



GUÍA DE RESUMEN SISTEMA LOCOMOTOR

NOMBRE: _____ CURSO: 4º BÁSICO

EL SISTEMA ESQUELÉTICO Y LAS ARTICULACIONES

El sistema locomotor, está formado por el sistema esquelético, las articulaciones, los ligamentos, el sistema muscular y los tendones.

El esqueleto, armazón interno y articulado de nuestro cuerpo, está formado aproximadamente por 206 huesos, que son estructuras firmes, rígidas y resistentes a los golpes. Esto, gracias a que están compuestos de sales minerales, como el calcio. Los huesos se pueden clasificar según su forma y dimensión, tal como se indica a continuación.

Huesos cortos: Son muy similares a los huesos largos en su grosor, pero tienen menor longitud. Por ejemplo, las vértebras o los huesos de la mano.

Huesos planos: Son delgados y generalmente curvos. Por ejemplo, los huesos del cráneo y las costillas.

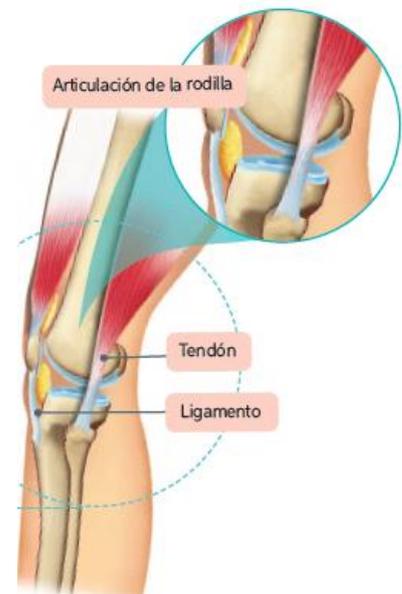
Huesos largos: Son más gruesos que los huesos planos y se caracterizan por tener una mayor longitud. Por ejemplo, el fémur y la tibia.

Otra clasificación de los huesos tiene que ver con la función que cumplen: los que dan soporte y forma a nuestro cuerpo, los que protegen órganos importantes y los que permiten el movimiento de nuestro cuerpo o de partes de este.

LAS ARTICULACIONES

También forman parte del sistema locomotor. Corresponden a zonas en las que se unen dos o más huesos por medio de los ligamentos.

Los ligamentos son estructuras con forma de cintas, muy resistentes y que conectan los extremos de los huesos manteniéndolos estables. Esto permite que los huesos se muevan, tal como una bisagra posibilita el movimiento de una puerta.





EL SISTEMA MUSCULAR Y LOS TENDONES

Para realizar cualquier movimiento, necesitamos que nuestros huesos trabajen en conjunto con los músculos. Los músculos son órganos blandos y elásticos que se pueden contraer y relajar, permitiendo así que los huesos se muevan. Para ello, se requiere que los músculos y huesos estén conectados y unidos entre sí, función que cumplen los tendones.

- **Tendones.** Unen los músculos al hueso.
- **Ligamentos.** Unen los huesos a los huesos.
- **Músculos esqueléticos.** Se contraen para tirar de los tendones y mover los huesos del esqueleto. También mantienen la postura y la posición del cuerpo, sostienen los tejidos blandos, protegen los esfínteres del sistema digestivo y urinario y mantienen la temperatura corporal.
- **Nervios.** Controlan la contracción de los músculos esqueléticos, interpretan información sensorial y coordinan las actividades de los sistemas de órganos en el cuerpo.

¿CÓMO SE PRODUCE EL MOVIMIENTO?

El movimiento del brazo se produce cuando al flectar el brazo, los músculos de tu extremidad superior se contraen y por eso sientes que están más duros. Luego, al estirar el brazo, estos músculos se relajan y recuperan su forma.

Cuando los músculos se contraen, se mueven los huesos a los que están unidos y de esta forma se produce el movimiento.

Hay músculos que trabajan de a pares, es decir, en la ejecución de un movimiento: mientras uno se contrae hay otro que se relaja o extiende.

Cuando estiramos y doblamos un brazo, intervienen dos tipos de músculos (bíceps y tríceps); si uno se contrae, el que realiza el movimiento opuesto se relaja.

RECONOZCO MEDIDAS DE CUIDADO DEL SISTEMA LOCOMOTOR

Para que tus huesos y músculos funcionen con normalidad, es necesario mantener tu cuerpo saludable. Algunas acciones que puedes llevar a cabo son alimentarte balanceadamente y practicar periódicamente actividades físicas, pues el ejercicio fortalece los huesos y da flexibilidad a los músculos. El sedentarismo o falta de actividad física puede ocasionar problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad.