BIOLOGIA

CUIDADO DEL SISTEMA LOCOMOTOR

Muchas veces sufrimos accidentes y a veces no sabemos qué hacer o qué es lo que nos ha sucedido; los más comunes son:

- ***El esguince:*** *Es la torcedura de los tendores o de una articulación, produce mucho dolor, la inflamación de la zona afectada, se puede mover un poco la zona. Suele ocurrir por ejemplo:*

  _____

  _____

- ***La dislocación:*** *Es cuando el hueso se sale de su articulación y no puede volver fácilmente a su lugar. Produce un fuerte dolor y no se puede mover la zona. Puede ocurrir por ejemplo:*

  _____

  _____

- ***La fractura:*** *Es la ruptura del hueso, que en los adultos es más fácil de quebrarse, mientras que tus huesos, por tener gran cantidad de calcio, no se rompen fácilmente.*



RECUERDA

No te olvides que una buena alimentación le da mucho calcio a tus huesos para que no se rompan.

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTROS MÚSCULOS?

— *El hacer ejercicios hace que sus músculos estén fuertes.*

— *Descansando y durmiendo en un colchón plano.*

— *Sentarse con la espalda apoyada al respaldar.*

— *Ahora tú menciona otras formas de cuidar nuestros músculos…*

* _____

_____

* _____

_____

* _____

BIOLOGIA



Vamos a identificar cuáles son los principales músculos que utilizamos en las siguientes actividades:

* Escribe qué músculos utilizamos:

— Cuando caminamos utilizamos

— Cuando cargamos a un compañero

— Cuando hacemos 2 planchas

— Cuando saltamos lo más alto que podemos

— Cuando hago fuerza con mi compañero

— Cuando silvo

BIOLOGIA

COMPLETA:

— Los músculos son los órganos del _____.

— Tenemos partes bastante móviles como _____.

_____

— En cambio los latidos del corazón tienen movimiento _____

— Los músculos estriados o voluntarios tienen movimientos_____ y _____.

— Los músculos lisos o involuntarios tienen movimientos _____y _____.

CONTESTA:

— ¿Imagina qué harías si no tuvieras músculos? _____

— ¿Cuáles son las cosas que más te gustan hacer? ----------

¿Por qué crees que puedes hacer todas estas cosas? _____

— ¿Cuál es el músculo que más usas? _____