

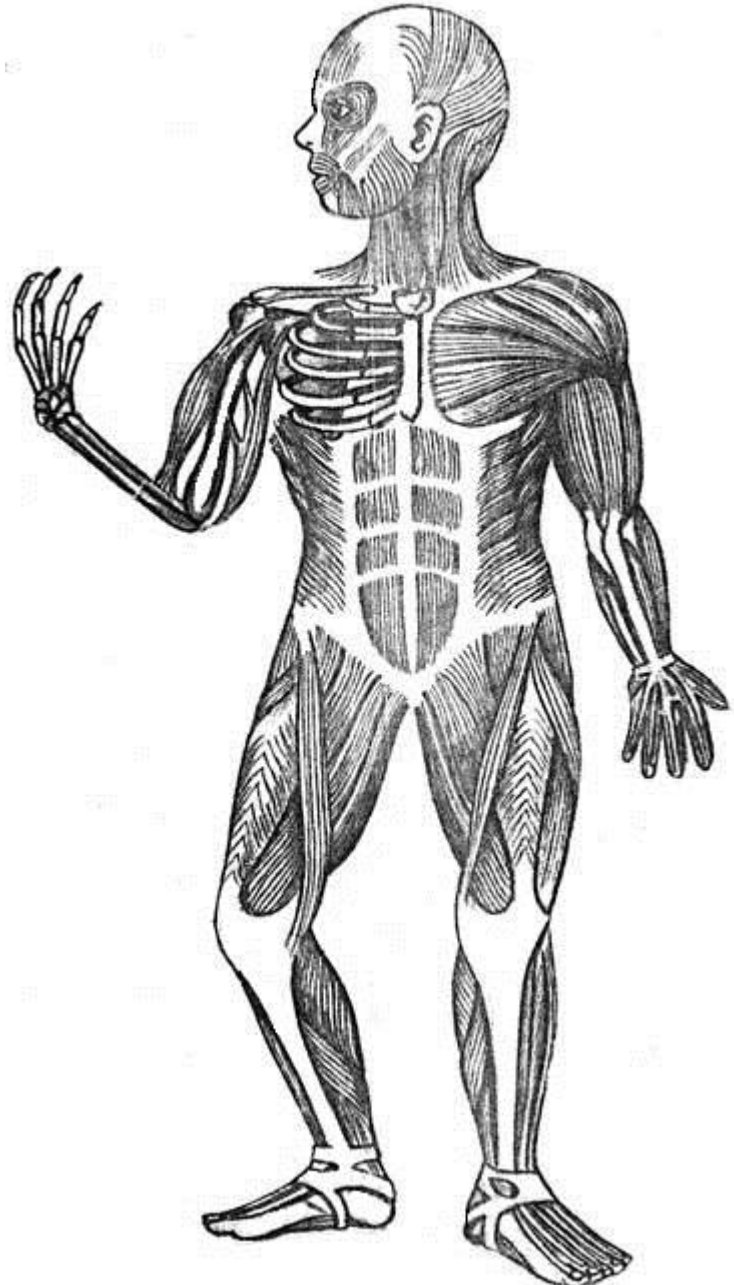


LOS MUSCULOS

LOS MÚSCULOS

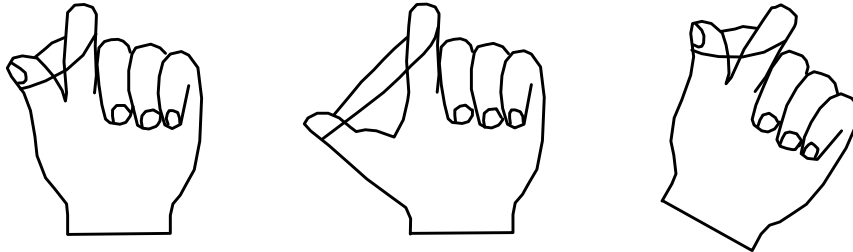
Los músculos son las partes carnosas y blandas que se encuentran debajo de la piel y recubre todo el esqueleto.

Los músculos permiten el movimiento del cuerpo porque son elásticos.



- Cuando un músculo trabaja se contrae y se estira, igual que una liga.
- Los músculos le dan forma a nuestro cuerpo.
- Para saber como funcionan los músculos haz el siguiente experimento:

Necesitas: Una liga y tu mano.
Coge la liga, estírala y luego suéltala.



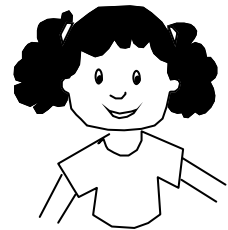
Los músculos son como la liga, se estiran y luego vuelven a su estado natural.

Práctica de clase

01. Une cada fotografía con el cartel que le corresponde.



Músculos de las piernas



Músculos del abdomen



Músculos de la espalda y de los brazos



Músculos de la cara

02. Marca con un 3 lo que debes hacer para desarrollar tus músculos.

- Realizar ejercicios físicos.
- Tomar pastillas para desarrollarlos.
- Tener una postura correcta.
- Alimentarme adecuadamente.

03. Lee las siguientes oraciones y luego coloca verdadero (V) o falso (F) según corresponda:

- a) Los músculos cubren y protegen a los huesos. ()
- b) Los músculos son blandos y elásticos. ()
- c) Los músculos constantemente se estiran y contraen. ()
- d) En los músculos observamos los poros y vellos. ()
- e) Por medio de los músculos conocemos si una cosa es suave o áspera. ()

Pildoritas

Sabias que ...

El brazo a la altura del hombro se mueve libremente, mientras que la circulación de la rodilla, se reduce a un movimiento de bisagra. Los movimientos de cada vértebra son muy limitados y los huesos del esqueleto se llevan a cabo gracias a las contracciones de los músculos esqueléticos que se unen a los huesos a través de tendones. Estas contracciones musculares están controladas por el sistema nervioso.



TAREA DOMICILIARIA

01. Completa con las palabras del recuadro:

delgada - piel - pelos

- Nuestro cuerpo está cubierto de
- En algunas partes la piel está cubierta de
- En unas partes del cuerpo la piel es más gruesa y en otras partes la piel es más

02. Completa la frase con las palabras del recuadro:

blandas	movimiento	elásticas
contraer	músculos	

- Los se encuentran debajo de la piel.
- Los músculos son las partes y del cuerpo porque se pueden estirar y
- Los músculos permiten el del cuerpo.

03. Observa los dibujos y escoge la actividad para completar el texto.



- Debemos y las manos para evitar infecciones y enfermedades.
- Hacemos y para mantener nuestro cuerpo fuerte y sano.
- Es muy importante las horas necesarias.

