

LOS MÚSCULOS. QUIZ

Los músculos son **tejidos** del cuerpo humano cuya característica principal es que puede **contraerse y relajarse**. Esta contracción y relajación de los músculos tiene como función el **movimiento**, bien sea de locomoción o dentro de los órganos internos, y la producción de fuerza.

Los distintos tipos de músculos en nuestro cuerpo tienen funciones diferentes pero su composición básica es la misma. Cada músculo está compuesto por **miles de fibras musculares** que son **elásticas** y están agrupadas muy cerca una de la otra. La fibra muscular es de forma **cilíndrica** y alargada con gran cantidad de núcleos.

Cada fibra muscular está constituida por miles de miofibrillas recubiertas por una membrana denominada sarcolema.

Los músculos representan el **40% de nuestro cuerpo** y su importancia radica en que ellos son quienes nos permiten realizar movimientos y funciones vitales cada día.

Hay muchísimas actividades que puedes realizar gracias a tus músculos como caminar, trotar, levantar pesas, masticar, jugar tenis, nadar, saltar y bailar.

Entre las funciones más importantes que realizan los músculos tenemos las siguientes:

1. Proporcionan estabilidad y equilibrio a nuestro cuerpo.
2. Dan soporte y protección al esqueleto y a los órganos del cuerpo.
3. Dan la energía y fuerza necesarias para hacer nuestras actividades todos los días.
4. Producen calor corporal.
5. Ayudan a la buena circulación de la sangre por todo nuestro cuerpo.
6. Nos protegen en caso de sufrir alguna caída o lesionarnos.

PREGUNTAS

1. ¿Cuál es la principal característica de los músculos?

2. Las fibras musculares tienen forma...

a) Cuadrada b) Cilíndrica c) Rectangular d) Circular

3. Los músculos representan un...

4. Escribe una de las ocho actividades que podemos realizar gracias a los músculos