

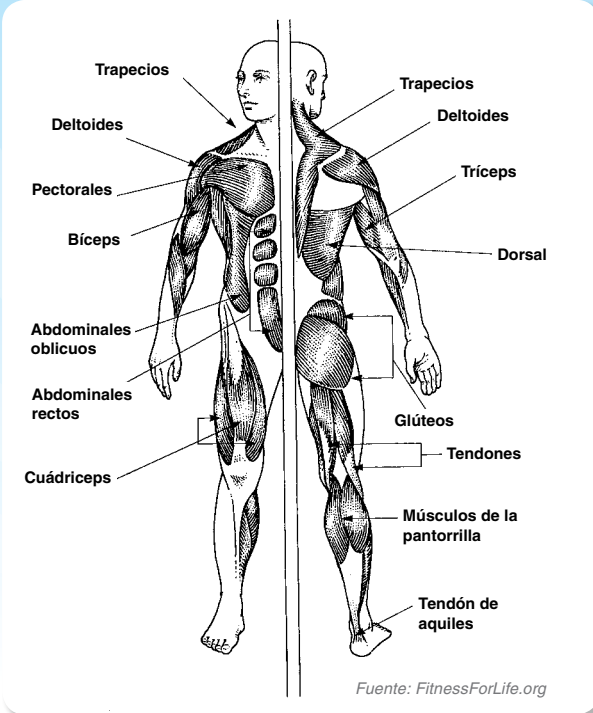
Niños Fuertes y Saludables

Oklahoma

Muévete Más: Lección 2



El **cuerpo humano** tiene más de 650 músculos. Estos están unidos a los huesos, lo que nos proporciona la fuerza suficiente para movernos. Los músculos te ayudan a hacer prácticamente todo, desde llevar la sangre por todo tu cuerpo hasta levantar tu mochila.



Actividades ▶

1. Enlista las actividades en las que utilices cada tipo de músculo.
Deltoides: se localizan en ambos hombros. Nos ayudan a realizar cualquier movimiento con los brazos.
Pectorales: se encuentran a cada lado del pecho.
Abdominales rectos: están ubicados en el estómago; a veces los llamamos "abs".
Cuádriceps: nos ayudan a estirar las rodillas; también proporcionan energía y fuerza a las piernas.
Bíceps: estos músculos te ayudan a subir y bajar los brazos.
2. ¿Cuál es la diferencia entre un músculo voluntario y uno involuntario?
3. ¿Por qué nuestro cuerpo necesita ambos tipos de músculos?



Strong & Healthy
Oklahoma



Los periódicos para esta programa fueron patrocinado por:



BlueCross BlueShield of Oklahoma



Oklahoma State Department of Health

