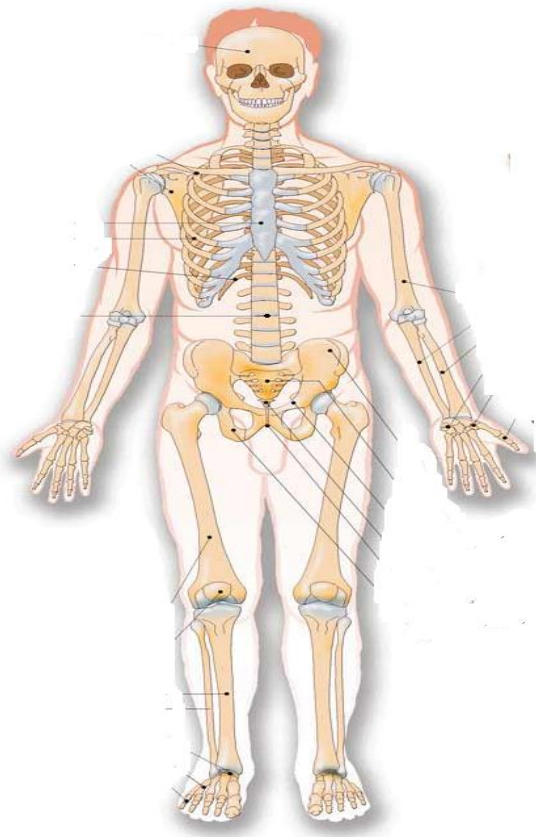


Asignatura	CIENCIAS NATURALES		
Docente	Sandra Aguilera Lira		
curso	6° Básico A		
Objetivos	Identificar y explicar la función del sistema locomotor (esqueleto y músculos)		
Contenidos	Característica de la luz		
Habilidades	Identificar , observar , describir , completar		
Semana	N° 17	Periodo	Lunes 27 al Viernes 31 de Julio 2020.
Links video	https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6IKY https://www.slideshare.net/KerttoCroat/ciencias4-75970707		

Esta semana recordaremos el sistema locomotor, sus componentes y su función.

HORARIO DE ESTUDIO EN EL HOGAR				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Retroalimentación con la profesora (cápsulas semanales)	Lenguaje	Matemática	Historia	Naturaleza
	Inglés	Orientación		Educación Física

SISTEMA LOCOMOTOR



¿Qué es el aparato locomotor?

Se llama aparato locomotor o también sistema músculo-esquelético a la compleja red de tejido de distinta naturaleza que permite al cuerpo humano sostenerse en pie y realizar diversos movimientos, desde simplemente caminar hasta los más precisos y delicados gestos de las manos.



El aparato locomotor consiste en la unión de varios conjuntos diferentes de sistemas que son: el sistema osteoarticular (compuesto por huesos, articulaciones y ligamentos).

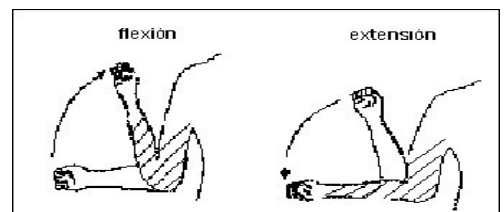
.-El sistema muscular (músculos y tendones), entre ambos brindan soporte al cuerpo, lo mantienen en su forma y le permiten realizar movimientos coordinados, gracias a la coordinación que ejerce el sistema nervioso (compuesto por los nervios, la columna y el cerebro).

De estos dos sistemas principales, el óseo y el muscular, el primero se considera pasivo y el segundo activo, ya que este último es el que pone en marcha el movimiento, a través de la compresión y estiramiento de las fibras musculares, una vez que llega a ellos el estímulo nervioso proveniente del cerebro.

¿Para qué sirve el aparato locomotor?

El aparato locomotor no sólo permite la enorme y diversa variedad de movimientos de los que nuestro cuerpo humano es capaz, sino que a la vez **mantiene el cuerpo erguido**, en su posición exacta, lo cual es sumamente importante para la salud de los órganos internos. Sin el aparato locomotor estaríamos condenados a la inactividad, como las plantas, ya que no podríamos desplazarnos físicamente a voluntad.

.-Los músculos se unen a las huesos y con las flexiones y extensiones los mueven.



.-Existen músculos que forman otros órganos: corazón, estómago, intestino...

Hay músculos voluntarios e involuntarios.

Los voluntarios los manejamos cuando queremos. Ejemplo: levantar un brazo.

Los involuntarios los controla el Sistema Nervioso Central pero no los movemos queriendo. Ejemplo: el corazón o el intestino.

Te invito a ver este video para profundizar mas en el aprendizaje de esta unidad . <https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0> músculos



1.-Juan estaba jugando a la pelota con su equipo de fútbol de la escuela y se preparaba para tirar un penal, pero al momento de golpear la pelota, resbaló y se fracturó el tobillo.



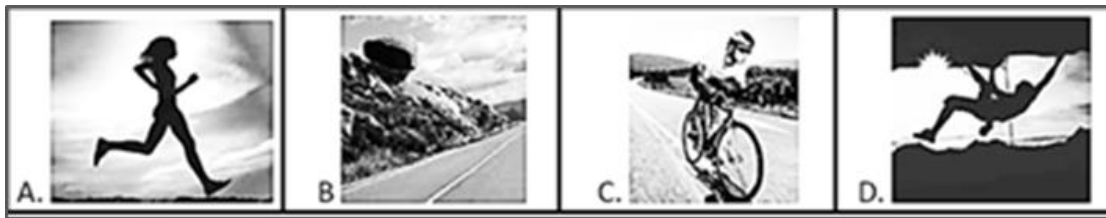
Fuente: recursostic.educacion.es

¿Qué movimientos no podrá realizar Juan?

¿Cuál de estos órganos fue afectado por la fractura?

a) Músculo; b) Articulación; c) Hueso largos

2.- Observa las siguientes imágenes que representan acciones



¿En qué imagen (es) el cuerpo está en movimiento? Indica la letra.	¿Qué sistemas están involucrados en el movimiento?
<p style="text-align: center;">A</p>	<p style="text-align: center;">A</p>

3.- Marca con una **X** el o los órgano del esqueleto humano que le corresponde la función de protección .



Costilla



columna vertebral



pelvis



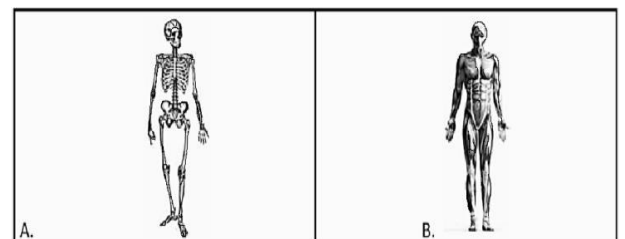
cráneo

4.-Observa las imágenes y responde:

Escribe el nombre de los sistemas que se representan

a) _____

b) _____





5.- Lee las siguientes aseveraciones , identificando las correctas con y las incorrecta con una X .

_____ El cuerpo se mueve gracias a la acción conjunta de huesos y músculos.

_____ Los huesos forman parte del sistema y los músculos forman parte del sistema locomotor.

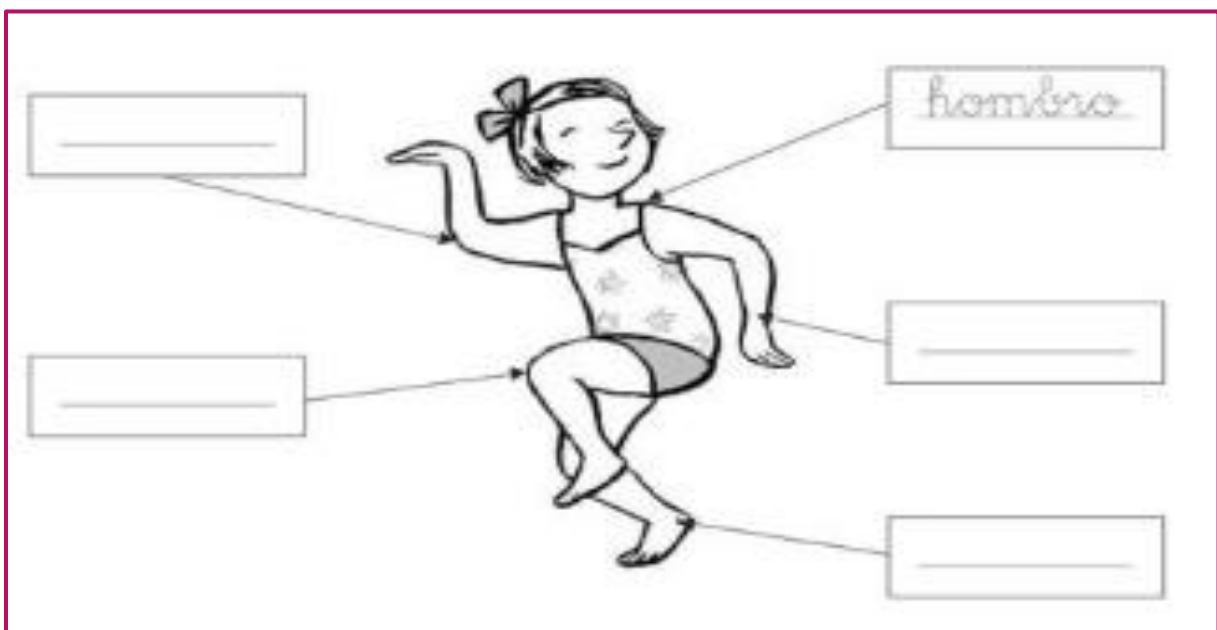
_____ Los huesos tienen diferentes funciones , algunas de ellas es dar soporte , estructura al cuerpo humano y proteger los órganos del cuerpo .

_____ Los músculos , su función esencial es dar soporte a los huesos.

_____ El cuerpo humano posee 400 músculos

_____ Existen músculos que forman otros órganos, como el corazón, estómago, intestino.

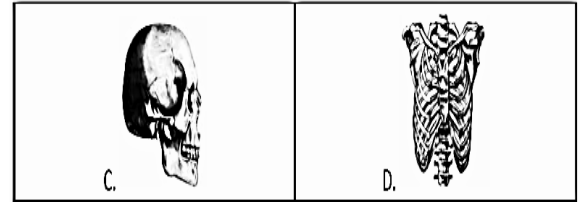
6.- Escribe el nombre de las siguientes articulaciones.



7.-¿Qué órganos protegen las estructuras C y D?

c) _____

d) _____



8.-Observa el siguiente esquema:

Identifica a qué sistema corresponde cada letra.

a) _____

b) _____


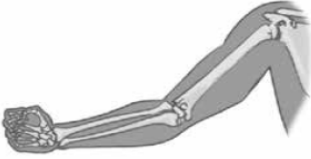


9.-Escribe una función que cada uno de los sistemas representados cumple en nuestro organismo:

a) _____

b) _____

10.- Escribe el nombre de la estructura mostrada (hueso, articulación o músculo) y señala una característica de cada una de ellas.

	Nombre de la estructura	Característica
		
		

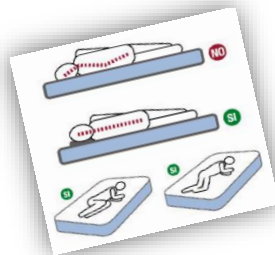
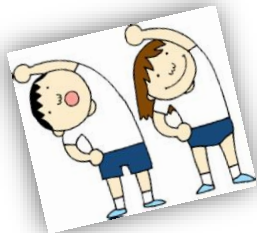
¿?



¿Cómo cuidar el aparato locomotor?

El cuidado del aparato locomotor incluye las siguientes recomendaciones:

- ✓ Realizar calentamiento antes de someterse a una actividad física o ejercicio.
- ✓ Mantener una dieta rica en potasio, calcio y hierro (aunque sin excesos perjudiciales para la función renal).
- ✓ Evitar las situaciones de desgaste extremo de las articulaciones (sobre todo en oficios como escritor, cargador, tejedor, y otros oficios manuales) o tomar precauciones para minimizar el daño.
- ✓ Evitar el sobrepeso.
- ✓ Realizar actividades físicas de manera regular (vida activa).
- ✓ Utilizar posturas adecuadas cuando se realicen actividades de largo plazo (incluso dormir), mediante materiales ergonómicos y tomar conciencia de la postura.



Planificar mis actividades físicas me ayuda a crear hábitos saludables

Como ya sabes, la actividad física permite desarrollar y fortalecer nuestro aparato locomotor. Además, mejora el estado de ánimo, la coordinación y los reflejos, y nos enseña a aceptar y superar las derrotas.

Para lograr un óptimo resultado se deben combinar ciertos tipos de ejercicios como los siguientes:

Los ejercicios de resistencia hacen respirar profundo, aceleran el corazón y mejoran el estado físico.



Los ejercicios de velocidad te hacen ser más rápido, ágil y fuerte.



Los ejercicios de fuerza dan firmeza a los músculos y mejoran la resistencia de los huesos. La cantidad de los ejercicios debe ir aumentando gradualmente.



Los ejercicios de flexibilidad mantienen las articulaciones en buen estado, mejoran la postura y la elasticidad. Deben hacerse antes y después de los tipos de ejercicios descritos anteriormente, para evitar lesiones.



Te proponemos realizar un plan de actividad física semanal con los ejercicios que tú prefieres.

Puedes comenzar con 30 minutos de ejercicios, combinando los de flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicios, puedes comenzar con 20 minutos de resistencia, 10 minutos de fuerza o velocidad y 5 minutos de flexibilidad.

Lo ideal es que lo transformes en un hábito y vayas aumentando los minutos de ejercicios a medida que transcurren los días, hasta llegar a una hora.

Toma agua, antes, durante y después del ejercicio, para mantener la hidratación.

Anota tu rutina para cada día :

Día de la semana	Plan de ejercicios
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



Además de las actividades físicas ¿Que otras actividades físicas puedes realizar para mantener tu aparato locomotor saludable? Menciona a lo menos 2.

a) _____

b) _____



Recuerda al terminar de completar tu guía, debes sácale fotos y enviárselas al whatsapp de tú profesora jefa.