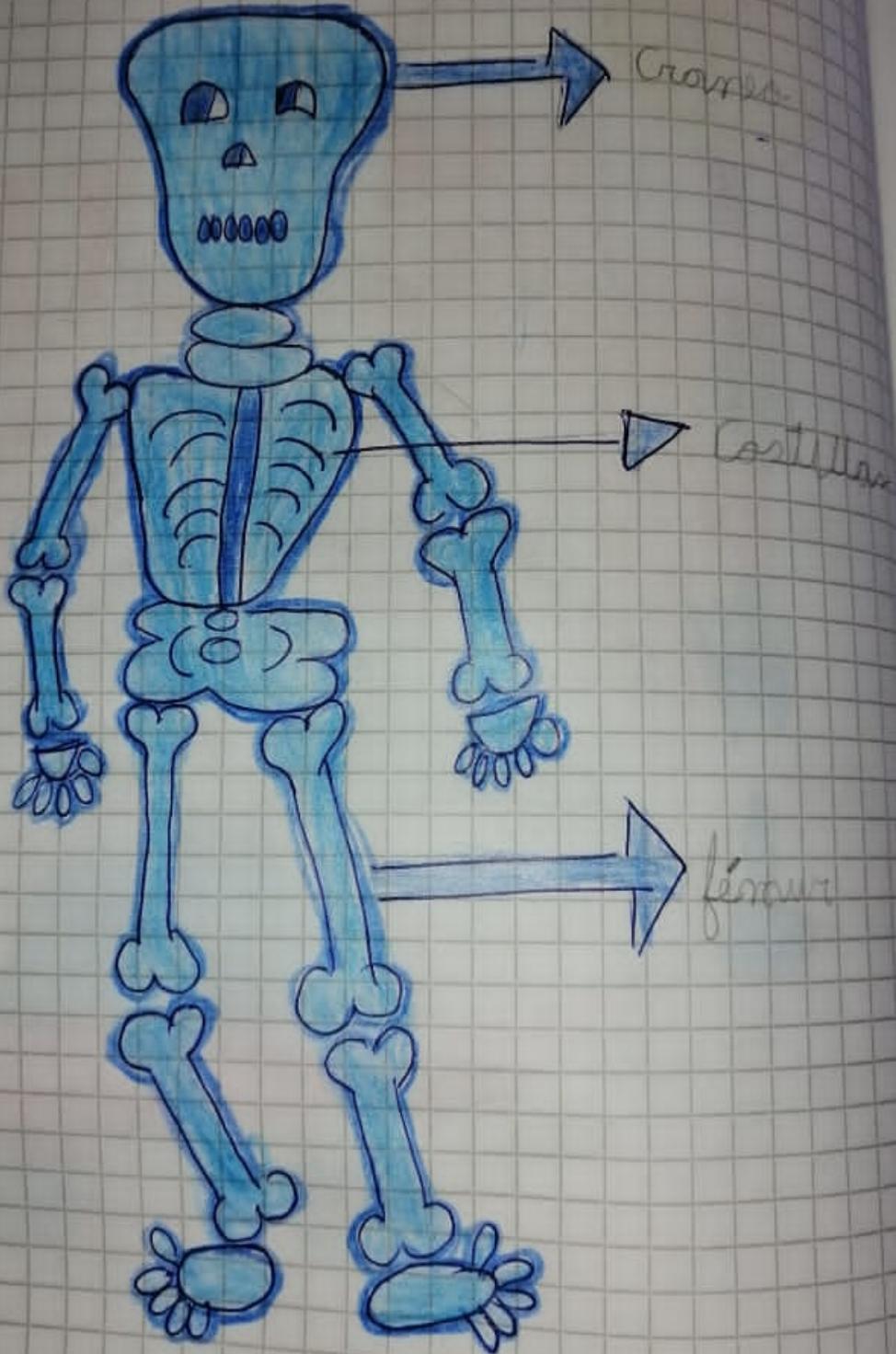


Lunes 22 de julio del 2021  
Huesos y músculos



## MANTENER EL CUERPO EN EQUILIBRIO

EDUCACIÓN EN VALORES

LEE

### El ejercicio es importante

Mariana se cansa mucho cuando sube las escaleras hacia su salón. Su profesor de educación física le sugiere una rutina sencilla de ejercicios para que mejore su condición física y mantenga su cuerpo en equilibrio. La niña aplica esta rutina y un mes después ya no se cansa subiéndolo las escaleras.

### COMPRENDE LA LECTURA

#### Interpreta

- 1 Subraya en el texto la acción que sirvió para que Mariana mejorara su condición física.

#### Argumenta

- 2 Sugiere una razón por la cual el cuerpo de Mariana alcanzó el equilibrio con la rutina de ejercicios que aplicó.

*Porque se mantuvo activa.*

#### Propone

- 3 ¿Qué otras acciones podría aplicar Mariana para que su cuerpo se conserve en equilibrio?

*Correr saludable,*

**MANTENER EL CUERPO EN EQUILIBRIO.** Se refiere a cuidar el cuerpo tanto desde la forma de alimentarnos, como de respirar y caminar. Es ser sensato en todas las acciones que se realizan y que mantienen el organismo saludable.

### APLICA EL VALOR

- 4 Reúnanse en grupos y propongan una rutina diaria en el salón para que el cuerpo se mantenga sano y en equilibrio.

### Y ESTO ME SIRVE PARA:

- Valorar y cuidar mis huesos y mis músculos.
- Tener buenos hábitos para mantener mi cuerpo sano.



# LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS

Nuestro cuerpo tiene forma y se mueve. Esto es posible gracias a los **huesos** y los **músculos** que los componen.

## LOS HUESOS

Son la parte más dura y rígida del organismo. Algunos como el fémur **sostienen** y dan forma a nuestro cuerpo. Otros como las costillas **protegen** los órganos internos.

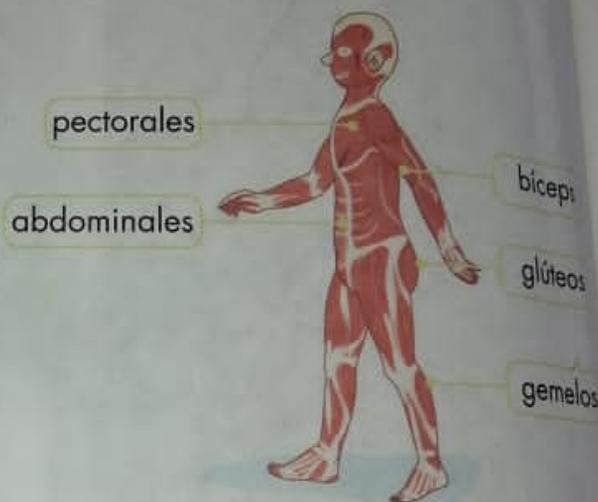
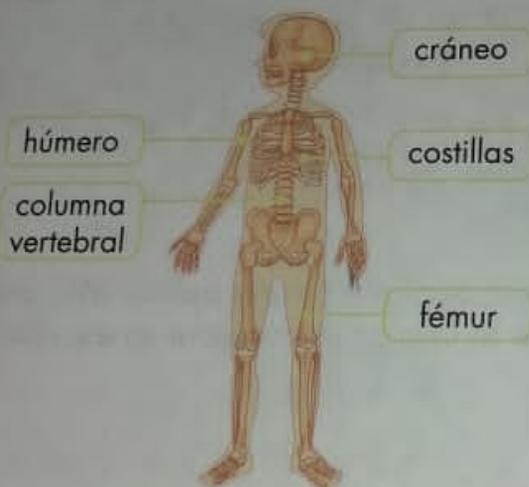
El conjunto de todos los huesos del cuerpo se llama **esqueleto**.

## LOS MÚSCULOS

Son órganos más blandos que los huesos. Son flexibles y pueden contraerse y relajarse.

Algunos músculos como los gemelos intervienen en el **movimiento**. Están unidos a los huesos y cuando se contraen tiran de ellos y hacen que una parte del cuerpo se mueva.

Los músculos de la cara nos ayudan a **expresar** nuestras emociones.



**COMPRENDE.** Escribe una semejanza y una diferencia entre los huesos y los músculos.

La semejanza es que ambos nos sirven para sostener nuestro cuerpo. La diferencia es que los huesos son duros y los músculos son blandos.

### ACTÚO COMO CIENTÍFICO

#### EL CRÁNEO

Es un conjunto de huesos que protege al cerebro y otros órganos de la cabeza.

- Con la ayuda de su profesor consigan un cráneo artificial e identifiquen sus partes y sus características.



CLAVE  
huesos  
músculos  
sostén y  
protección  
movimiento  
expresión

DEARROLLA TUS COMPETENCIAS

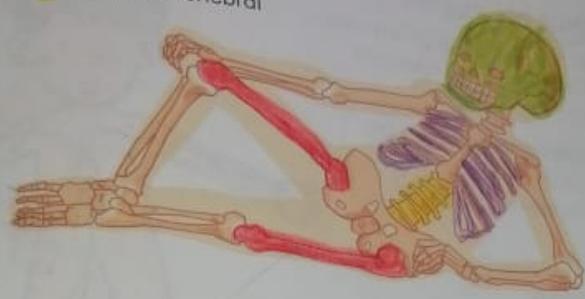
Interpreta

1 ASOCIA

- fémur
- costillas

- cráneo
- columna vertebral

Rodea estos huesos según el código de color que aparece.



2 CLASIFICA. Escribe los músculos según la parte del cuerpo donde se encuentran.

- abdominales
- bíceps
- glúteos
- gemelos

- En el tronco: *abdominales*
- En extremidades superiores: *bíceps*
- En extremidades inferiores: *glúteos gemelos*

Argumenta

3 DEDUCE. ¿Qué ocurriría si no tuviéramos esqueleto? Explicale a tus compañeros.

*no podríamos sostenernos, nuestra piel y órganos se caen*

Propone

4 CREA. Reúnete con tres compañeros y diseñen un juego de identificación de los principales huesos en cada uno de sus cuerpos. Escriban en qué consiste el juego.

*el juego se llama > Esqueleto  
y consiste en que uno coloca las partes sobre el cuerpo de otros*

APRENDER JUNTOS

El juego debe contener los huesos del cuerpo vistos en la sección, además de otros huesos que hayan identificado.

