Funciones de los huesos y músculos en el movimiento

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál es una de las funciones principales de los huesos en el movimiento?

1. Servir como palancas
2. Producir sangre
3. Almacenar minerales
4. Proteger órganos

2.

¿Qué hacen los músculos para generar movimiento?

1. Se contraen
2. Se relajan
3. Se estiran pasivamente
4. Se endurecen sin cambiar

3.

¿Cómo se llaman las uniones entre huesos que permiten el movimiento?

1. Músculos
2. Tendones
3. Articulaciones
4. Ligamentos

4.

Al caminar, ¿qué sistema trabaja junto con los músculos y huesos para permitir el movimiento?

1. Sistema digestivo
2. Sistema respiratorio
3. Sistema excretor
4. Sistema nervioso

5.

¿Cómo se llama la capacidad de los músculos para estirarse sin dañarse?

Respuesta: _____

6.

¿Cuál de estos es un ejemplo de articulación que funciona como una bisagra?

1. Hombro
2. Cadera
3. Codo
4. Muñeca

7.

¿Qué significa tener una buena postura?

1. Mantener el cuerpo alineado correctamente
2. Estar siempre sentado
3. Moverse rápidamente
4. Inclinarse hacia adelante

8.

¿Cómo se fortalecen los músculos?

1. Durmiendo mucho
2. Comiendo dulces
3. Haciendo ejercicio regularmente
4. Viendo televisión

9.

¿Qué protege el cráneo?

1. El corazón
2. Los pulmones
3. El cerebro
4. El estómago

10.

¿Cómo se llaman los músculos que podemos controlar a voluntad, como los de los brazos y piernas?

Respuesta: _____

11.

¿Qué tipo de músculo forma el corazón?

1. Músculo liso
2. Músculo esquelético
3. Músculo cardíaco
4. Músculo voluntario

12.

Si un hueso se rompe, ¿cómo se llama esa lesión?

1. Esguince
2. Distensión
3. Contusión
4. Fractura

13.

¿Qué estructura une los músculos a los huesos?

1. Ligamentos
2. Articulaciones
3. Tendones
4. Cartílagos

14.

¿Cuál de estas actividades ayuda a mejorar la flexibilidad?

1. Estirarse suavemente
2. Levantar pesas
3. Correr rápido
4. Saltar alto

15.

¿Cómo se llama el tejido elástico que cubre los extremos de los huesos en las articulaciones para reducir la fricción?

Respuesta: _____

16.

¿Qué pasa cuando un músculo se contrae?

1. Se alarga
2. Permanece igual
3. Se acorta
4. Se debilita

17.

¿Cuál de estos NO es una función de los huesos?

1. Dar soporte al cuerpo
2. Producir movimiento por sí solos
3. Proteger órganos vitales

18.

Para mantener una buena postura al sentarse, ¿qué se debe hacer?

1. Encogerse
2. Inclinarse hacia el lado
3. Cruzar las piernas por mucho tiempo
4. Apoyar la espalda en el respaldo

19.

¿Qué es la osteoporosis?

1. Una enfermedad que debilita los huesos
2. Un tipo de músculo
3. Una articulación inflamada
4. Un tendón roto

20.

¿Cómo se llama el proceso por el cual los músculos trabajan en parejas, uno contrayéndose y el otro relajándose?

Respuesta: _____