

CLASE # 9  
2° PERIODO

C. NATURALES  
TERCER GRADO



DOCENTE  
NORMA ELIANA



# SISTEMA LOCOMOTOR

[https://www.liveworksheets.com/91122\\_200000002](https://www.liveworksheets.com/91122_200000002)

- Está compuesto por órganos diferentes (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos) que se asocian para que podamos desplazarnos.
- Sin él no podríamos movernos. nuestro cuerpo no tendría rigidez y nos derrumbaríamos en el suelo.



## CUIDADOS DEL SISTEMA LOCOMOTOR

- **Hacer ejercicio físico regularmente:** Estimula los músculos y las articulaciones, y refuerza y da elasticidad a los ligamentos.
- **Tener una dieta equilibrada:** Aporta calcio, fósforos y vitaminas a nuestro cuerpo y previene la obesidad.
- **Llevar calzado adecuado:** El peso del cuerpo se reparte entre el talón y la punta del pie. Un calzado cómodo evita daños musculare, en la columna, rodillas y tobillos.

- **No cargar excesivo peso en la espalda:** Usar bolsos con mucho peso hace que la espalda adquiera curvaturas incorrectas, provocando daños irreversibles.
- **Adoptar posturas adecuadas:** Adoptar posturas adecuadas evita y previene deformaciones y lesiones como caminar, sentarse y agacharse incorrectamente.
- **Visitar el pediatra periódicamente:** Para estar pendientes del desarrollo y crecimiento de los huesos y músculos.

