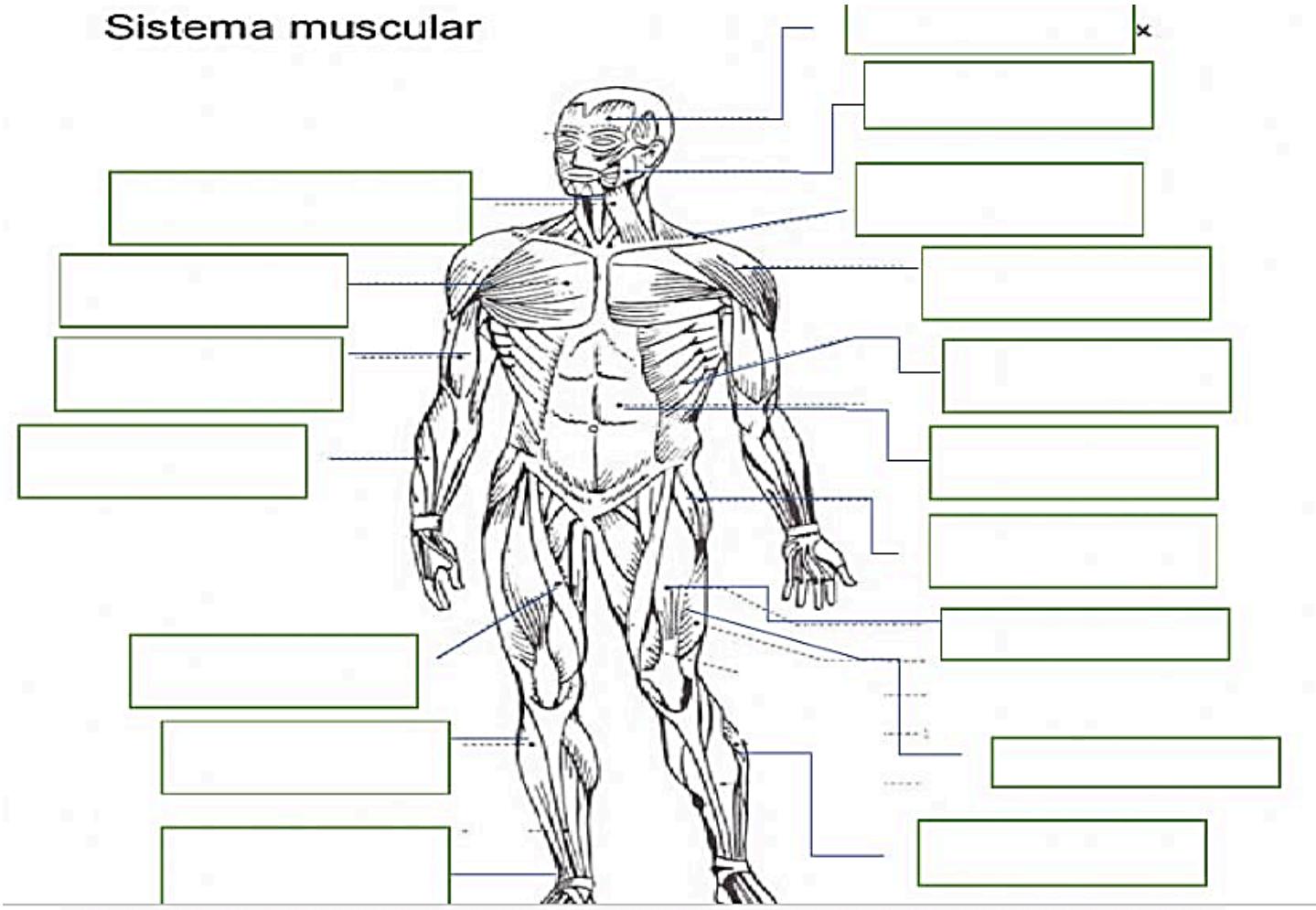


COLEGIO ISLA DEL SOL IED

EJERCICIOS DE SISTEMA MUSCULAR I

LCDA YAMILE

**Sistema muscular**



Frontal

Masetero

Trapecio

Deltoides

Serrato mayor

recto abdominal

Glúteo mayor

Cuádriceps

Abductor mayor

Gemelos

Extensor largo de los dedos

Tibial anterior

Sartorio

Antebrazo

Bíceps

Pectoral mayor

Esternocleidomastoideos

**2.- Completa la tabla seleccionando la palabra correcta.**

Situación	¿Qué músculo se contrae?	¿Qué músculo se relaja?
 <b>Flexión del brazo</b>		
 <b>Extensión del brazo</b>		

### 3.- Completa las oraciones, seleccionando los términos correctos.

#### a) Los músculos son:

Órganos blandos y elásticos.	Órganos duros y resistentes.	Tejidos elásticos que unen los huesos entre sí
------------------------------	------------------------------	--

#### b) Los músculos que nos permiten mover las extremidades inferiores son:

Pectorales y abdominales.	Bíceps y Tríceps.	Cuádriceps y gemelos.
---------------------------	-------------------	-----------------------

#### c) Los tendones...

Unen los huesos entre sí.	Unen los músculos a los huesos.	Unen los músculos entre sí.
---------------------------	---------------------------------	-----------------------------

#### d) Podemos movernos porque...

Los músculos al contraerse y relajarse tiran de los huesos.	Las articulaciones al contraerse y relajarse mueven los huesos.	Los huesos y músculos actúan en pares, cuando uno se contrae el otro se relaja.
---	---	---

# Sistema Muscular



¿Sabías que cuando un músculo trabaja se contrae y se estira igual que una liga? Eso nos permite cargar y coger objetos, caminar, correr y saltar.

## 4. Completa el siguiente texto teniendo en cuenta la información del video anterior:

Los músculos se unen a los huesos por unas fibras llamadas \_\_\_\_\_.  
El ser humano tiene más de \_\_\_\_\_ músculos por todo el cuerpo. Los \_\_\_\_\_ son fibras que se encogen y se \_\_\_\_\_.

Cuando un músculo se encoge se \_\_\_\_\_ y cuando un músculo se estira se \_\_\_\_\_.

En la cara tenemos alrededor de \_\_\_\_\_ músculos. Los músculos, huesos y articulaciones trabajan en conjunto para permitir el \_\_\_\_\_ del cuerpo humano.

## 5. Escribe el nombre del tipo de músculo que muestra cada imagen.

