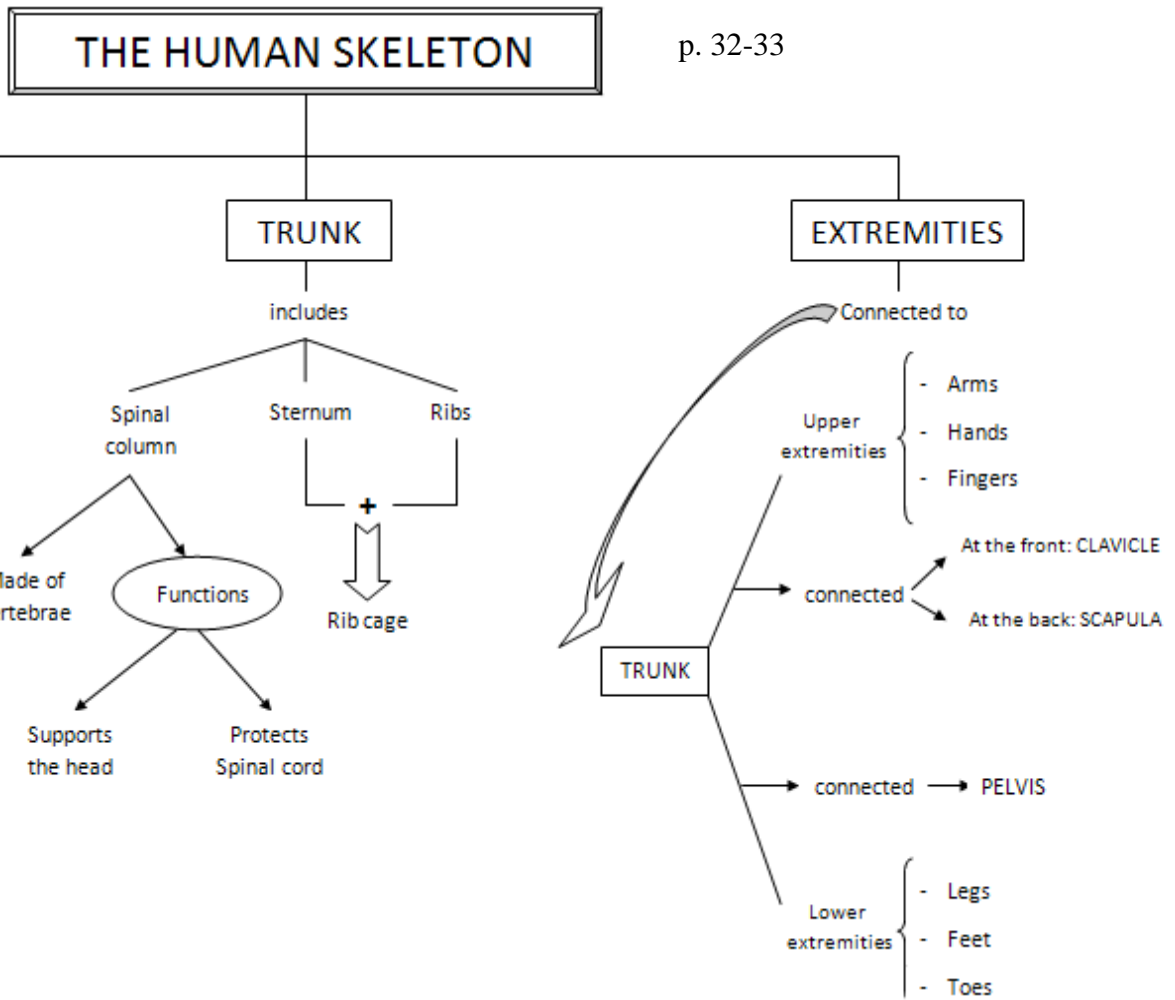


UNIT 3: Muscles and bones

<u>NOUNS</u>		<u>NOMBRES</u>		<u>VERBS & ADJECTIVES</u>	<u>VERBOS Y ADJETIVOS</u>
Skull	Back	Cráneo	Espalda	Apply	Aplicar
Hip	Joint	Cadera	Articulación	Turn	Girar
Knee	Marrow	Rodilla	Médula	Bend	Doblar
Sternum	Bone marrow	Esternón	Médula ósea	Straighten	Enderezar
Fibula	Spinal cord	Peroné	Médula espinal	Support	Apoyar
Humerus	Deltoid	Húmero	Deltoides	Pull	Tirar
Patella	Trapezius	Rótula	Trapezio	---	---
Ulna	Cartilage	Cúbito	Cartilago	Tough	Duro, resistente
Phalanx (pl. phalanges)	Strap	Falange (falanges)	Tirante	Straight	Recto
Vertebra (pl. vertebrae)		Vértebra (Vértebras)		Hard	Duro
				Adapted	Adaptado



KEY SENTENCES

The human body performs the basic life process of interaction, which involves various parts of the body, such as the sense organs, the nervous system and the musculoskeletal system.

- El cuerpo humano realiza el proceso vital básico de relación, que implica varias partes del cuerpo como los órganos de los sentidos, el sistema nervioso, y el sistema músculo-esquelético.

Muscles can move and apply force. They have got different shapes and sizes. There are long muscles, flat muscles and circular muscles.

- Los músculos pueden moverse y aplicar fuerza. Tienen diferentes formas y tamaños. Hay músculos largos, planos y circulares.

Each upper extremity is connected to the trunk by two bones: the clavicle at the front, and the scapula at the back.

- Cada extremidad superior está conectada al tronco por dos huesos: la clavícula por delante y la escápula por detrás.

The spinal column is made of smaller bones called vertebrae. The spinal column supports the head and it also protects the spinal cord.

- La columna vertebral está formada por huesos más pequeños llamados vértebras. La columna vertebral sostiene la cabeza y protege la médula espinal.

Each hand has got 27 bones, called carpals, metacarpals and phalanges.

- Cada mano tiene 27 huesos, llamados carpos, metacarpos, y falanges.

Each foot has got 26 bones called tarsals, metatarsals and phalanges.

- Cada pie tiene 26 huesos, llamados tarsos, metatarsos y falanges.

Joints are places where two or more bones are connected.

- Las articulaciones son partes donde dos o más huesos están conectados.

Inside movable joints, there is a tough, flexible tissue called cartilage. It stops the bones from touching, to protect them from friction.

- En las articulaciones móviles, hay un tejido duro y flexible llamado cartílago. Éste impide que los huesos se toquen y les protege del rozamiento.

Muscles often work together in pairs. They take turns contracting and relaxing. When one of the muscles contracts, it becomes shorter and pulls on the other muscle. At the same time, the other muscle relaxes and becomes longer.

- Los músculos trabajan normalmente en parejas. Se contraen y se relajan por turnos. Cuando uno de los músculos se contrae, se acorta y tira del otro músculo. Al mismo tiempo, el otro músculo se relaja y se alarga.

To keep your muscles and bones healthy, you should do exercise, and have good posture. You shouldn't carry things that are too heavy.

- Para mantener tus músculos y huesos sanos, debes hacer ejercicio y tener una buena postura. No lles cosas que sean demasiado pesadas.