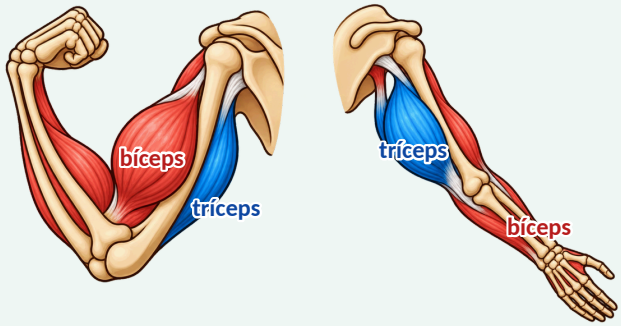
Nombre: ..... **Fecha:** .....

Los músculos y el movimiento

Recuerda: Los **músculos** son elásticos: se **contraen** (se acortan) y se **relajan**, y así mueven los huesos. Se unen a ellos por los **tendones**. Muchos trabajan en **parejas**: al doblar el brazo se contrae el **bíceps**; al estirarlo, el **tríceps**.

1 💪 Bíceps y tríceps

Mira los dibujos y rodea la respuesta.



A: doblar el brazo
se contrae el bíceps

B: estirar el brazo
se contrae el tríceps

En A se contrae el **bíceps / tríceps**

En B se contrae el **bíceps / tríceps**

En A se relaja el **bíceps / tríceps**

En B se relaja el **bíceps / tríceps**

2 🔗 ¿Dónde está cada músculo?

Une cada músculo con dónde está.

GEMELOS •	• 🎽 vientre
PECTORALES •	• 😬 mandíbula
ABDOMINALES •	• 🦵 parte de atrás de la pierna
CUÁDRICEPS •	• 🦵 parte delantera del muslo
MASETEROS •	• 👕 pecho

3 ✅ Verdadero o falso

Rodea V si es verdadero y F si es falso.

🔗 Los tendones unen los músculos a los huesos. **V / F**

🏋️ Los músculos empujan a los huesos al relajarse. **V / F**

🚴 El ejercicio fortalece los músculos. **V / F**

❤️ El corazón también es un músculo. **V / F**

4 ✍️ Escribe

Escribe qué músculos usas al montar en bici.

.....