

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?