

13- Abril - 2016

0):- Què és l'aparell locomotor?

Un conjunt d'ossos, músculs i articulacions que formen el nostre cos.

1) Què és l'esquelet?

El conjunt d'ossos del nostre cos.

2) Funcions o missions de l'esquelet?

- Sostenir el nostre cos.
- Protegir els òrgans més importants del cos: cervell, cor, pulmons,...
- Fabricar cèl·lules per a la sang.
- Col·laborar amb els músculs i articulacions per a poder moure-nos) .

14- Abril- 2016

3) ELS OSSOS

A) QUÈ SÓN?

Són les parts més dures i rígides del cos humà.

B) TIPUS D'OSSOS.

- Llargs: Exemple: ossos de la cama, del braç.

-Curts: Exemples: vèrtebres i ossos de la mà.

- Plans: exemples: omòplats i ossos de la pèlvis.

C) LOCALITZACIÓ AL COS (fotocòpia)

18- ABRIL- 2016

4) ELS MÚSCULS

A) Què son?

Són les parts més blanques i elàstiques del nostre cos.

B) Tipus.

- Plans: exemples: músculs del crani.
- Circulars: exemple: orbicular de l'ull.
- Allargats: exemples: bíceps, tríceps dels braços.

21- Abril- 2016

C) LOCALITZACIO AL COS (fotocòpia)

25- Abril- 2016

D) COM TREBALLEN ELS MÚSCULS?

Per a produir un moviment els músculs actuen en parelles.

Exemples:

- Per a doblar - estirar el braç: uns músculs doblen el braç (ensors) i altres estiren el braç (extensors)
- Per a doblar- estirar la cama:uns músculs doblen la cama (ensors) i altres l'estiren (extensors)
- Per a obrir i tancar la boca: uns músculs obrin la boca (extensors); i altres la tanquen (ensors)

27- ABRIL- 2016

5) ARTICULACIONES

a) Qué són?

Unions d'ossos que permeten moure el cos.

b) Tipus.

- Immòbils: son unions d'ossos però no es poden moure.

Exemple: ossos del crani.

- Mòbils: Són unions d'ossos per on el cos es pot doblar.

Exemples: maxil·lar inferior, coll, muscle, colze, canell(muñeca), falanges dels dits, cintura, pèlvis o maluc, genoll, turmell, dits del peu, columna vertebral.

c) Per a que aprofiten les articulacions mòbils?

Per a permetre doblar, girar i flexionar el cos i facilitar els moviments.

5- Maig- 2016

6) LESIONS DE L'APARELL

LOCOMOTOR

A) ESQUINÇ MUSCULAR:

El múscul té una ferida i ha de curar-la fent repós i posar escaiola.

Dibuix:

B) FRACTURA D'OSSOS:

Un os es pot trencar i cal posar

escaiola i guardar repós.

DIBUIX

C) LUXACIÓ

Quan un os es desplaça del seu lloc.

DIBUIX:

D) ESCOLIOSI:

Desviació de les vèrtebres de la columna degut a un accident o a postures roïnes a l'hora d'escriure, estar assegut, agafar molt de pes,...

DIBUIX:

9- MAIG- 2016

7) CONSELLS PER A MANTENIR SA L'APARELL LOCOMOTOR.

- Menjar sa. Fer una dieta equilibrada.

- Menjar aliments rics en calci.

Exemples: llet, formatge, iogurt,...

El calci és molt bo per als ossos.

- Mantenir una postura correcta: al dormir, a l'estar asseguts/des, al caminar,...
- Dormir 10 hores aproximadament quan tens 8 anys.
- Fer exercici físic. Fer calfament i estiraments finals.
- Jugar amb esportivitat per a evitar lesions.

11- MAIG- 2016

8) RELACIONS DE L'APARELL

LOCOMOTOR AMB EL CERVELL: TIPUS DE MOVIMENTS

A) Músculs voluntaris: treballen quan l'ordena el cervell amb consciència.

Exemples: bessons, quàdriceps, tríceps, bíceps, la llengua,...

B) Músculs involuntaris: quan el cervell no necessita donar ordres.

Exemples: el cor, músculs de l'esòfag, músculs de l'intestí, diafragma,...

