



**Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo**

**Nombre del profesor: Claudia Guadalupe Figueroa López**

**Nombre del trabajo: Sistema Locomotor.**

**Materia: Morfología y función.**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Mayo de 2020.

# Sistema LOCOMOTOR

## Funciones

- En el sostén de nuestro cuerpo.
- En la protección de estructuras como cráneo y columna.
- En la respiración (Las costillas conforman una cámara donde se encuentran los pulmones que actúa como un fuelle para facilitar la entrada y salida de aire.)
- En el albergue y protección de diferentes tejidos y órganos.
- En la locomoción.



## Composición

### Músculos

Tiene múltiples funciones como movimiento, hacer que nuestro corazón lata, que el tórax se expanda y contraiga al respirar, entre otras.

Se pueden clasificar de mediante distintos criterios, como son:

- Distribución espacial.
- Forma.
- Tipo de inserción.
- Número de vientres.
- Número de tendones de origen.
- Función en la contracción.
- Según el movimiento que producen.
- Según la situación.

### Tendones

Se encargan de unir los músculos a los huesos. Se caracteriza por tener gran fuerza tensil y resistir tracciones enormes.

### Huesos

Tienen tres principales funciones:

1. Dan sostén a nuestro cuerpo permitiendo que este se mantenga erecto.
2. Da protección a las vísceras ante cualquier presión o golpe del exterior.
3. Da movimiento a las extremidades, funcionando como puntos de anclaje de los músculos.

### Ligamentos

Se encargan de unir huesos con huesos. Son limitantes de movimientos con una estructura similar a la de los tendones.

### Cartílagos

Tienen funciones distintas, como:

- Protege a las articulaciones en las partes donde friccionan.
- Funcionan como amortiguadores (meniscos).
- Son responsables del crecimiento de los huesos.

### Articulaciones

Permiten que nuestro cuerpo se mueva de muchas maneras y se clasifican de acuerdo a su gama de movimientos en:

- a) Sinartrosis: son articulaciones inmóviles o fibrosas.
- b) Anfiartrosis: son articulaciones semi-móviles o cartilagosas.
- c) Diartrosis: son articulaciones móviles o sinoviales, también denominada articulación sinovial.

## Adaptaciones

### Regulatorias

Se producen fundamentalmente a nivel muscular y las demás estructuras no sufren excesivas variaciones.



### Funcionales

- Con el ejercicio continuado produce:
- Un aumento del volumen de las fibras musculares.
  - Una amplitud articular que aumenta o no disminuye.
  - Las estructuras óseas se adaptan a las necesidades del ejercicio continuo.
  - La estructura ósea general mejora enormemente si durante el crecimiento se realizan ejercicios de carácter general.

Bibliografía:

- Fundamentos biológicos y bases del acondicionamiento físico. Sistema locomotor. 2020. Antología de Morfología y función. PDF. Recuperado el 06 de mayo de 2020. Páginas 1-15.