



EL SISTEMA MUSCULAR

Los huesos solos no pueden moverse, ellos se mueven porque los músculos realizan ese trabajo.

Los músculos se hallan unidos a los huesos por medio de los tendones.

Los músculos son los que comúnmente tú llamas carne. Cuando comemos la carne de vaca, de gallina, pescado; estamos comiendo los músculos de los animales.

Para realizar los movimientos necesitamos de los músculos. En nuestro cuerpo hay alrededor de 500 músculos unidos son grandes de gran peso como los del muslo otros pequeños como los de la piel o como los que mueven los ojos.

Algunos músculos tienen forma de cinta, otros son redondeados.

Los músculos como todas las partes vivas del cuerpo, se alimentan a través de los vasos sanguíneos, que les llevan sustancias que necesitan para reparar las energías perdidas en el trabajo.

Hay una membrana que envuelve los músculos, formando en los extremos de estos un cordón blanco muy fuerte y flexible llamado tendón.

El tendón une generalmente el músculo con el hueso tan fuertemente que es más fácil romperlo que separarlo.

PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO.

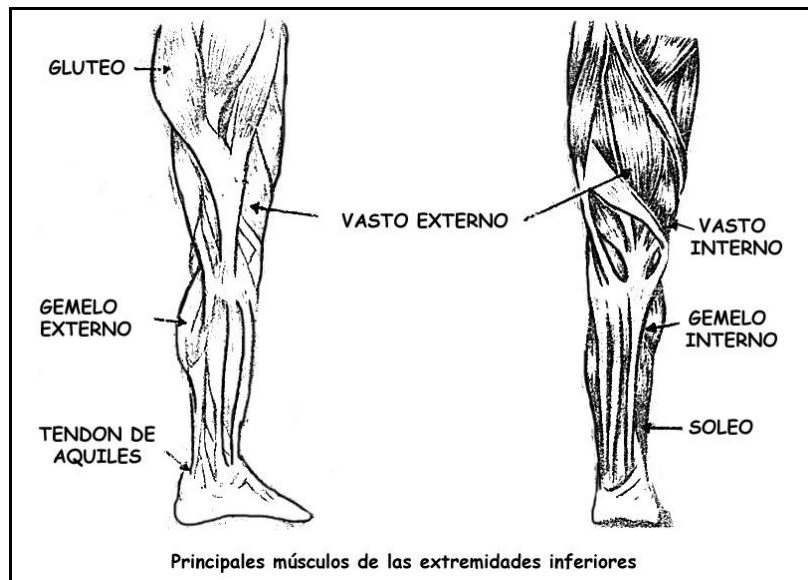
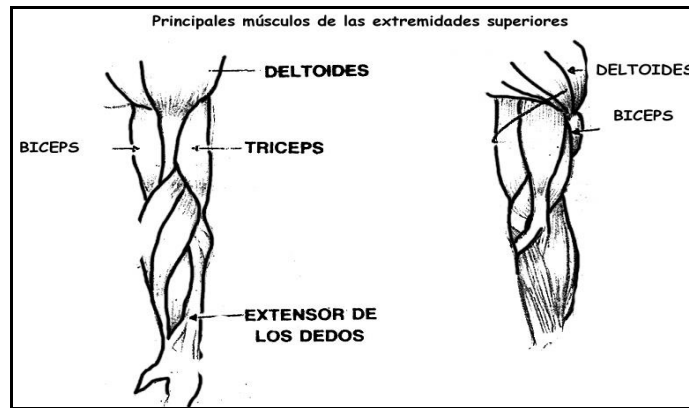
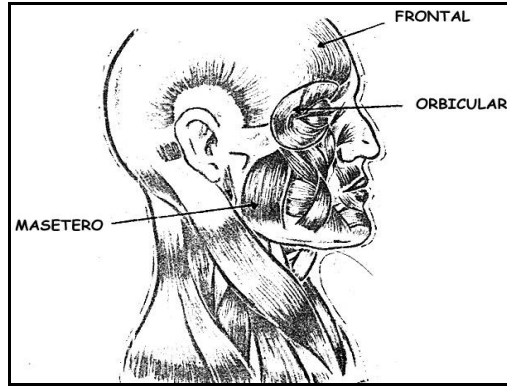
Localiza en tu cabeza los siguientes músculos:

El frontal ubicado en la frente, **el Masetero** mueve la mandíbula inferior, y **el orbicular** de los párpados gracias a cuya acción los ojos se abren y cierran.

Localiza en tus miembros superiores los siguientes músculos: **los deltoides** de los hombros **el bíceps** y **tríceps** en ambos brazos el extensor de los dedos, en los antebrazos.

Localiza en tu tronco los siguientes músculos: **el pectoral mayor** en ambos lados del pecho; el **trapecio** en la espalda; **el gran dorsal** y **el recto mayor** que recubre el abdomen.

Localiza en tus miembros inferiores los siguientes músculos: **dos glúteos**, **los dos vastos** y **los dos gemelos**.



HIGIENE DE LOS MÚSCULOS:

Todo órgano se desarrolla con el ejercicio; de lo contrario, se empobrece y atrofia.

Aplicando este principio al sistema muscular diremos que para desarrollar los músculos es necesario el ejercicio.

Los ejercicios físicos se dividen: en naturales y artificiales.

Ejercicios físicos naturales son los practicados con procedimientos naturales de locomoción, tales como el paseo, la carrera, el salto y la natación.

Ejercicios físicos artificiales son la gimnasia sueca y la atlética.

La gimnasia sueca se constituye de movimientos adecuados de todo el cuerpo para lograr corregir defectos anatómicos.

No requiere aparatos de ninguna clase.

La gimnasia atlética se hace mediante diversos aparatos: barras, trapecio, etc. Es más recreativa que la anterior y produce gran desarrollo muscular.

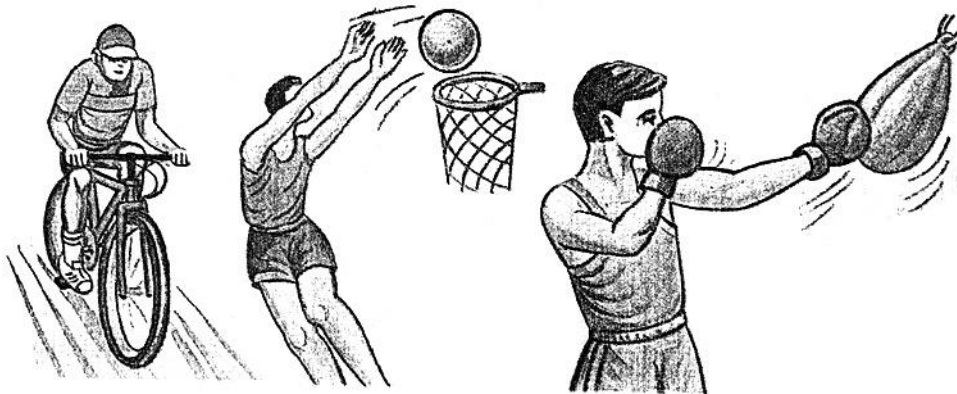
Los deportes son excelentes medios para desarrollar los músculos. Todo el mundo debe practicar algún deporte.

La falta de ejercicios es perjudicial al organismo y atrofia los músculos.

Su exceso puede causar agotamiento muscular. Por ello, los ejercicios y deportes deben ser controlados e ir paralelos con una alimentación adecuada.

Todos los ejercicios físicos deberán realizarse al aire libre. Son la mejor fuente de salud, vigor y normalidad mental.

En la antigüedad se decía: "Mens sana in corpore sano": mente sana en cuerpo sano.



PRACTICA DE CLASE

01. Mencione algunas funciones importantes de los huesos?

.....
.....

02. ¿Cuántos huesos tiene el cuerpo humano?

.....
.....

03. ¿Cuáles son los huesecillos del oído medio?

.....
.....

04. ¿Cuántas vértebras tiene el hombre y como se llama la primera vértebra?

.....
.....

05. ¿Dónde se encuentra el hueso más grande del cuerpo y como se llama?

.....
.....

06. ¿De qué se encarga la ciencia artrología?

.....
.....
.....

07. ¿Cuántas clases de músculos encontramos?

.....
.....

08. ¿Cuál es la característica común de los músculos liso y cardiaco.

.....
.....
.....

09. ¿En qué se diferencian los músculos liso y cardiaco?

.....
.....

10. ¿Cuáles son las características de los músculos estriados?

.....
.....
.....

En los espacios en blanco escriba la respuesta correcta:

- 01. En que parte del cuerpo podemos observar fácilmente las articulaciones:
.....
- 02. Si la alimentación de un niño fuera carente de vitaminas el niño sufriría de:
.....
- 03. Los huesos no pueden moverse solos, ellos necesitan
de..... que están unidos por medio de
.....
- 04. El esqueleto humano se agrupa en dos divisiones:
.....
- 05. Los huesos del cráneo son importantes porque:
.....
- 06. ¿Qué es el hueso Hioides?
.....
- 07. El hueso que forma el talón se denomina:
.....
- 08. Músculo más importante que interviene en el proceso de la masticación:
.....

TAREA DOMICILIARIA

- 01. ¿Qué huesos forman el esqueleto axial?
- 02. Los huesos del cráneo son:
- 03. ¿Qué huesos forman el esqueleto apendicular?
- 04. ¿Cuáles son las partes de un hueso largo?
- 05. ¿Dónde encontramos los músculos Lisos?
- 06. ¿Qué músculos intervienen en el proceso de la respiración?
- 07. Los músculos de los miembros inferiores son:
- 08. Dibuje o ilustre a los huesos del cuerpo humano y los músculos.