



## COMPOSICIÓN DEL APARATO LOCOMOTOR

El cuerpo humano está formado por un conjunto de elementos que le proporcionan una estructura y forma.

Los elementos principales del cuerpo humano son:

- Huesos, articulaciones y músculos.

Huesos: son los elementos duros que forman el chasis del cuerpo.

Las funciones de los huesos son: sustentación del cuerpo, protección de las vísceras y órganos, posibilitar el movimiento gracias a las inserciones de los músculos, almacén de minerales...

Articulaciones: El esqueleto tiene puntos móviles, (hombros, codos, rodillas) o superficies de contacto entre dos o más huesos; son las articulaciones. Conjuntamente actúan otros elementos, como ligamentos, meniscos o tendones de los músculos, que refuerzan y protegen esta unión.

Músculos: Son los elementos que van a permitir el movimiento gracias a su contracción o variación de longitud. Tienen dos partes :

- Vientre o parte central.

- Tendones o extremos terminales. (es el punto de unión con el hueso a través de las inserciones).

Cuando un músculo ayuda a desempeñar una función determinada recibe el nombre de AGONISTA, (el bíceps es el músculo agonista de la flexión del codo), y el ANTAGONISTA es el que realizaría la función contraria, (el tríceps es el músculo antagonista de la flexión del codo).

## PRINCIPALES HUESOS Y MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

### EXTREMIDAD INFERIOR

Hueso fémur (muslo)

Hueso tibia y peroné (pierna)

Hueso tarso y metatarso (pie)

Músculos gemelos y soleo (parte posterior de la pierna)

Músculo tibial anterior (parte anterior de la pierna)

Músculo cuádriceps (parte anterior del muslo)

Músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo)

### TRONCO

Huesos intercostales (costillas) y esternón

Columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar)

Músculos recto del abdomen (parte anterior del tronco)

Músculos oblicuos del abdomen (parte anterior del tronco en los costados)

Músculo dorsal ancho ( parte posterior y media del tronco)

Músculos trapecios (parte posterior y superior del tronco)

Músculos pectorales (en la zona del pecho)

### EXTREMIDAD SUPERIOR

Hueso húmero (brazo)

Hueso cúbito y radio (antebrazo)

Hueso carpo y metacarpo (mano)

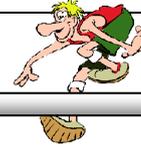
Músculo bíceps (parte anterior brazo)

Músculo tríceps (parte posterior brazo)

Músculo deltoides ( parte superior brazo y articulación del hombro)

### CUELLO

Músculo esternocleidomastoideo



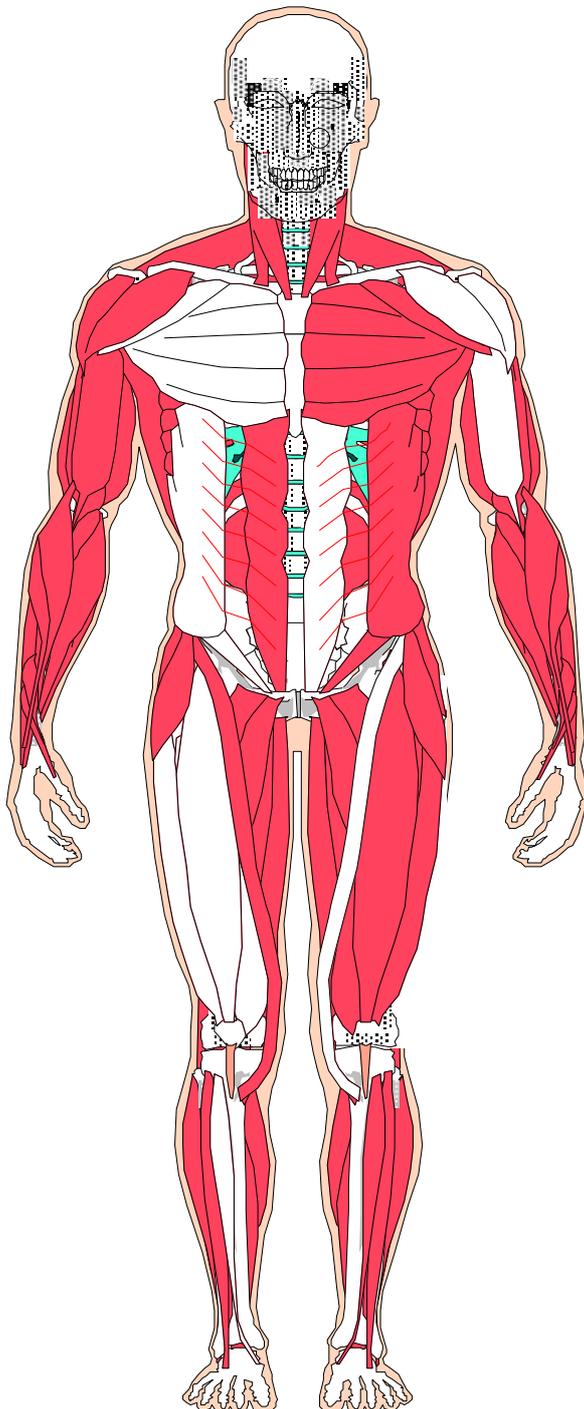
CONOCE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO HUMANO

FICHA 3A

ALUMNO/A:

CURSO:

Observa la lista de músculos que aparecen en esta ficha. Los espacios en blanco que aparecen en el dibujo son músculos que faltan. Localízalos en la hoja que se adjunta con esta ficha, recórtalos y pégalos en su lugar correspondiente. Finalmente, les asignas el número que le corresponda en la lista.



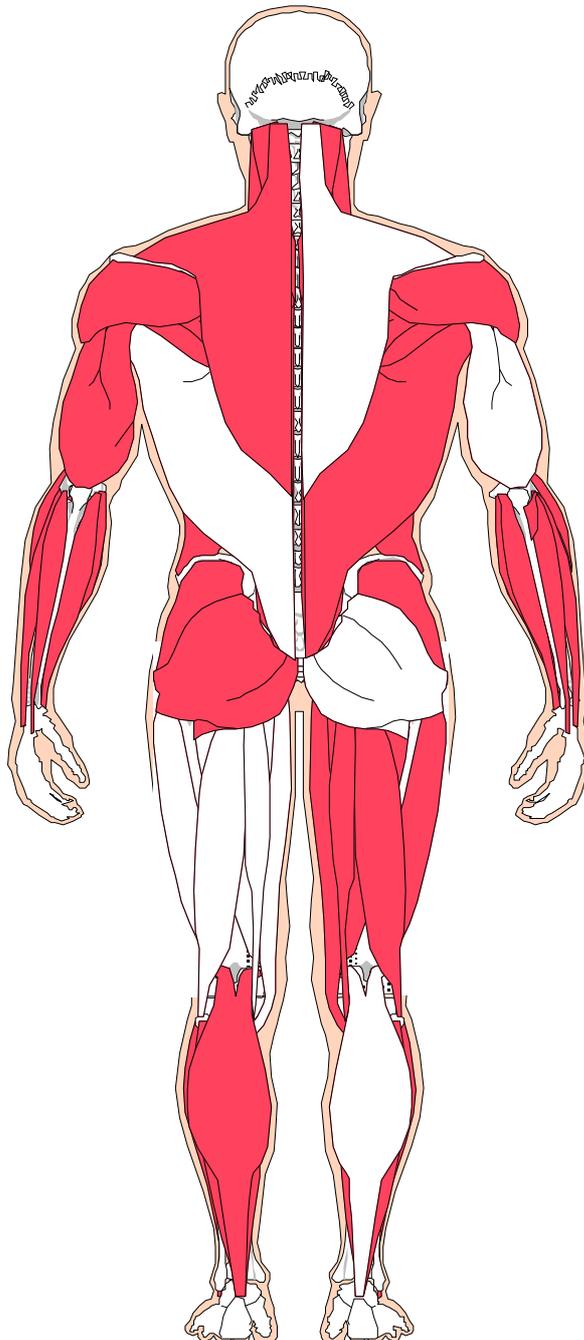
- 1) OBLICUO DEL ABDOMEN
- 2) RECTO DEL ABDOMEN
- 3) PECTORAL
- 4) DELTOIDES
- 5) BICEPS BRAQUIAL
- 6) SARTORIO
- 7) CUÁDRICEPS:
- 8) TIBIAL ANTERIOR



CONOCE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES

FICHA 3 b

9. TRAPECIO
10. GEMELOS
11. DORSAL
12. GLÚTEO
13. FEMORALES
14. TRICEPS BRAQUIAL





ANEXO: CONOCE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES

FICHA 3C

Recorta los músculos que aparecen en esta ficha y pégalas en las figuras de las fichas 3a y b

