

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 “sí” 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.

Cuando _____ empleas varios músculos de tu cara.



sonríes



corazón

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.



Activar
Ve a Cor

caminas