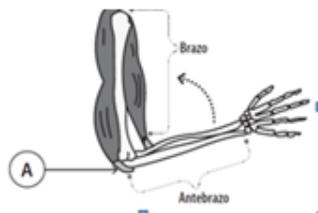


Nombre: _____ Curso: 4º Año _____ Fecha: ____/ ____/ 10/2020.



I. Selecciona la alternativa correcta marcando con una X.

- El sistema esquelético está compuesto por:
 - Músculos
 - Órganos
 - Huesos
 - Nervios
- ¿Cómo son los huesos?
 - Estructuras blandas
 - Estructuras duras
 - Estructuras pequeñas
 - Estructuras grandes
- Las articulaciones son:
 - Puntos de unión de dos huesos
 - Punto de unión de dos músculos
 - El hueso más largo del sistema esquelético
 - El hueso corto del sistema esquelético
- El sistema muscular está compuesto por:
 - Huesos
 - Músculos
 - Tendones
 - Músculos y tendones
- De las siguientes estructuras. ¿Cuál permite mantenernos erguidos?
 - La médula ósea
 - La columna vertebral
 - Los huesos de las piernas
 - Los músculos de las piernas
- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones corresponde a un efecto del consumo de alcohol?
 - Produce infartos al corazón
 - Produce cáncer a los pulmones
 - Produce anemia
 - Genera úlceras gástricas
- ¿Cuál es la función de la estructura indicada con la letra A en la imagen?
 - Coordinar los movimientos
 - Mover el hueso
 - Articular el brazo y el antebrazo
 - Unir el músculo al hueso
- ¿Cómo se llama el tipo de movimiento que realiza los latidos del corazón?
 - Movimientos voluntarios
 - Movimientos involuntarios
 - Movimiento uniforme
 - Movimiento activo



II. Responde las siguientes preguntas:

1. Nombra las partes principales del sistema óseo:

2. Da 2 ejemplos de huesos que cumplen con las siguientes funciones del sistema óseo:
Protección: _____
Soporte: _____
Movimiento: _____
3. Nombra los huesos que protegen los siguientes órganos:
Cerebro: _____ Médula espinal: _____
Corazón: _____
4. El nombre que recibe la unión de 2 huesos que permite el movimiento es:

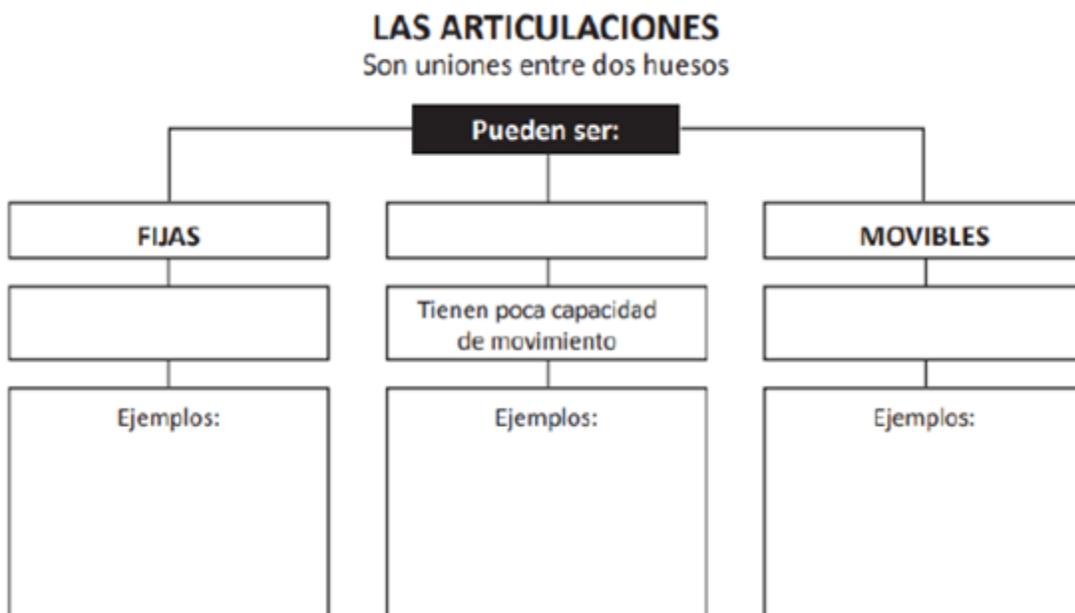
5. Nombra 2 ejemplos de articulaciones: _____
6. Nombra 2 ejemplos de :
Huesos largos: _____
Huesos cortos: _____
Huesos planos: _____
7. Los músculos junto con los huesos producen el movimiento a través de movimientos a través de
Movimiento de: _____ y _____
8. Los huesos y los músculos se unen gracias a una estructura llamada:

9. ¿Qué nutrientes debemos consumir para que los huesos crezcan sanos y fuertes?

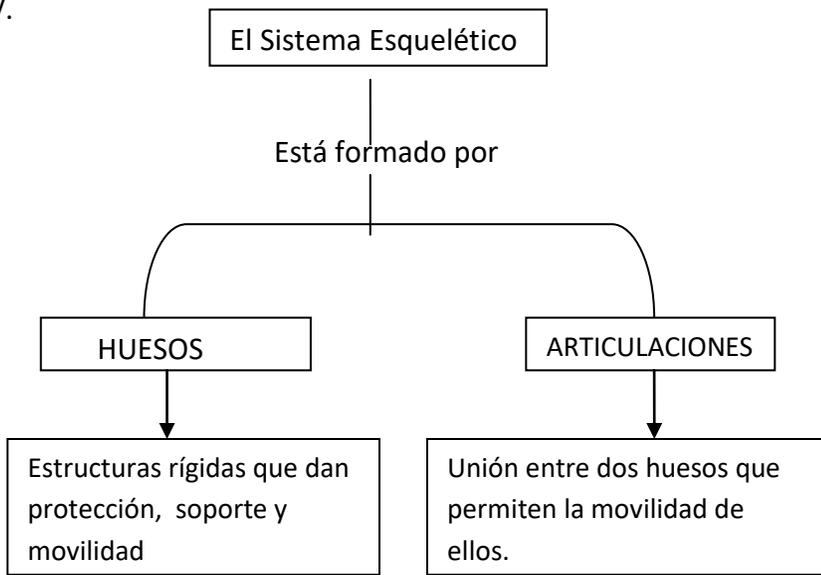
10. Nombra dos ejemplos de acciones que pueden ayudar al buen funcionamiento del sistema locomotor:

11. ¿Cuáles pueden ser los efectos que pueden producir la ingesta desmedida del alcohol?

III. Completa el siguiente esquema:



IV.



V. Completa con (huesos- movimiento- articulaciones)

1. El sistema esquelético está formado por _____ y _____, se encarga de entregar soporte y protección al cuerpo. Además, en conjunto con los músculos, permite el _____.



2. El Aparato o Sistema Locomotor está formado por El sistema _____ y por El sistema _____

3. Para mover nuestro cuerpo se requiere la acción coordinada del Sistema _____ Y Sistema _____

4. El sistema muscular está formado por _____ y _____ que junto con el sistema esquelético, permiten el movimiento del cuerpo. Existen músculos _____ e _____.

VI. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: Une con una línea según corresponda.



Reduce la grasa corporal.

Mejora la forma física cardio respiratoria

Mejora el rendimiento académico y laboral

Fortalece los huesos y la movilidad

Disminuye síntomas de ansiedad y depresión

Fortalece el corazón

Refuerza el sistema inmunológico

Mejora la forma física muscular