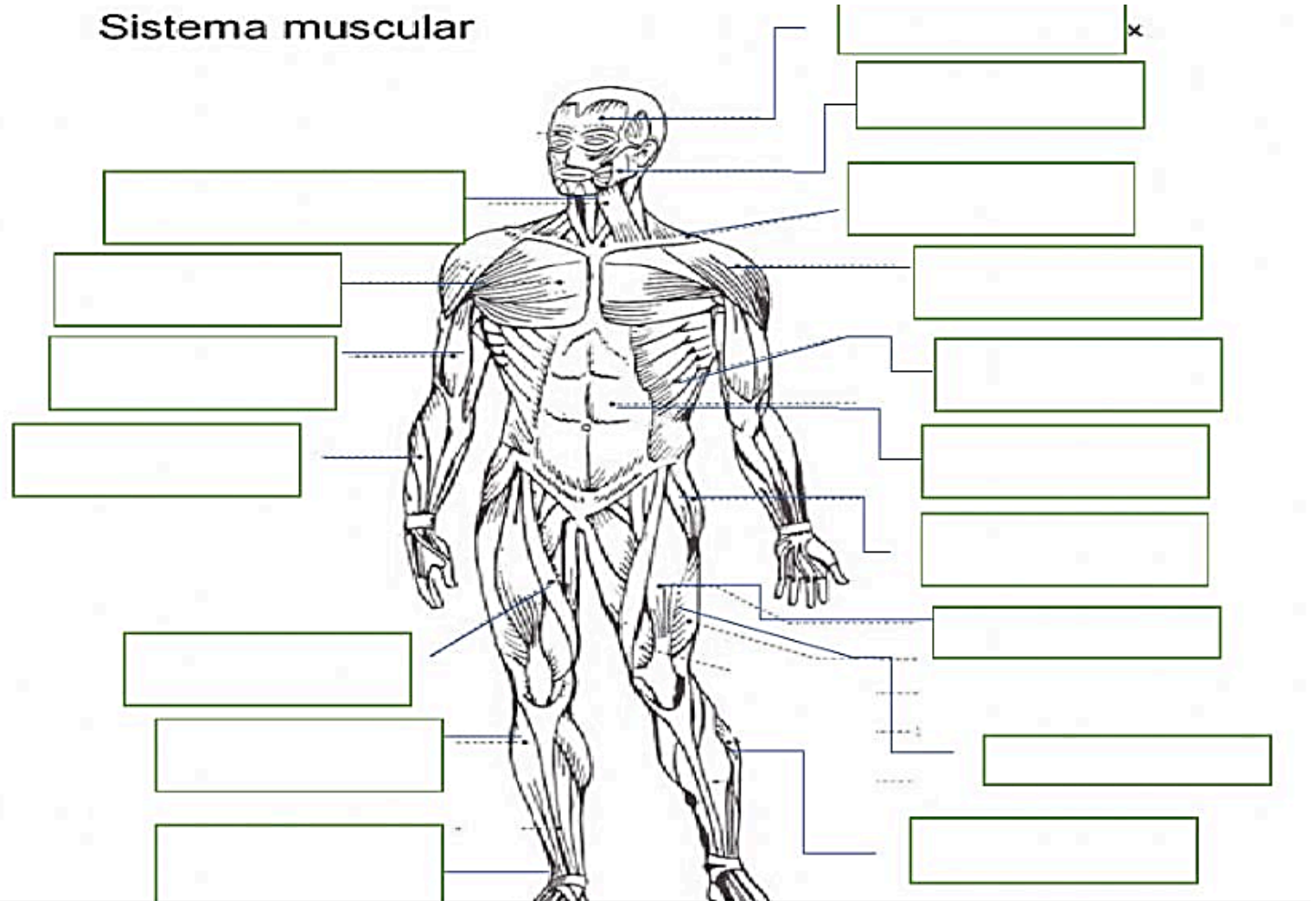


COLEGIO ISLA DEL SOL IED
EJERCICIOS DE SISTEMA MUSCULAR I

LCDA YAMILE

Sistema muscular



Frontal

Masetero

Trapezio

Deltoides

Serrato mayor

recto abdominal

Glúteo mayor

Cuádriceps

Abductor mavor

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 ? |
|---|----------------------------------|---------------------------------|
|  Flexión del brazo | | |
|  Extensión del brazo | | |

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 musculo que muestra cada imagen.

