

CONOCIMIENTO DEL MEDIO 5º

Unidad 2. Resumen

EL APARATO LOCOMOTOR

El **aparato locomotor** está formado por el sistema esquelético y el sistema muscular.

EL SISTEMA ESQUELÉTICO

El sistema _____ está formado por los huesos y las articulaciones que componen el esqueleto.

➤ LOS HUESOS

Los _____ son órganos _____ y _____ que contienen _____, como el _____. Los huesos son _____ vivos que _____, sus células necesitan nutrientes.

Hay tres tipos de huesos:

- Los **huesos cortos**, como por ejemplo, los de las _____.
- Los **huesos** _____, por ejemplo, los del cráneo.
- Los **huesos** _____, como los de las _____.

➤ LAS ARTICULACIONES

Las _____ permiten la _____ de los huesos.

Existen dos tipos de articulaciones:

- Las **articulaciones** _____, como por ejemplo: el _____, la muñeca, la _____, el tobillo... En las articulaciones móviles los huesos se pueden _____, por ello, se refuerzan con:

- El _____ recubre los _____ de los huesos y _____ el rozamiento.
- Los _____ mantienen _____ los huesos.
 - En las _____ **fijas**, como las del _____, los huesos _____ se _____.

EL SISTEMA MUSCULAR

El sistema _____ está formado por los músculos y los tendones.

➤ LOS MÚSCULOS

Los _____ son órganos _____ que se _____ en respuesta a las _____ del sistema _____; posteriormente, _____ su _____ cuando dejan de _____ la orden.

Hay cuatro tipos de músculos:

- Los _____ **largos**, cuyos _____ son más _____ y la parte media más _____.
- Los **músculos** _____ son en forma de _____ y rodean _____ como los _____, la _____, etc.
- Los **músculos planos** tienen forma de _____, por ejemplo, los del _____.
- Los **músculos** _____, como los que se encuentran en las _____ y en los pies.

➤ LOS TENDONES

Los _____ son cordones de _____ muy _____ que unen los _____ a los huesos.

EL FUNCIONAMIENTO DE LOS MOVIMIENTOS

El aparato locomotor produce el movimiento mediante el trabajo coordinado de los músculos y los huesos, en _____ a las _____ del sistema _____.

➤ LOS MOVIMIENTOS

En los _____ de las articulaciones intervienen los músculos _____ (son aquellos que realizan movimientos opuestos).

- En la _____ del **brazo** el bíceps se _____ y el _____ se contrae.
- En la **flexión del brazo** el _____ se contrae y el tríceps se _____.

➤ LOS TIPOS DE MOVIMIENTOS

Hay diferentes tipos de movimientos: los movimientos voluntarios y los reflejos.

- En los **movimientos** _____ el _____ produce respuestas _____ a un _____.
- En los **movimientos** _____ la _____ **espinal** _____ respuestas _____.

LA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR

Para cuidar la salud del aparato _____ debemos conocer cuáles son algunas de las lesiones más frecuentes que se producen y los hábitos saludables.

➤ LAS LESIONES

Las _____ más comunes que pueden producirse en el aparato locomotor son:

- La _____ es la rotura de un hueso (se puede partir o astillar).
- El _____, producido por una torcedura, uno o varios ligamentos aumentan su longitud.
- La _____ **muscular** es una contracción involuntaria y mantenida de un músculo.

➤ LOS HÁBITOS SALUDABLES

Para mantener en buen estado nuestro aparato locomotor se recomienda practicar los siguientes _____ saludables:

- Llevar una _____ **saludable**, que incluya alimentos que contengan _____, como los lácteos; fósforo, como los _____; _____ D, como el pescado _____.
- El _____ físico nos aporta _____ y _____ los _____ y ligamentos. Se debe calentar y _____ antes de empezar cualquier actividad física.
- **Tomar el** _____, favorece que nuestro organismo produzca _____, pero debe hacerse con _____ y adoptar las precauciones _____.
- Manteniendo una **buena** _____ se podrá _____ forzar la columna _____ y los músculos de la _____.