

Tema 3: Nuestro Cuerpo en Movimiento

1. Aparato locomotor	2. Sistema esquelético	3. Sistema muscular
Permite: Movernos Proteger órganos vitales Formado por: Sistema esquelético Sistema muscular Necesita: Cuidado Ejercicio	Huesos (>200 en total) Tipos de huesos: Largos: extremidades (fémur, húmero) Cortos: vértebras Planos: cráneo, esternón Articulaciones: Fijas: cráneo Móviles: codo, rodilla Componentes: Cartilago: reduce rozamiento Ligamentos: unen huesos Zonas del esqueleto: Cabeza: cráneo y cara Tronco: columna, costillas, esternón Extremidades: brazos, piernas, manos, pies	~600 músculos esqueléticos Características: Elásticos Responden al sistema nervioso Se unen al hueso por tendones Tipos de músculos: Largos: bíceps, tríceps Cortos: manos, pies Anulares: ojos, boca Planos: pectorales, abdominales Distribución: Cabeza: masetero, orbicular labios/párpados Tronco: pectoral, trapecio, abdominales Extremidades: bíceps, cuádriceps, gemelos, glúteos

Tema 3: Nuestro Cuerpo en Movimiento

4. Cómo nos movemos

Movimiento = acción conjunta de:

Sistema nervioso

Huesos

Músculos

Músculos antagonistas:

Realizan **movimientos opuestos**

Ejemplo: **bíceps y tríceps**

Tipos de movimiento:

Voluntarios:

- Conscientes
- Dirigidos por el **cerebro**

Reflejos:

- Automáticos
- Dirigidos por la **médula espinal**

5. Salud del aparato locomotor

Lesiones frecuentes:

Fractura: rotura de hueso

Esguince: estiramiento de ligamentos

Contractura: contracción involuntaria

Hábitos saludables:

Ejercicio con **calentamiento y estiramientos**

Buena **postura**

Dieta rica en **calcio, fósforo, vitamina D**

Tomar el sol **con moderación**