



Con apoyo de la página 21 y 25 responde las siguientes actividades

Juguemos

Analiza.

Hagan espacio dentro del salón; cada quien lance y atrape una moneda; láncenla en diferentes direcciones.

Ahora mantengan el equilibrio sobre un pie durante 30 segundos.

Analicen detenidamente los movimientos que realizaron.
¿Cómo hicieron para atrapar la moneda?

¿Cómo pudieron mantener el equilibrio?

¿Tuvieron que pensar para realizar los movimientos?

¿Cuánto tiempo les llevó hacerlos?

¿Qué parte del cuerpo dirige los movimientos?

¡Sigue en movimiento!

Imagina por un momento que no pudieras mover una de tus manos o doblar tus rodillas. ¿cuántas actividades no podrías realizar?

Una lesión en los huesos, los músculos o los nervios le resta movilidad al cuerpo, por eso es importante conocer algunas medidas para cuidarlo.



Protegiendo nuestro cuerpo

Observa y explica.

Observa las imágenes y explica en las líneas cuáles de ellas representan actividades o posturas adecuadas para conservar en buen estado tu aparato locomotor y cuáles pueden causarte daño.

Comenten en grupo por qué es importante el cuidado del aparato locomotor. ¿Qué medidas preventivas debes llevar a cabo para cuidar tu salud?

