



SISTEMA MUSCULAR

Podemos movernos, guiñar un ojo, sonreír gracias a los músculos, son órganos destinados a mover nuestro cuerpo y mantener las vísceras en su lugar.

Todo movimiento es el resultado de la contracción y relajación de los diferentes músculos que intervienen en él, desde el más alto salto hasta la más leve sonrisa.

- **¿Cómo trabajan los músculos?**

Los músculos son los encargados de mover los huesos y, al hacerlo, actúan como verdaderas palancas, pues cada movimiento es el resultado de la contracción y la relajación simultánea de los pares de músculos que intervienen.

- **¿Todos los músculos son iguales?**

No, nuestro cuerpo realiza dos clases de movimientos: los voluntarios y los involuntarios. Los primeros los efectuamos cuando queremos caminar, hablar, practicar deportes, etc; en fin son todos los movimientos que dependen de nuestra voluntad; en éstos intervienen los músculos rojos o estriados (hay un caso en que éstos músculos realizan movimientos involuntarios: los movimientos reflejos, por ejemplo, cuando nos golpean en la rodilla).

Los movimientos involuntarios o automáticos son los que realizan el corazón, el estómago, el intestino, las arterias, etc. En este tipo de movimiento intervienen los músculos lisos o de la vida vegetativa (de color rosa pálido, excepto el corazón, que es de color rojo oscuro).

En el cuerpo humano hay unos 450 músculos estriados y solo unos 50 lisos.

- **¿Cómo se sostienen los músculos?**

Los músculos cubren casi totalmente el esqueleto (salvo parte del cráneo) y sus extremos se insertan en los huesos mediante los tendones, que son una especie de cinta o cordón blanco nacarado muy resistente.

Práctica de clase

01. ¿Qué son los músculos?

.....
.....
.....

02. ¿Para qué sirven los músculos?

.....
.....
.....

03. ¿Cuáles son las clases de músculos, habla de cada uno de ellas?

.....

.....

.....

.....

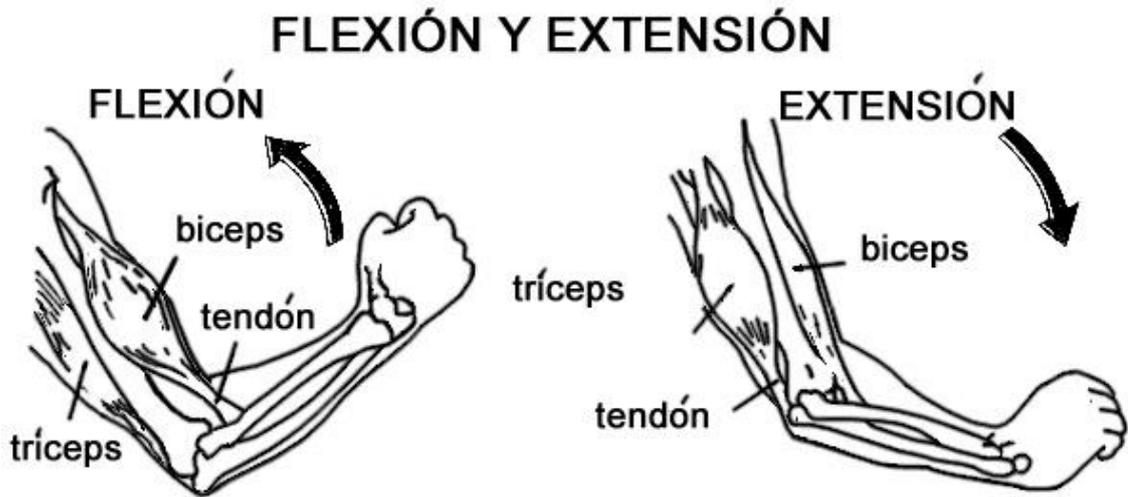
.....

04. ¿A través de qué se insertan los músculos de los huesos?

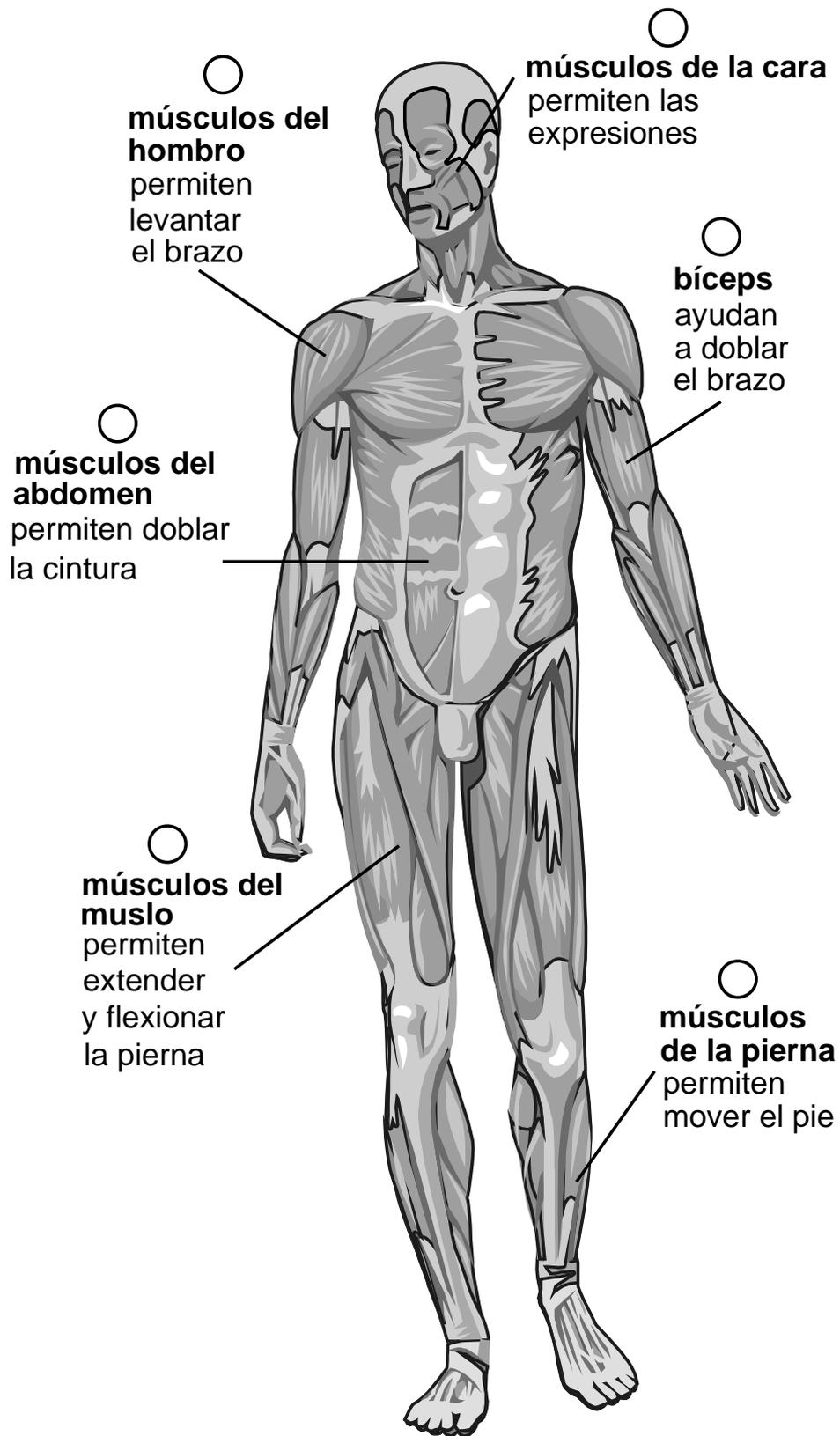
.....

.....

05. Observa y colorea el bíceps de azul y el tríceps de rojo



06. Observa los siguientes músculos.



07. Encierra la respuesta correcta con un círculo:

1. Es una clase de músculo que permite correr, caminar:
a) Voluntario b) Involuntario c) Mixtos
2. Realizan movimientos que no podemos controlar:
a) Involuntarios b) Voluntario c) Mixtos
3. El corazón es un músculo:
a) Voluntario b) Involuntario c) Mixtos
4. Los músculos siempre, excepto:
a) Se empujan b) Se contraen c) Se relajan
5. Es una especie de cinta o cordón blanco muy resistente que sirve para insertar los músculos y los huesos:
a) Ligas b) Tendones c) Elástico

PILDORITAS

Sabías que ...

El músculo estriado es aquel que se relaciona con el esqueleto y el movimiento. El tejido muscular estriado, junto con el tejido muscular liso, permanece libre de infecciones debido a su abundante riego sanguíneo. La mayoría de los problemas musculares se deben al esfuerzo excesivo y a la sobrecarga, más que a las infecciones.

TAREA DOMICILIARIA

01. ¿Consulta a un entrenador o físico culturista que sucede cuando se practican pesas con determinados músculos?

.....
.....

02. Menciona 3 actores de cine que hallan estimulado sus músculos?

.....
.....
.....

03. ¿Qué sucede si se repite muchas veces el mismo movimiento sin entrenamiento previo?

.....
.....
.....

04. ¿Cómo cuidarías tu sistema óseo – muscular. Menciónalos?

.....
.....
.....
.....
.....

05. Comprueba si puedes realizar estos movimientos y escribe sí o no en el paréntesis.

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Encoger los glúteos | () |
| 2. | Levantar los brazos | () |
| 3. | Hacer muecas, llorar, reír | () |
| 4. | Empinarte | () |
| 5. | Hacer que tu corazón lata más despacio | () |
| 6. | Mover el intestino | () |
| 7. | Doblar la cintura | () |
| 8. | Extender la pierna | () |

06. Ordena las letras y descubrirás cual es el músculo voluntario más fuerte del cuerpo.

n	e	L	a	g	u
---	---	---	---	---	---

es:

07. Relaciona las dos columnas.

Movimientos

- Realizan los movimientos que no podemos controlar.

Músculos

- Cuadricéps

- Realizan los movimientos que podemos controlar.
- Músculo que permite extender la pierna.
- Músculo que permite doblar el pie
- Voluntarios
- gemelos
- involuntarios

08. Subraya los músculos involuntarios:

Bíceps – corazón – lengua – gemelos – músculos del intestino – glúteos

09. Une con una línea cada músculo con el movimiento que permite realizar:

<u>Músculos</u>	•	<u>Movimientos</u>
del hombro	•	extender la pierna
del brazo	•	estirar el brazo
del abdomen	•	reírnos
de la cara	•	doblar el pie
del muslo	•	doblar la cintura
de la pierna	•	levantar el brazo

Vocabulario

* Calambre:

.....

* Fatiga:

.....

* Contracción:

.....

* Relajación:

.....