

UNIDAD 5. LA FUNCIÓN DE RELACIÓN. EL A. LOCOMOTOR

El esqueleto

- 1.- ¿Qué otro nombre recibe el esqueleto?
- 2.- ¿Por qué está formado el esqueleto?
- 3.- ¿Cuáles son las funciones del esqueleto?
- 4.- ¿Qué son los huesos?
- 5.- ¿Están vivos los huesos? ¿Cómo lo sabes?
- 6.- Enumera los tipos de huesos que hay. Pon un ejemplo de cada tipo.
- 7.- ¿Qué son los cartílagos? ¿En que partes de nuestro cuerpo están?
- 8.- ¿Qué es una articulación? ¿En qué se diferencia una móvil de una que no lo es?
- 9.- Dibuja un esqueleto y añade el nombre de los huesos más importantes.
- 10.- ¿Cómo son los huesos del cráneo? ¿Cuál es su misión?
- 11.- ¿Qué son las vértebras?
- 12.- ¿Qué huesos protegen el corazón y los pulmones?
- 13.- ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo humano?

Los músculos y el movimiento

- 14.- ¿Qué quiere decir que los músculos son órganos elásticos?
- 15.- ¿Qué son y para qué sirven los tendones?
- 16.- Dibuja el cuerpo humano de frente y de espaldas. Sitúa en los dibujos los nombres de los músculos más importantes.
- 17.- ¿Cómo son los músculos del tronco? ¿Para qué sirven?
- 18.- ¿Qué sistemas forman el aparato locomotor?
- 19.- ¿Qué partes del cuerpo ordenan movimientos a los músculos?
- 20.- ¿Qué son músculos antagonistas? Completa la explicación con un ejemplo.

Los tipos de movimientos

- 21.- ¿Qué son los movimientos voluntarios? Pon algunos ejemplos.
- 22.- Explica el proceso por el que se produce el siguiente movimiento involuntario: coger un balón que me lanza una amiga.
- 23.- ¿Qué son los músculos involuntarios? ¿Conoces alguno?
- 24.- ¿Cómo son los movimientos reflejos? ¿Son importantes estos movimientos? ¿Por qué?

25.- Explica el proceso por el que se produce el siguiente movimiento reflejo: te pinchas la mano y la retiras rápidamente.

La salud del aparato locomotor

26.- Enumera las lesiones más frecuentes del aparato locomotor.

27.- ¿Qué es una fractura? ¿Cómo se trata?

28.- ¿En qué consiste un esguince?

29.- ¿Qué es una contractura? ¿Cuándo ocurre?

30.- ¿Qué elementos son muy importantes para el crecimiento de los huesos? ¿Qué debemos comer para obtenerlos?

31.- ¿Para qué necesitamos la vitamina D? ¿Cuáles son las dos maneras de obtener esta vitamina?

32.- ¿Qué beneficios nos aporta la práctica del ejercicio físico? ¿Qué precauciones debemos tomar a la hora de practicarlo?

33.- ¿Cómo debemos sentarnos?

34.- ¿Cómo debemos levantar objetos pesados?