



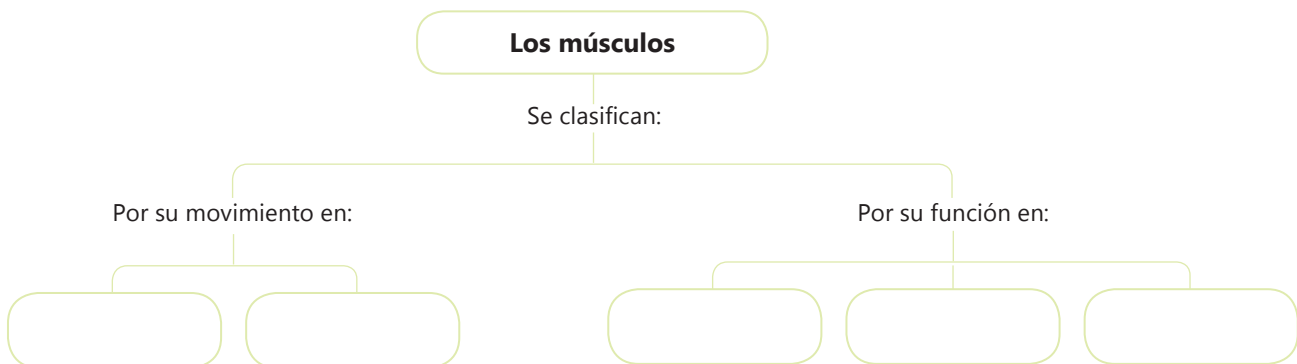
# Autocontrol

## → Actividad 1. Demuestre lo aprendido

**A.** Rellene el círculo de la respuesta correcta a cada pregunta. Tiene un ejemplo.

- |  |   |
|--|---|
| 0. ¿Cuál de las siguientes es una función del sistema muscular?                    | <input type="radio"/> Da forma al cuerpo<br><input type="radio"/> Genera movimiento<br><input checked="" type="radio"/> Las dos son correctas |
| 1. ¿Con qué nombre se conocen las células que forman los músculos?                 | <input type="radio"/> Células estriadas<br><input type="radio"/> Fibras musculares<br><input type="radio"/> Células musculares                |
| 2. ¿Qué nombre reciben los músculos que actúan bajo nuestras órdenes?              | <input type="radio"/> Cardiacos<br><input type="radio"/> Voluntarios<br><input type="radio"/> Involuntarios                                   |
| 3. ¿Qué tipo de músculos permiten los latidos del corazón?                         | <input type="radio"/> Lisos<br><input type="radio"/> Cardiacos<br><input type="radio"/> Esqueléticos  |
| 4. ¿Qué tipo de músculos se encargan de los movimientos voluntarios?               | <input type="radio"/> Lisos<br><input type="radio"/> Cardiacos<br><input type="radio"/> Esqueléticos  |
| 5. ¿Qué estructuras unen los músculos a los huesos?                                | <input type="radio"/> Fibras<br><input type="radio"/> Células<br><input type="radio"/> Tendones   |
| 6. ¿Cuál de las siguientes es una recomendación para conservar los músculos sanos? | <input type="radio"/> Dormir poco<br><input type="radio"/> Comer grasas<br><input type="radio"/> Hacer ejercicio                              |

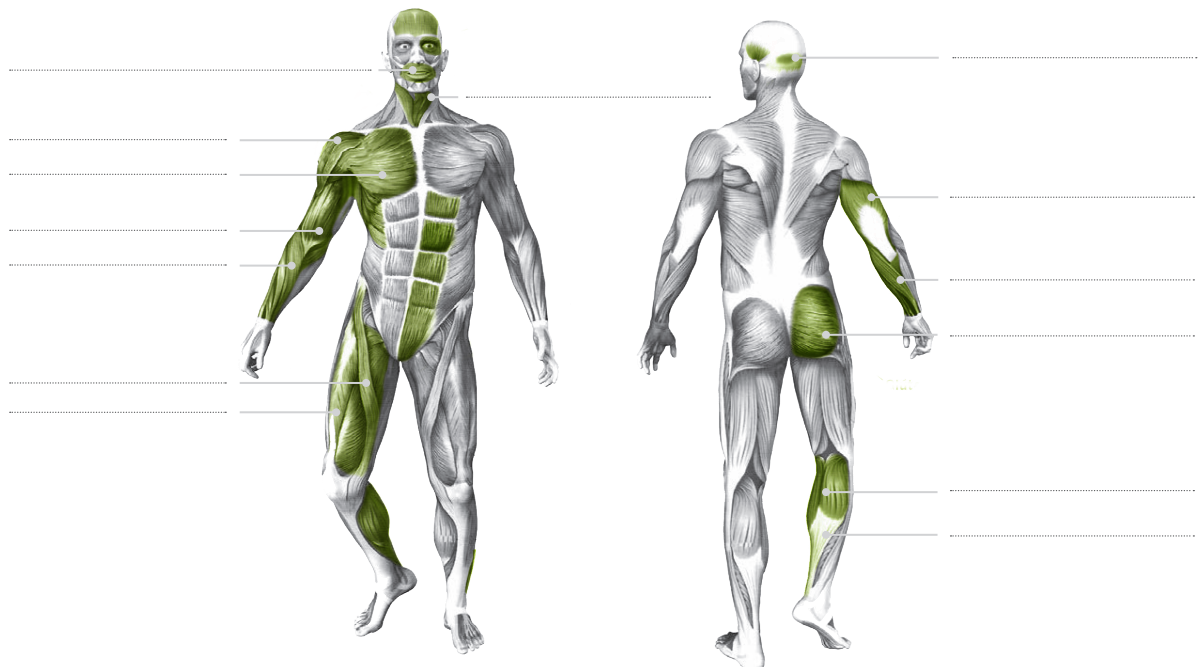
**B.** Complete el mapa conceptual sobre la clasificación del sistema muscular.



C. Complete la tabla escribiendo la estructura, el músculo o la enfermedad del sistema muscular al que se refiere cada texto. Tiene un ejemplo.

Descripción	Respuesta
Músculos con forma de láminas apiladas que rodean los órganos y permiten los movimientos involuntarios.	<i>Músculos lisos</i>
Músculos involuntarios que permiten los latidos del corazón.	
Conjunto de músculos que permiten los movimientos que realizamos a voluntad.	
Conjunto de tejido elástico formado por fibras musculares.	
Músculos que permiten expresar en el rostro sentimientos.	
Enfermedad que contrae el músculo hasta endurecerse a causa del agotamiento.	
Conjunto de músculos que recubren la cabeza y la protegen.	
Músculo que ayuda a la defecación y a la micción.	
Enfermedad producida por un virus, que ataca el sistema nervioso central, provocando parálisis, atrofia y deformidad de algunos músculos.	

D. Escriba el nombre de los músculos señalados en cada esquema.



## **Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió**

Nuestro sistema muscular también se enferma. Para prevenir las enfermedades, el ejercicio es una actividad que debemos practicar para mantener los músculos flexibles y tonificados. Lea con atención cada texto y responda a cada pregunta.

### **La tendinitis**

Entre las enfermedades que afectan el sistema muscular está la tendinitis, consiste en la inflamación de los tendones de cualquier parte del cuerpo. Entre las partes más sensibles a padecer tendinitis se encuentran la muñeca y los dedos de las manos debido a movimientos repetitivos sin una postura apropiada o por sobrecarga. El síntoma se manifiesta por un dolor fuerte e inflamación en las articulaciones. El tratamiento inicial es la inmovilización de la parte afectada durante algún tiempo. Si el mal persiste, debe consultar al médico.

1. ¿Qué actividades pueden provocar la tendinitis?

---

2. ¿Cuál es el tratamiento para aliviarla?

---

---

### **Los músculos y el ejercicio**

Las máquinas no mejoran con el uso, un automóvil no funcionará mejor después de ciertos años de ser utilizado, una calculadora sencilla no se transformará en una supercomputadora, por más problemas de matemáticas que resuelva.

El cuerpo humano es diferente, cuanto más ejercitamos los músculos, más fuertes se vuelven. Por el contrario, los músculos sin ejercitación no se mantienen igual; padecen de desgaste o se atrofian.

Tomado de [http://ciencia.nasa.gov/science-at-nasa/2004/10dec\\_muscles/](http://ciencia.nasa.gov/science-at-nasa/2004/10dec_muscles/)

1. Alguna vez ha experimentado o le han contado que después de una fractura, al retirar el yeso, el miembro afectado no tiene fuerza, los movimientos no se pueden coordinar y la parte afectada está más delgada. ¿Cuál cree que es la causa?

---

2. ¿Practica algún deporte? Anótelo sobre la línea.

---