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

Respuesta correcta:
A.

Servir como palancas

2.

¿Qué hacen los músculos para generar movimiento?

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

Respuesta correcta:
A.

Se contraen

3.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Articulaciones

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

Respuesta correcta:
D.

Sistema nervioso

5.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

flexibilidad

6.

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

1. Hombro
2. Cadera
3. Codo
4. Muñeca

Respuesta correcta:
C.

Codo

7.

¿Qué significa tener una buena postura?

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

Respuesta correcta:
A.

Mantener el cuerpo alineado correctamente

8.

¿Cómo se fortalecen los músculos?

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

Respuesta correcta:
C.

Haciendo ejercicio regularmente

9.

¿Qué protege el cráneo?

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

Respuesta correcta:
C.

El cerebro

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

11.

¿Qué tipo de músculo forma el corazón?

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

Respuesta correcta:
C.

Músculo cardíaco

12.

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

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

Respuesta correcta:
D.

Fractura

13.

¿Qué estructura une los músculos a los huesos?

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

Respuesta correcta:
C.

Tendones

14.

¿Cuál de estas actividades ayuda a mejorar la flexibilidad?

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

Respuesta correcta:
A.

Estirarse suavemente

15.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

cartílago

16.

¿Qué pasa cuando un músculo se contrae?

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

Respuesta correcta:
C.

Se acorta

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

Respuesta correcta:
B.

Producir movimiento por sí solos

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

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
A.

Una enfermedad que debilita los huesos

20.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

Respuestas

1. **A.**

   Servir como palancas

2. **A.**

   Se contraen

3. **C.**

   Articulaciones

4. **D.**

   Sistema nervioso

5. flexibilidad

6. **C.**

   Codo

7. **A.**

   Mantener el cuerpo alineado correctamente

8. **C.**

   Haciendo ejercicio regularmente

9. **C.**

   El cerebro

10. **C.**

    Músculo cardíaco

12. **D.**

    Fractura

13. **C.**

    Tendones

14. **A.**

    Estirarse suavemente

15. cartílago
16. **C.**

    Se acorta
17. **B.**

    Producir movimiento por sí solos
18. **D.**

    Apoyar la espalda en el respaldo
19. **A.**

    Una enfermedad que debilita los huesos
20.