

UNIDAD 2: “EL MOVIMIENTO DE NUESTRO CUERPO”

PROFESORA KATHERINE HUERTA



¿CÓMO ESTÁN ESTRUCTURADOS LOS SERES VIVOS?



SISTEMA ESQUELÉTICO

¿TE HAS PREGUNTADO POR QUÉ LOS MÉDICOS RECOMIENDAN TOMAR MUCHA LECHE A LOS NIÑOS? ESTO ES PORQUE LA LECHE FORTALECE NUESTRO SISTEMA ESQUELÉTICO, QUE ESTÁ FORMADO POR LOS HUESOS Y LAS ARTICULACIONES.

CLASIFICACIÓN DE LOS HUESOS

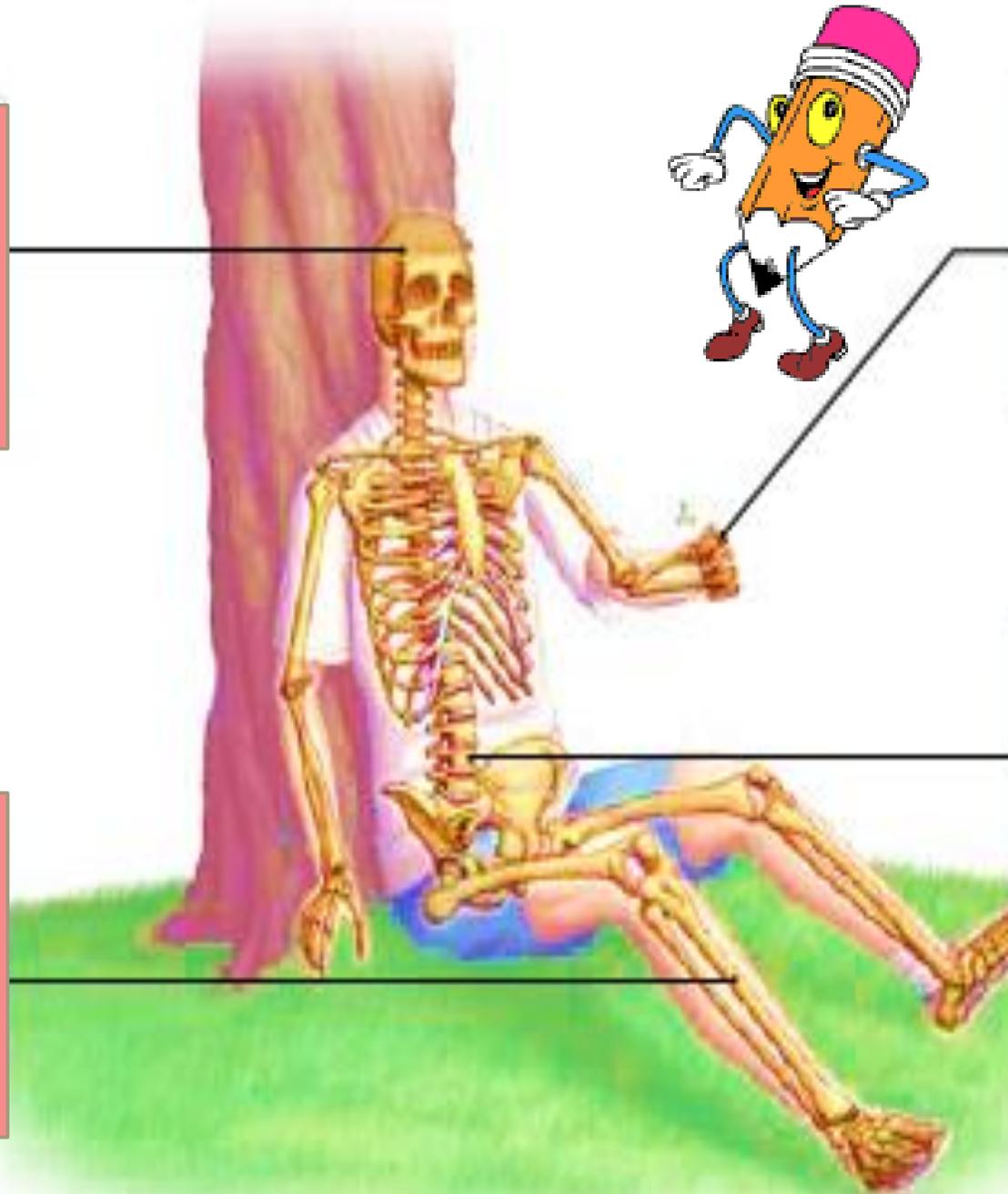
**CON LA MANO DERECHA TOCA LOS HUESOS DE TU MUÑECA
IZQUIERDA Y LOS DE TUS DEDOS, LUEGO TRATA DE SENTIR LOS
HUESOS DE TU CARA, ¿SE SIENTEN TODOS IGUALES?**

CLASIFICACIÓN DE LOS HUESOS



HUESOS PLANOS:
ejemplos de ellos son
las costillas y los
huesos del cráneo.

HUESOS LARGOS: se
encuentran en los
brazos y en las
piernas.



HUESOS CORTOS: Los
encontramos en los
dedos y en las
muñecas.

HUESOS IRREGULARES:
ejemplos de ellos son
los huesos de la cara
y las vértebras.

CLASIFIQUEMOS...



Vertebra



Hueso del cráneo



Fémur



Falange

LOS HUESOS SE MANTIENEN UNIDOS

**LOS HUESOS SE MANTIENEN UNIDOS
NUESTRO CUERPO POSEE MUCHOS HUESOS
QUE DEBEN MANTENERSE UNIDOS ENTRE SÍ.
ESTA UNIÓN SE LOGRA GRACIAS A LAS
ARTICULACIONES.**

ARTICULACIONES



SON UNIONES ENTRE DOS O MÁS HUESOS. SEGÚN EL GRADO DE MOVIMIENTO QUE PERMITAN, SE CLASIFICAN EN MÓVILES, SEMIMÓVILES E INMÓVILES.

ARTICULACIONES MÓVILES

PERMITEN EL LIBRE MOVIMIENTO DE LOS HUESOS UNIDOS. POR EJEMPLO, LA RODILLA, LA CADERA Y EL CODO SON ARTICULACIONES MÓVILES.

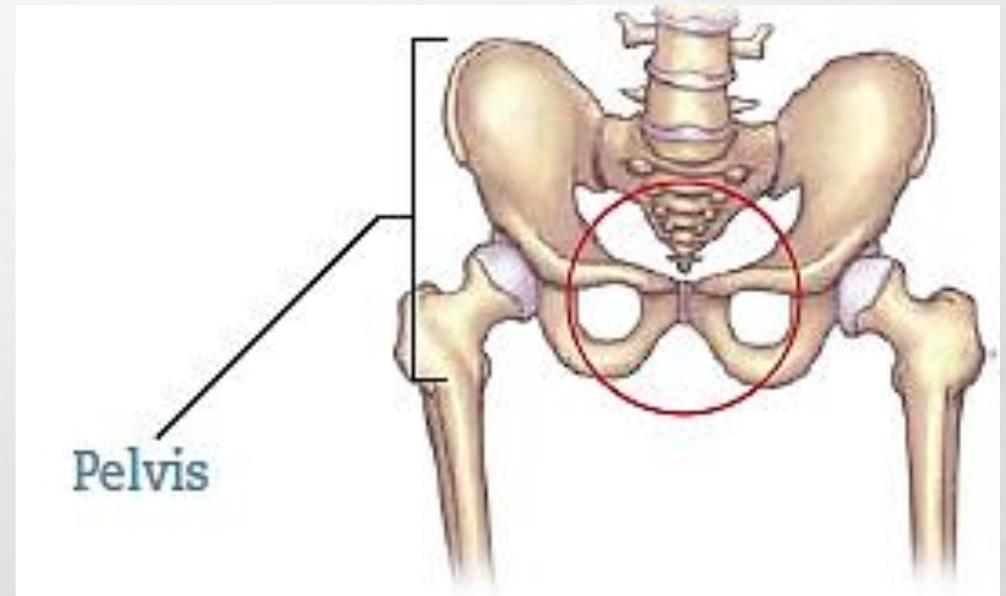


Sólo títulos



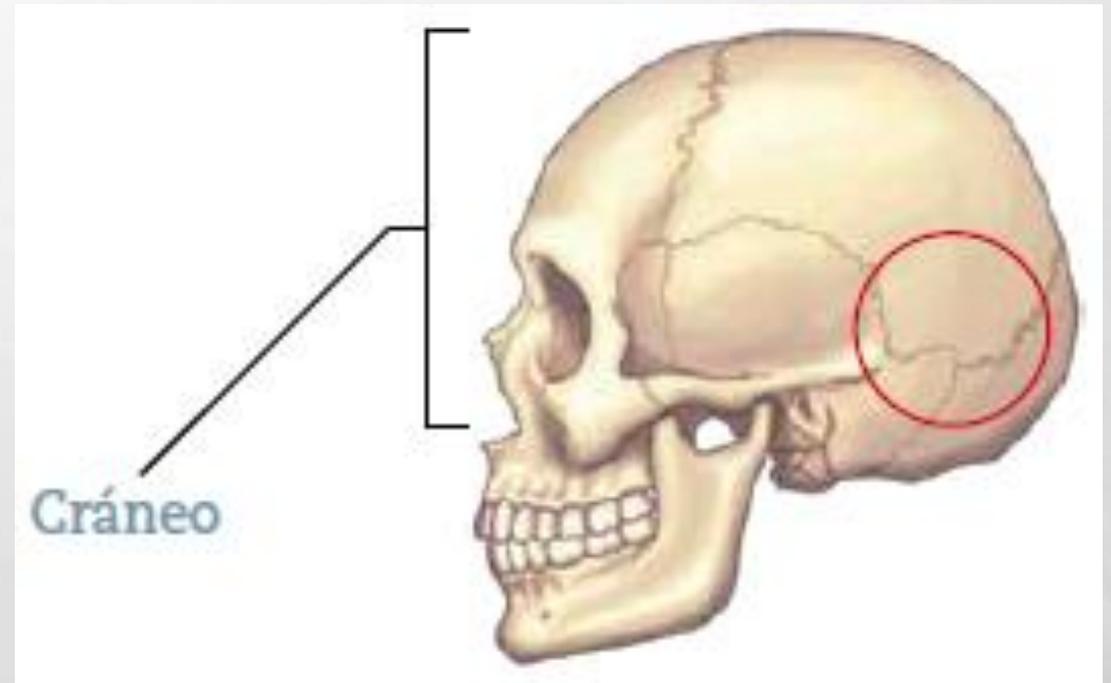
ARTICULACIONES SEMIMÓVILES

PERMITEN REALIZAR SOLO ALGUNOS MOVIMIENTOS. POR EJEMPLO, ENTRE LOS HUESOS DE LA PELVIS HAY ARTICULACIONES SEMIMÓVILES.

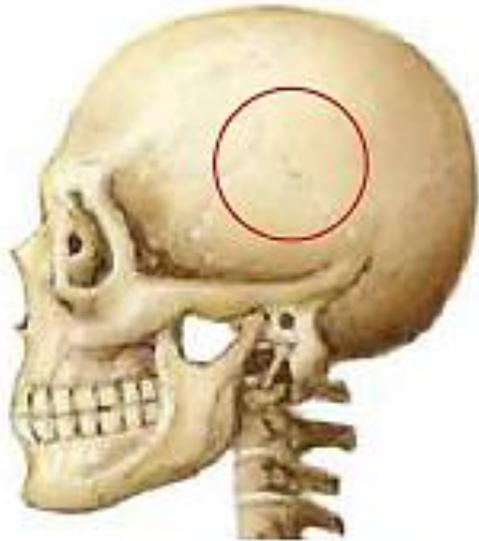


ARTICULACIONES INMÓVILES

NO PERMITE EL MOVIMIENTO DE LOS HUESOS UNIDOS. POR EJEMPLO, LAS QUE UNEN LOS HUESOS DEL CRÁNEO.



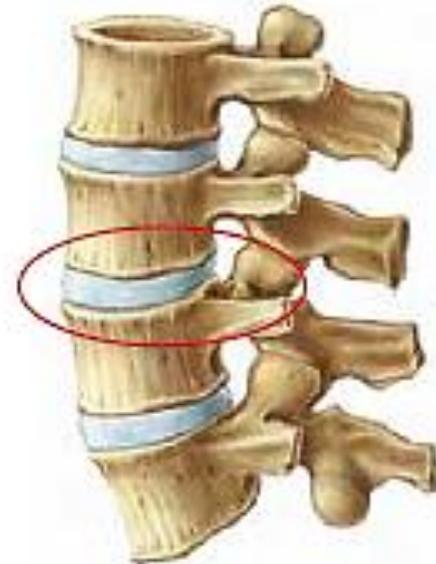
CLASIFIQUEMOS...



Articulación de los
huesos del cráneo



Rodilla



Articulación entre
las vértebras

TIPOS DE MÚSCULOS

¿HAS ESCUCHADO ALGUNA VEZ QUE TU ESTÓMAGO SUENA DESPUÉS DE COMER O CUANDO TIENES HAMBRE? ESTO SE DEBE A QUE EL ESTÓMAGO SE MUEVE, GRACIAS A LOS MÚSCULOS QUE LO CONSTITUYEN. ESTOS MÚSCULOS SON DISTINTOS A LOS QUE TENEMOS EN NUESTRAS PIERNAS O BRAZOS. ¿CUÁL CREES QUE PUEDE SER LA DIFERENCIA?



- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5SYTABU6LKY](https://www.youtube.com/watch?v=5SYTABU6LKY)

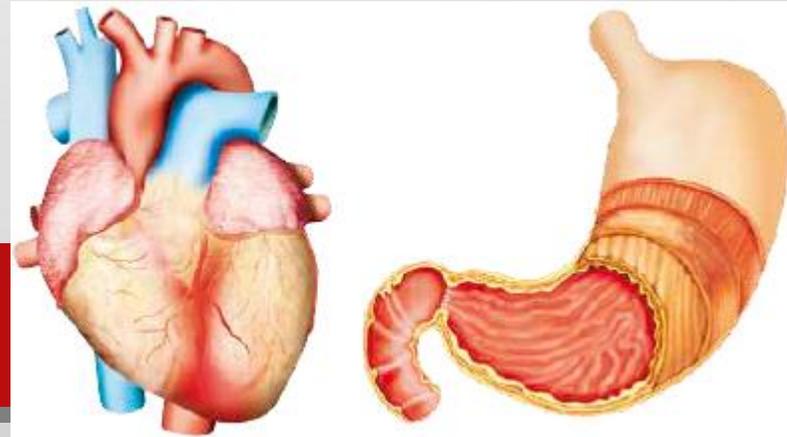
TIPOS DE MÚSCULOS

VOLUNTARIOS

Estos músculos actúan bajo el control de nuestra voluntad, es decir, se mueven cuando queremos que lo hagan, por ejemplo, la musculatura de las piernas y los brazos.

INVOLUNTARIOS

Estos músculos trabajan sin el control de nuestra voluntad y se relacionan con funciones como la circulación de la sangre o el movimiento de la comida dentro del cuerpo. Podemos encontrarlos en órganos como el corazón o el estómago.



LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTROS HUESOS Y MÚSCULOS.

¿CÓMO LO HACEMOS?

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO NOS AYUDAN A FORTALECER Y DESARROLLAR DE MEJOR FORMA NUESTRO SISTEMA LOCOMOTOR, HACIENDO MÁS RESISTENTES, FUERTES Y FLEXIBLES NUESTROS HUESOS Y MÚSCULOS.



ANDAR EN BICICLETA



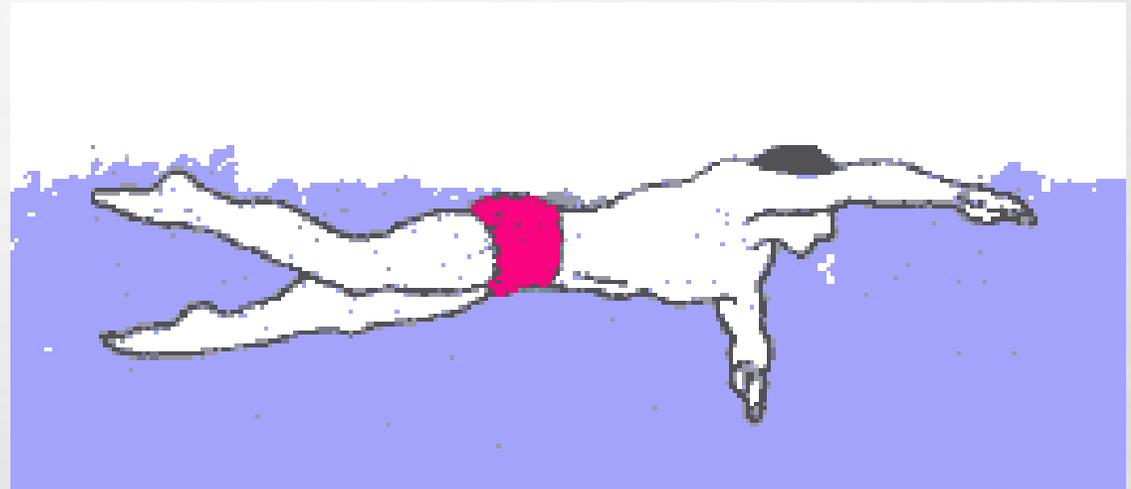
**NOS AYUDA A
FORTALECER LOS
HUESOS Y MÚSCULOS DE
NUESTRAS PIERNAS.**





NADAR

**FORTALECE TODOS
LOS MÚSCULOS, EN
ESPECIAL LOS DE LOS
BRAZOS, ESPALDA Y
PECHO.**





TROTAR

**ES UNO DE LOS
EJERCICIOS MÁS
COMPLETOS, FORTALECE
VARIOS MÚSCULOS,
SOBRE TODO LOS DE LAS
PIERNAS.**

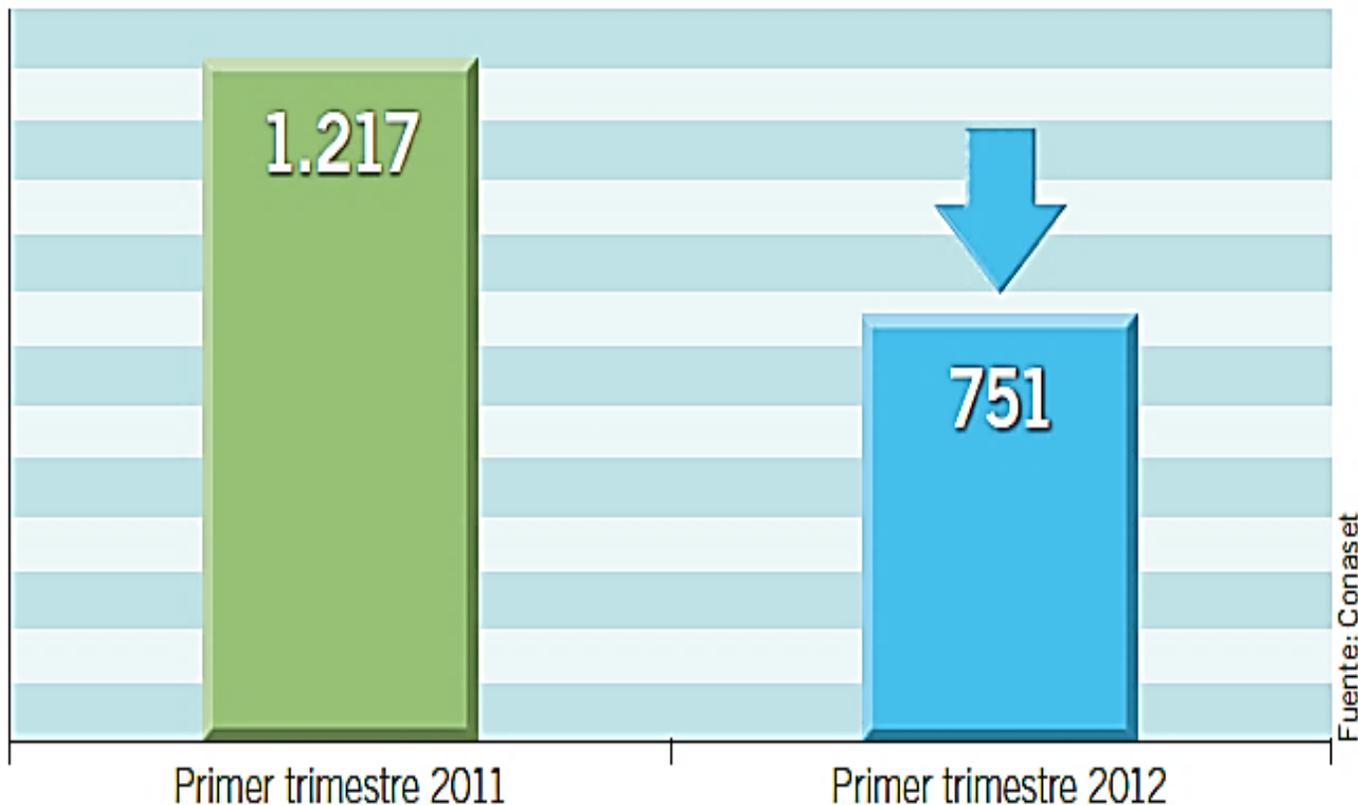


BAILAR

**EL BAILE TAMBIÉN AYUDA A
FORTALECER NUESTROS
HUESOS Y MÚSCULOS,
ADEMÁS DE MEJORAR LA
FLEXIBILIDAD DE NUESTRO
CUERPO.**



Accidentes por alcohol en conductores



- **¿POR QUÉ EL CONSUMO DE ALCOHOL AUMENTA LOS RIESGOS DE QUE SE PRODUZCAN ACCIDENTES DE TRÁNSITO?**
- **¿A QUÉ PODRÍA DEBERSE LA DISMINUCIÓN DE LOS ACCIDENTES VINCULADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL?**
- **¿QUÉ OTRAS MEDIDAS SE PODRÍAN TOMAR PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL?**

