

EL APARATO LOCOMOTOR

“Parte de nuestro cuerpo encargada de proteger nuestros órganos, sostenernos en distintas posiciones y movernos”.

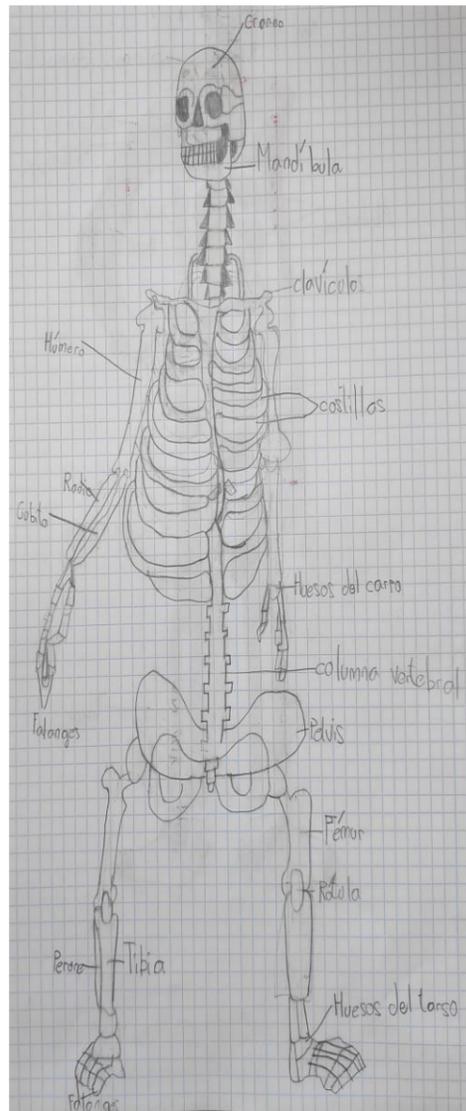
Está compuesto por

EL ESQUELETO

“Está formado por un conjunto de órganos duros, rígidos y resistentes llamados **HUESOS**”.

TIPOS

- Largos.
- Planos.
- Cortos.



LOS MÚSCULOS

“Son órganos capaces de contraerse y producir movimiento”.

TIPOS

- Músculos unidos a los huesos:
 - Unidos mediante los tendones.
 - Responsables de que nos movamos y desplazemos.
- Músculos no unidos a los huesos (como el corazón).

¿CÓMO CUIDARLO?

- Evitar caídas y golpes.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- Respetar el periodo de descanso.
- No cargar peso excesivo en la espalda.
- Llevar un calzado adecuado.
- Beber mucha agua y llevar una dieta equilibrada.

