

# Sistema óseo y muscular

1. Completa las oraciones con ayuda de las palabras del recuadro.

columna vertebral

costillas

cráneo

rótula

Las \_\_\_\_\_ son los huesos que se encargan de proteger los pulmones y el corazón.

La \_\_\_\_\_ es un grupo de huesos que se encuentra a lo largo de la espalda; su función es sostener el cuerpo.

En el \_\_\_\_\_ se encuentra el grupo de huesos más fuertes del cuerpo; su misión es proteger el cerebro.

La \_\_\_\_\_ es un hueso que forma parte de la articulación de la rodilla, la cual nos permite doblar la pierna.

2. Escribe en el círculo “si” a las recomendaciones que te ayuden a evitar accidentes que afecten el sistema óseo y “no” a las recomendaciones que no ayudan.



Practica juegos bruscos, como coleadas y caballazos.



Haz ejercicios moderados de activación física.



Sube y baja escaleras con cuidado y tomando el pasamanos.



Empuja, jala y tira a tus compañeros.



Corre y patina sobre pisos mojados.



Usa casco y rodilleras para andar en bicicleta.

### 3. Completa las oraciones con ayuda de las imágenes.



lengua

La \_\_\_\_\_ es un músculo que nos ayuda a distinguir sabores.



corazón

Cuando \_\_\_\_\_ empleas varios músculos de tu cara.



sonríes

El \_\_\_\_\_ es un músculo con movimiento involuntario que distribuye la sangre a todos los órganos del cuerpo.



Cuando \_\_\_\_\_, el cuerpo usa más de cincuenta músculos.

Activa  
Ve a Cor

caminas