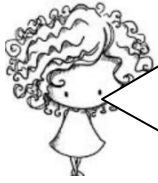


Nombre: \_\_\_\_\_ Segundo Básico \_\_\_\_\_

UNIDAD nº 1

¿ Cómo funciona nuestro cuerpo?



Hola queridos niños y niñas!!!!..... nos volvemos a encontrar a la distancia para seguir cuidándonos.

Ahora vamos a avanzar con los Músculos. →



En tu Texto del Estudiante páginas 16 - 17 – 18 - 19

Lesión 1  
**¿Qué función cumplen nuestros músculos?**

**Exploro**  
Observa la ilustración e imita los movimientos realizados. Toca tus piernas y brazos. Distingue huesos y músculos.

16

**Comenta**  
1. Al tocar tu cuerpo, ¿sientes los músculos? ¿Puedes distinguirlos de los huesos?  
2. ¿Qué ocurre con los músculos cuando se ejercitan? Utiliza un globo para explicarlo.

Los músculos son blandos y elásticos. Los músculos están unidos a los huesos. Juntos permiten el movimiento de nuestro cuerpo.

**Y aplico**  
**¿Qué ocurre con los músculos al ejercitarlos?**

**Paso a paso**  
Construyan un modelo y respondan la pregunta inicial. Para ello, sigan los pasos propuestos.

**Paso 1** **Paso 2**

**Paso 3** **Paso 4**

**Registro**

**Busco explicaciones y comunico**

1. ¿Qué representan los cartones y el globo?
2. ¿Qué pasó con el globo al estirar los cartones?
3. Cuando puse los cartones en forma de L, ¿qué ocurrió?
4. ¿Qué ocurre con los músculos al ejercitarlos? Comenta.

**¿Cómo lo hicimos?**  
- ¿Qué hicimos para comunicar nuestros resultados de forma clara? ¿Cómo podemos mejorar?

17 18 19



Los Músculos

**Los músculos son órganos blandos y elásticos que se pueden contraer y relajar sin romperse. Los músculos le dan forma a nuestro cuerpo.**

Se encuentran debajo de la piel y sobre los huesos

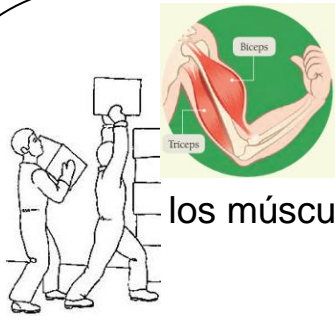
En nuestro cuerpo tenemos más de 600 músculos repartidos por todo el cuerpo.

Los músculos están formados por fibras musculares que tienen forma alargada.

Los músculos se encuentran unidos a los huesos a través de los tendones, que permiten, movimientos como por ejemplo el movimiento de nuestras extremidades superiores ( brazos) e inferiores ( piernas).

Para que los músculos funcionen correctamente debemos alimentarnos muy bien, sobre todo con alimentos ricos en proteínas como por ejemplo: Carnes, queso, legumbres y huevos.

# ¿Sabías que?



Cuando levantas pesos haces funcionar los músculos de los brazos, que se llaman bíceps y tríceps.

- Al soplar, haces trabajar los músculos del rostro y del pecho.



- Los músculos más largos son los de las piernas.  
- El músculo más corto está en la oreja.

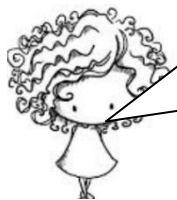
- El corazón y el estómago, son músculos que están en constante movimiento en nuestro cuerpo.



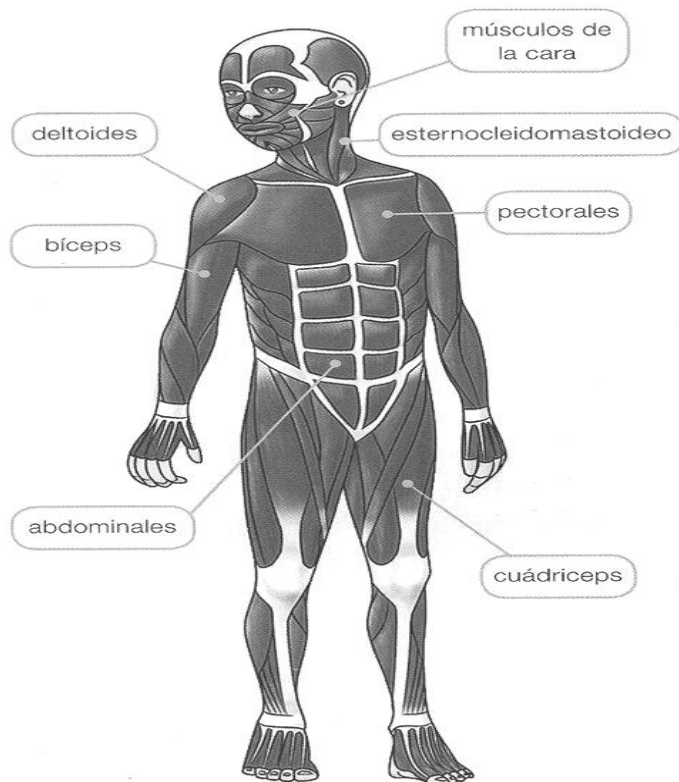
- Para sonreír son necesarios 15 músculos



- La lengua está formada por un grupo de músculos que nos permiten hablar, comer, moverla en diferentes direcciones.



Ahora , te invito a observar con atención el nombre de algunos músculos de nuestro cuerpo y su ubicación. ¡¡¡ Tú los puedes aprender!!!!

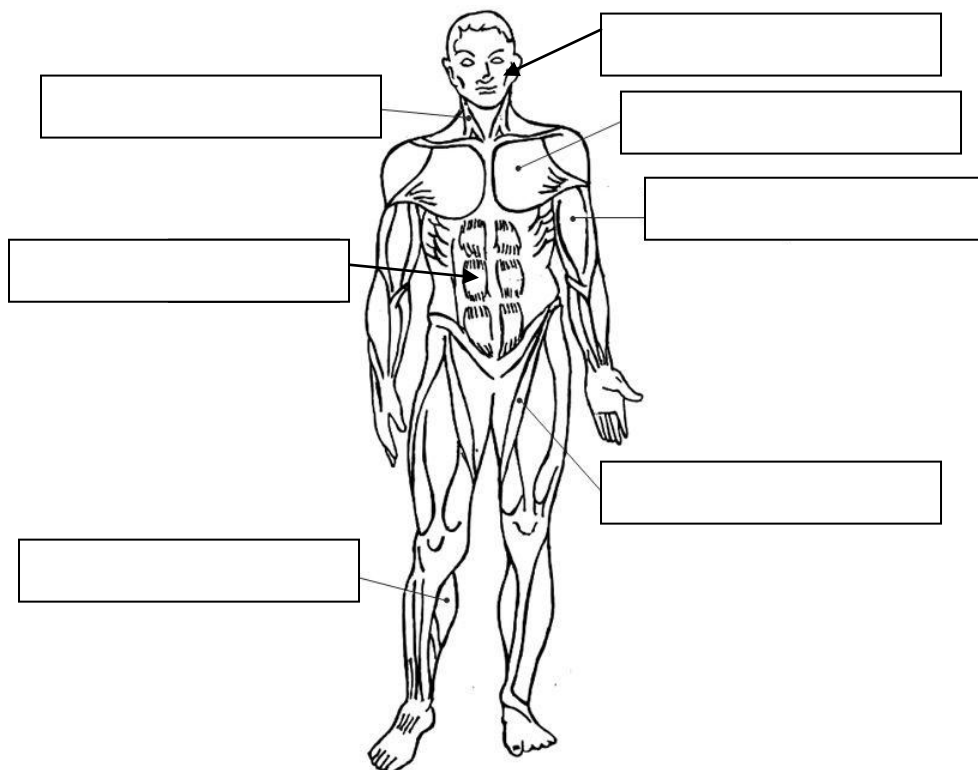


En el siguiente video, verás la importancia de los huesos, articulaciones y músculos, ellos forman el Sistema Locomotor.  
<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1) Escribe el nombre de los músculos, que se indican.



2) Observa las imágenes de los niños y niñas realizando ejercicios. Todos ellos usan sus estructuras o partes del cuerpo que les permiten moverse. Escribe que músculos son los que más trabajan al realizar esos deportes.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

3) Responde las preguntas con linda letra.

a) ¿Qué son los músculos? \_\_\_\_\_

b) ¿Qué características tienen...cómo son? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) ¿Por qué es necesario cuidar los músculos de nuestro cuerpo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e) Anota una idea de ¿Sabías qué?, que te haya llamado la atención y sea un nuevo aprendizaje para ti.



Para terminar, te invito a ver un entretenido video sobre ejercicios físicos y alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&t=10s>

