



**1** ¿Cuáles de las siguientes imágenes reflejan el cuidado de los sistemas de locomoción?



- a) ¿Por qué es importante cuidar los órganos involucrados en la locomoción?
- b) ¿Cuál es la mejor forma de cuidar de ellos?
- c) ¿Qué crees que sucedería con nuestros sistemas de locomoción si no son cuidados de manera correcta?

.....

.....

.....

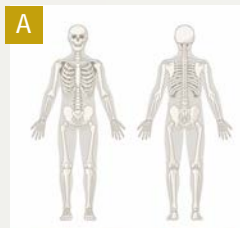
.....

.....

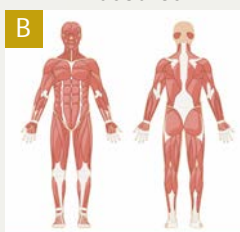


**2** Une con flechas las funciones de los músculos y los huesos.

Huesos



Músculos



|                             |
|-----------------------------|
| Sostén                      |
| Protección                  |
| Producción de sangre        |
| Regulación de temperatura   |
| Movimiento                  |
| Almacenamiento de minerales |

- a) Explica las funciones comunes entre los huesos y los músculos.
- b) Explica las funciones de almacenamiento y producción de los huesos.
- c) Explica la función de regulación de temperatura de los músculos.
- d) ¿Qué nutrientes y minerales son necesarios incorporar mediante la alimentación para mantener nuestros huesos y músculos sanos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

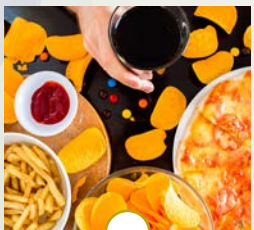
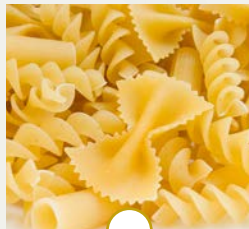
.....

.....

.....



3 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son los más importantes en el cuidado de nuestros huesos?



- a) ¿Qué tienen en común todos los alimentos que elegiste?
- b) ¿Por qué es importante la vitamina D? ¿En qué alimentos se encuentra?
- c) Además de consumir estos alimentos, ¿qué otros hábitos recomendarías a una persona para que cuide sus huesos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Responde:

- a) ¿Qué crees que les pasaría a tus músculos si no realizas ejercicio físico?
- b) ¿Qué alimentos son importantes para mantener fuertes y sanos los músculos? Haz una lista y describe brevemente su importancia para el sistema muscular.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Marca con una cruz la opción correcta.

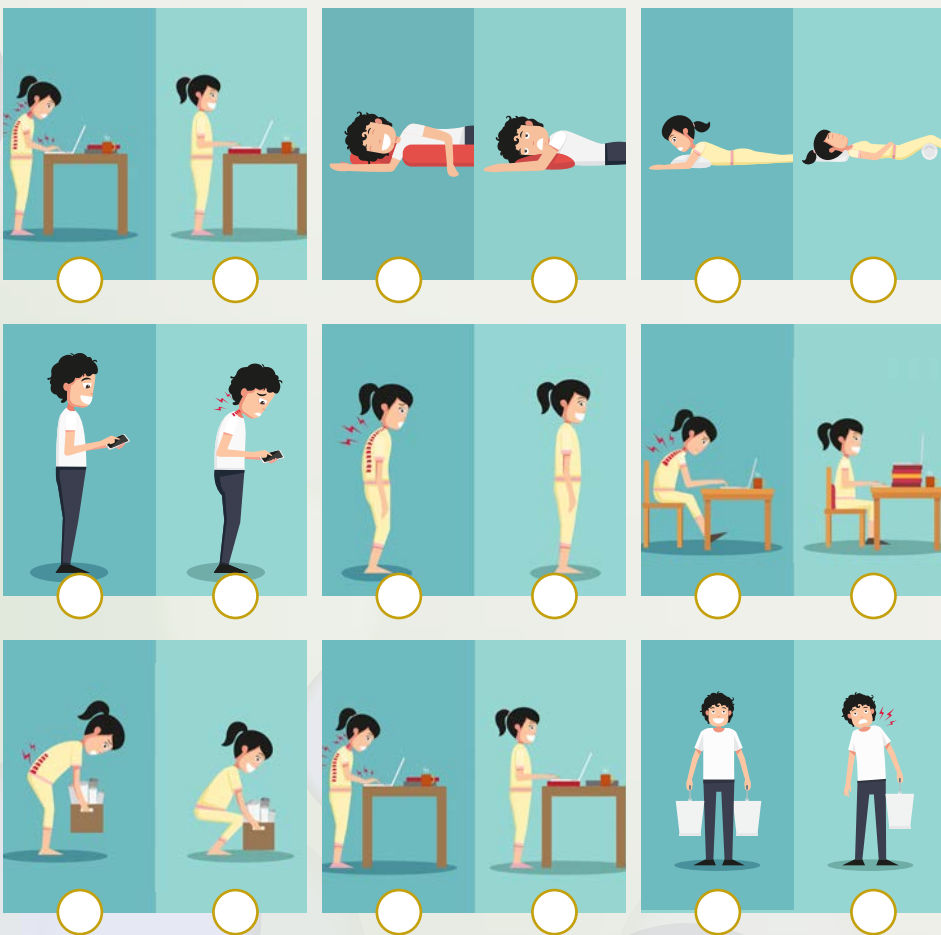
- Es importante consumir alimentos con calcio ya que es un mineral:
- a) Que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales. [.....]
  - b) Que ayuda a absorber la vitamina D. [.....]
  - c) Que ayuda a aumentar la masa muscular. [.....]
- A diferencia de los huesos, los músculos son:
- a) Tejidos duros que se extienden y contraen, no permanecen rígidos. [.....]
  - b) Tejidos blandos que se extienden y contraen, no permanecen rígidos. [.....]
  - c) Tejidos blandos que se extienden y contraen, no permanecen flexibles. [.....]
- La vitamina D:
- a) Nos ayuda a absorber el calcio. [.....]
  - b) Aporta proteínas y minerales al cuerpo. [.....]
  - c) Contiene carbohidratos que suministran energía. [.....]



**6** ¿Por qué es importante mantener una buena postura?

¿Cuál o cuáles de las enfermedades que afectan los movimientos podrías prevenir teniendo una buena postura?

Marca con una tilde cuál es la postura correcta en cada imagen:



**7** Identifica en cada enunciado de qué enfermedad se trata: (las respuestas pueden repetirse):

- a) Enfermedad que provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad. ....
- b) Enfermedad que afecta y deforma los huesos. ....
- c) Enfermedad que puede ser causada por factores hereditarios o que puede desarrollarse por otras enfermedades o traumas físicos. ....
- d) Dolencia que afecta principalmente al talón. ....
- e) Enfermedad producida por la deficiencia de vitamina D. ....
- f) Enfermedad frecuente en personas mayores, que se produce cuando se desgastan los cartílagos que amortiguan y protegen las articulaciones. ....
- g) Dolor en la parte más baja de la espalda, donde se encuentran las vértebras lumbares. ....
- h) Desviación hacia los lados de la columna vertebral que provoca dolor y otras complicaciones. ....
- i) Enfermedad en los huesos que afecta principalmente a las mujeres. ....
- j) Inflamación que se produce en los tendones, provocando dolor. ....
- k) Enfermedad que puede originarse por distintas causas, como por ejemplo la mala postura, los golpes fuertes o los grandes esfuerzos. ....

**8** Marca con una cruz la opción correcta.

El estiramiento permite que:

- a) Aumente la fuerza y el volumen de los músculos. [...]
- b) Aumente el peso corporal. [...]
- c) Se mantengan los músculos, los tendones y los ligamentos flexibles. [...]

La desviación hacia los lados de la columna vertebral es llamada:

- a) Raquitismo. [...]
- b) Escoliosis. [...]
- c) Escoliosis. [...]

La inflamación que se produce en los tendones y provoca dolor es llamada:

- a) Artrosis. [...]
- b) Lumbalgia. [...]
- c) Tendinitis. [...]



9 Completa el crucigrama:

- 1) Desviación hacia uno de los lados de la columna vertebral.
- 2) Enfermedad frecuente entre personas mayores que se produce cuando se desgastan los cartílagos que amortiguan y protegen las articulaciones.
- 3) Mineral importante que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales.
- 4) Posición corporal que ayuda a evitar lesiones musculares por un mal esfuerzo, si es realizada correctamente.
- 5) Dolor en la parte más baja de la espalda, donde se encuentran las vértebras lumbares.
- 6) Enfermedad que provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad.
- 7) Alimento de origen animal que contiene calcio y aceites esenciales.
- 8) Inflamación en los tendones, lo que provoca dolor.
- 9) Función de los músculos y los huesos que permite al cuerpo mantenerse erguido y en equilibrio.
- 10) Nutriente que ayuda a absorber el calcio de los alimentos.

|     |  |  |    |    |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|----|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 1)  |  |  |    |    | L |   |  |  |  |  |  |  |
| 2)  |  |  |    |    | O |   |  |  |  |  |  |  |
| 3)  |  |  |    |    | C |   |  |  |  |  |  |  |
|     |  |  | 4) |    | O |   |  |  |  |  |  |  |
|     |  |  | 5) |    | M |   |  |  |  |  |  |  |
| 6)  |  |  |    |    | O |   |  |  |  |  |  |  |
|     |  |  | 7) |    | C |   |  |  |  |  |  |  |
| 8)  |  |  |    |    | I |   |  |  |  |  |  |  |
|     |  |  |    | 9) | O |   |  |  |  |  |  |  |
| 10) |  |  |    |    |   | N |  |  |  |  |  |  |

10 Marca verdadero (V) o falso (F) según corresponda. Justifica las respuestas falsas.

- a) Los huesos pueden almacenar y reservar distintos tipos de sustancias, como por ejemplo minerales. [...]
- b) Los huesos cortos se encargan de formar las células de la sangre. [...]
- c) Es importante pasar tiempo al aire libre, ya que el sol ayuda a producir la vitamina D que necesitamos. [...]
- d) La leche y sus derivados no son alimentos ricos en calcio. [...]
- e) Los músculos son tejidos rígidos que se extienden y contraen. [...]
- f) Mantener una postura correcta evita la lesión muscular por un mal esfuerzo. [...]
- g) La osteoporosis provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad. [...]
- h) El estiramiento mantiene los músculos, tendones y ligamentos rígidos. [...]
- i) Las carnes rojas son muy buenas para el apropiado desarrollo de los músculos, debido a su contenido de aceites esenciales. [...]
- j) La artrosis es una inflamación que se produce en los tendones. [...]