

## UNIDAD 3. NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO.

### El sistema esquelético.

- 1.- ¿Qué son los huesos? ¿Por qué sabemos que son órganos vivos?
- 2.- ¿Qué tipos de huesos hay? Pon ejemplos.
- 3.- ¿A qué llamamos articulación?
- 4.- ¿Cuáles son los tipos de articulaciones? Explica y añade ejemplos.
- 5.- ¿Qué es el cartílago? ¿Dónde está? ¿Para qué sirve?
- 6.- ¿Qué es lo que mantiene los huesos unidos de una articulación?
- 7.- ¿Cuántos huesos tiene el cuerpo humano?
- 8.- ¿Cómo son los huesos del cráneo? ¿Para qué sirven?
- 9.- ¿Cuál es la función de la columna vertebral?
- 10.- ¿Qué huesos se encargan de proteger el corazón y los pulmones?
- 11.- En el dibujo de un esqueleto, escribe el nombre de cada uno de los siguientes huesos: frontal, parietal, temporal, clavícula, omoplato, costilla, esternón, vértebra, húmero, cúbito, radio, pelvis, fémur, tibia y peroné.

### El sistema muscular.

- 12.- ¿Por qué decimos que los músculos son órganos elásticos?
- 13.- ¿Qué es un tendón? ¿Para qué sirve?
- 14.- ¿Qué son los músculos esqueléticos? Enumera sus tipos principales.
- 15.- ¿Cómo son los músculos del tronco? ¿Qué funciones desempeñan?
- 16.- En un dibujo del sistema muscular, escribe el nombre de cada uno de los siguientes músculos: deltoides, bíceps, pectoral, abdominal, cuádriceps, trapecio, dorsal, tríceps, glúteo y gemelo.

### Cómo nos movemos.

- 17.- ¿A qué llamamos músculos antagonistas? Acompaña la explicación con un dibujo.
- 18.- Explica cómo se produce un movimiento voluntario.
- 19.- ¿Qué son los movimientos reflejos? Explica cómo se producen.

## La salud del aparato locomotor.

- 20.- Enumera las lesiones más frecuentes del aparato locomotor.
- 21.- ¿Qué es un esguince? ¿Y una contractura muscular?
- 22.- Enumera cuatro hábitos saludables que debemos seguir para asegurar el correcto funcionamiento de nuestro aparato locomotor.
- 23.- Indica qué debemos hacer al empezar y al terminar el ejercicio físico.
- 24.- ¿Por qué son importantes el calcio, el fósforo y la vitamina D?  
¿En qué alimentos se encuentran?