

El esqueleto

Observa y comenta

1. Observa cuáles son los **huesos** que forman nuestro esqueleto y responde las preguntas, *¡inter!*

a. ¿Qué **función** cumple el esqueleto en nuestro cuerpo?

b. ¿Qué **huesos** crees que protegen **zonas importantes** del cuerpo?

Los huesos son duros por fuera y esponjosos por dentro.



El **esqueleto** da **soporte** y **forma** al cuerpo y, junto con los músculos, nos permite movernos. Algunos huesos protegen órganos importantes: el **cráneo** protege el cerebro, las **costillas** cubren los pulmones y el corazón y la **columna vertebral** protege la médula espinal. Los huesos se conectan entre sí mediante las **articulaciones**, como ocurre en las rodillas, los codos, los hombros y la cadera.

2. Ubica los huesos del esqueleto. Pinta con los diferentes colores según su **ubicación** en el cuerpo. *Identificar*

 Cabeza

 Tronco

 Extremidades



Rótula



Cráneo



Fémur



Costillas



Húmero



Clavícula



Tibia



Radio

Los músculos

Observa y resuelve

1. El cuerpo humano está formado por alrededor de 600 músculos, que tienen diferentes funciones. Observa las imágenes y realiza las actividades.

Músculos del cuerpo



A. Fotos: Google/Sequencia, gimnasio chino.

- a. Identifica en la fotografía los músculos del cuerpo. *Identificar*
b. ¿Qué músculos está usando principalmente el deportista en el ejercicio que realiza?
Comenta. *Reflexar*

Los **músculos** son **estructuras elásticas** que se pueden contraer, es decir, se pueden acortar y relajar, lo que nos permite **realizar** diferentes movimientos.

Algunos músculos son **voluntarios** y por eso los podemos mover **cuando queramos**. Por ejemplo, los de los brazos y las manos nos permiten escribir y con los de la cara podemos hacer muecas. Otros son **involuntarios**, es decir, se **mueven solos** y no dependen de nuestro control. Por ejemplo, el músculo del esófago permite que el alimento baje y el corazón late sin que intervenga nuestra voluntad.

Para tener músculos saludables, es recomendable hacer ejercicio en forma regular y alimentarse bien.

2. Marca cuál es la función de los músculos voluntarios. *Identificar*

☐

Bombear la sangre a todo el cuerpo.

☐

Permitir los movimientos.

☐

Proteger los órganos.

☐

Digerir los alimentos.