirar.



## 4. Indica si son verdaderas o falsas estas afirmaciones.

- ☐ Hay tres tipos de huesos: cortos, como las vértebras; largos, como los de las extremidades y planos; como los del cráneo.
- ☐ En los tipos de movimientos, intervienen los órganos de los sentidos, los nervios y el bulbo raquídeo.
- ☐ Cuando tocamos sin querer algo caliente y retiramos la mano rápidamente, se trata de un movimiento voluntario.
- ☐ Cuando suelta el teléfono y lo cogemos conscientemente para responder, se trata de un movimiento voluntario.
- ☐ Los esguinces ocurren cuando los ligamentos se inflaman debido a una torcedura.
- ☐ Las contracturas musculares consisten en la contracción voluntaria y mantenida de un músculo.
- ☐ Cuando practicamos un deporte, pueden ocurrir lesiones si realizamos un calentamiento antes, así como estiramientos al terminar.
- ☐ Sentarse con la espalda recta y apoyada en el respaldo es una buena postura.
- ☐ Llevar la mochila con mucho peso favorece una buena postura.
- ☐ Dormir de lado y con las piernas flexionadas favorece la postura.
- ☐ Cuando nos pinchamos con un cactus en la mano sin darnos cuenta y la apartamos sin pensar, se trata de un movimiento involuntario.
- ☐ El ejercicio físico fortalece los músculos y las relaciones sociales.