

UNIDAD 2: “EL MOVIMIENTO DE NUESTRO CUERPO”

PROFESORA KATHERINE HUERTA



¿CÓMO ESTÁN ESTRUCTURADOS LOS SERES VIVOS?



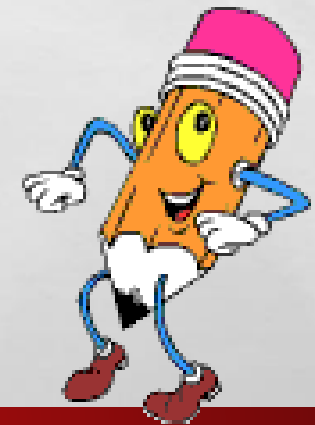
SISTEMA ESQUELÉTICO

¿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.

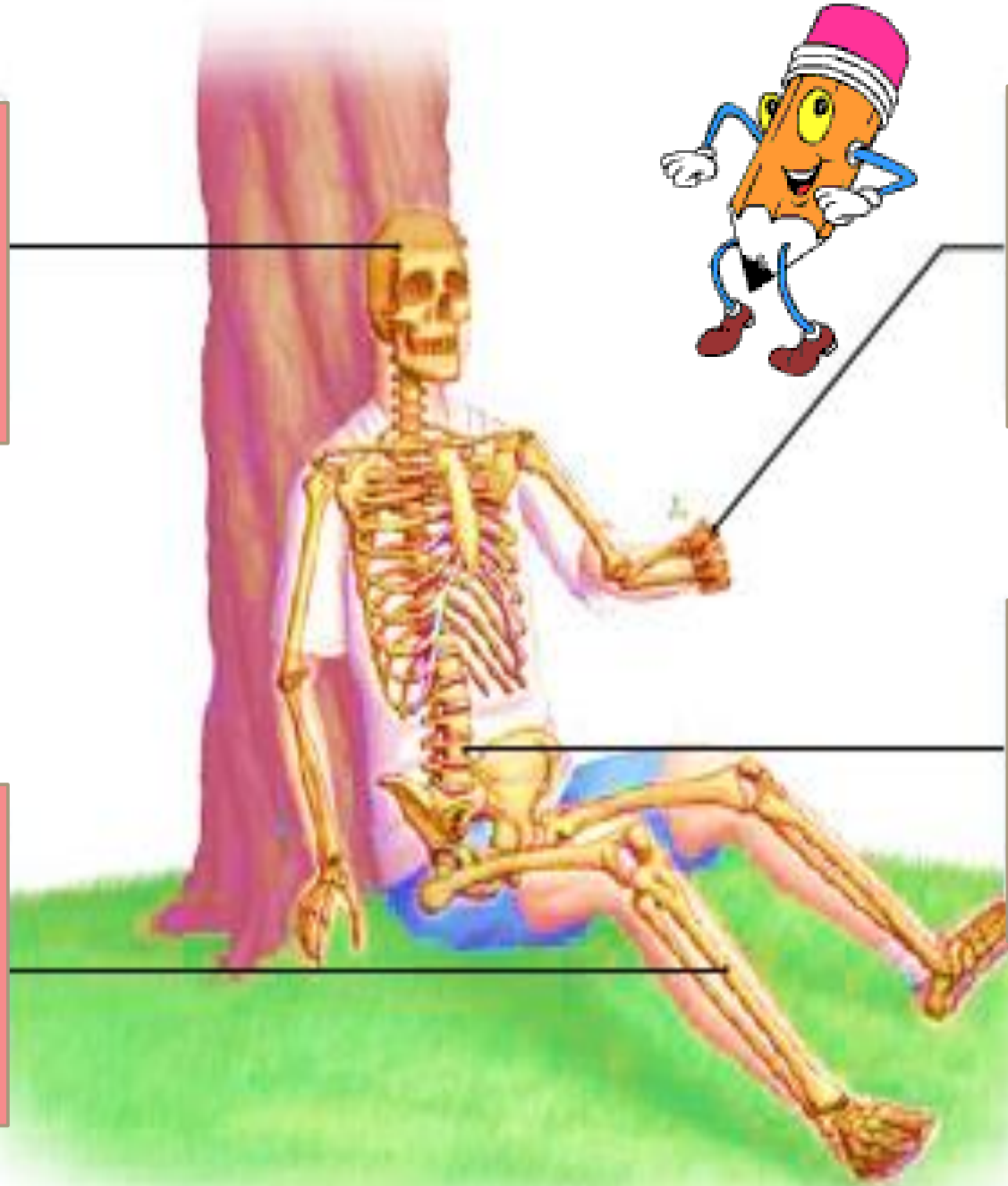
CLASIFICACIÓN DE LOS HUESOS

**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.

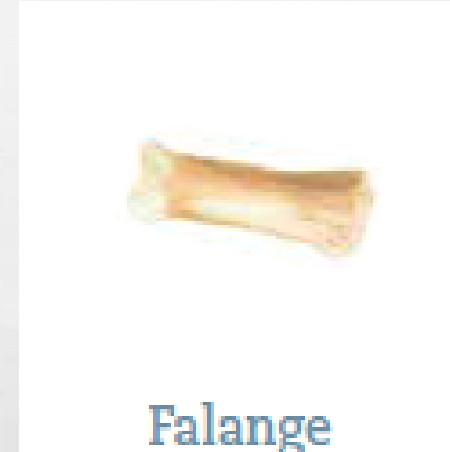


HUESOS CORTOS: Los
encontramos en los
dedos y en las
muñecas.

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

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

CLASIFIQUEMOS...



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.

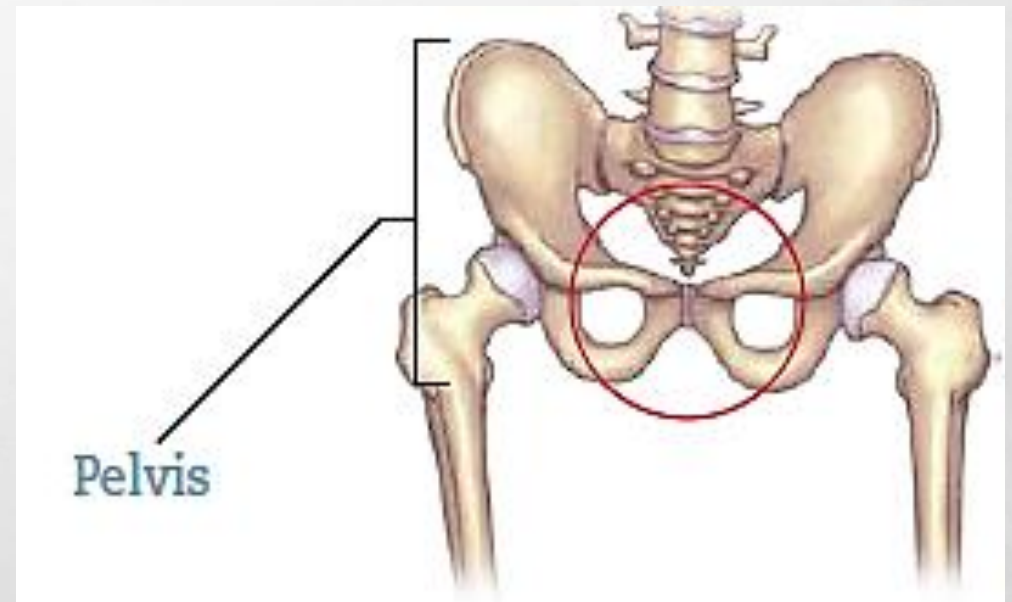


Sólo títulos



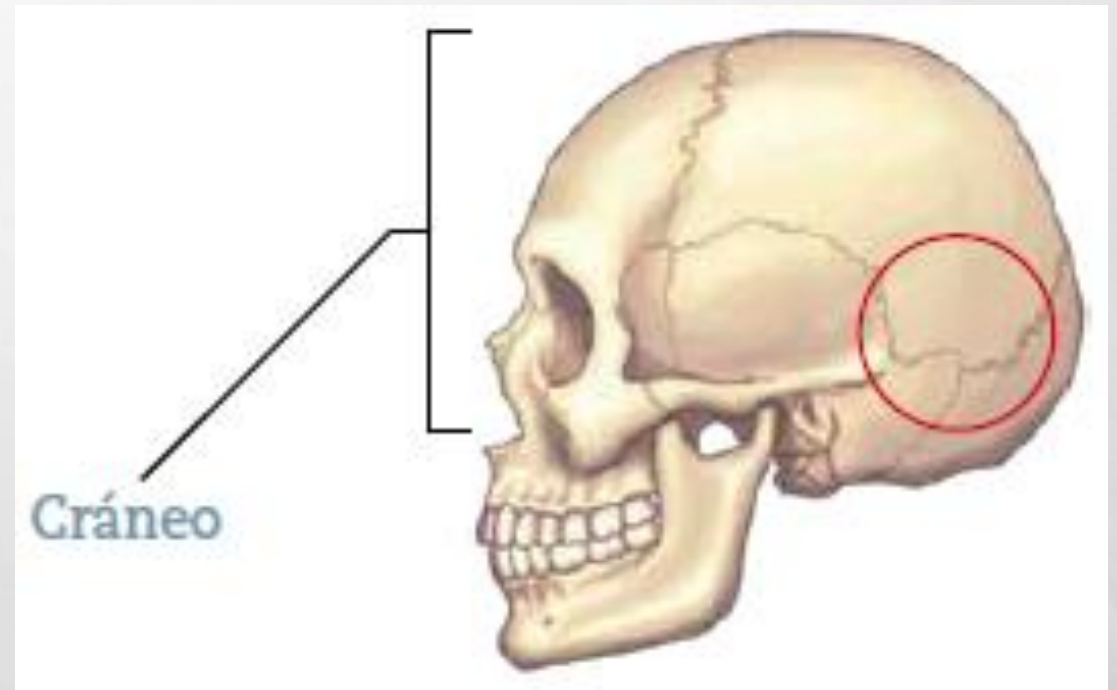
ARTICULACIONES SEMIMÓVILES

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

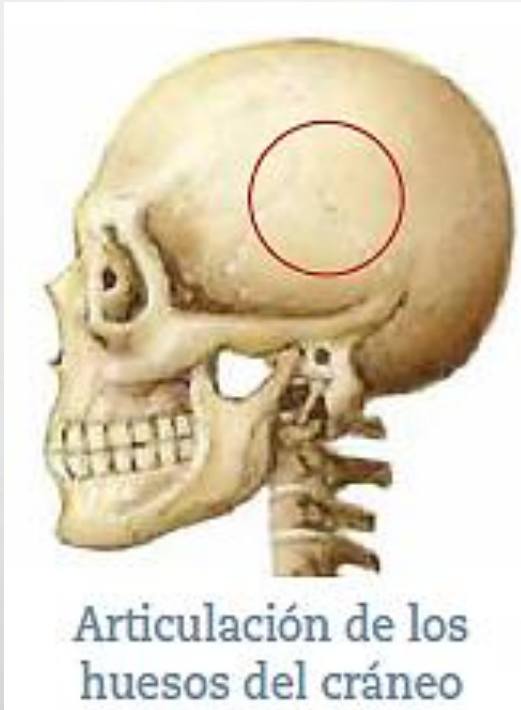


ARTICULACIONES INMÓVILES

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



CLASIFIQUEMOS...



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)

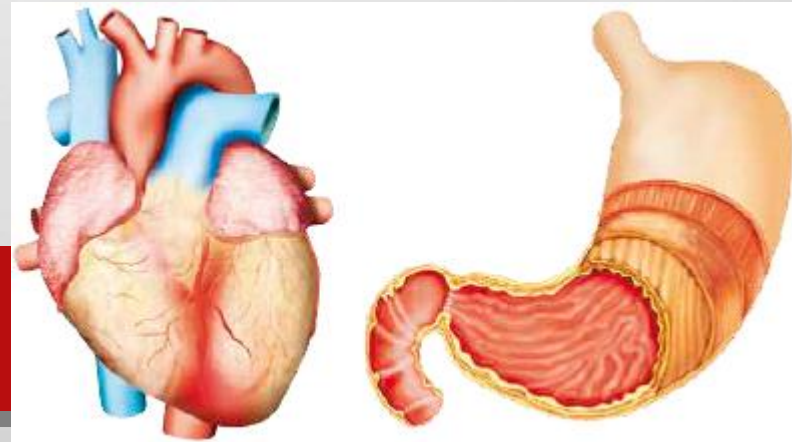
TIPOS DE MÚSCULOS

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



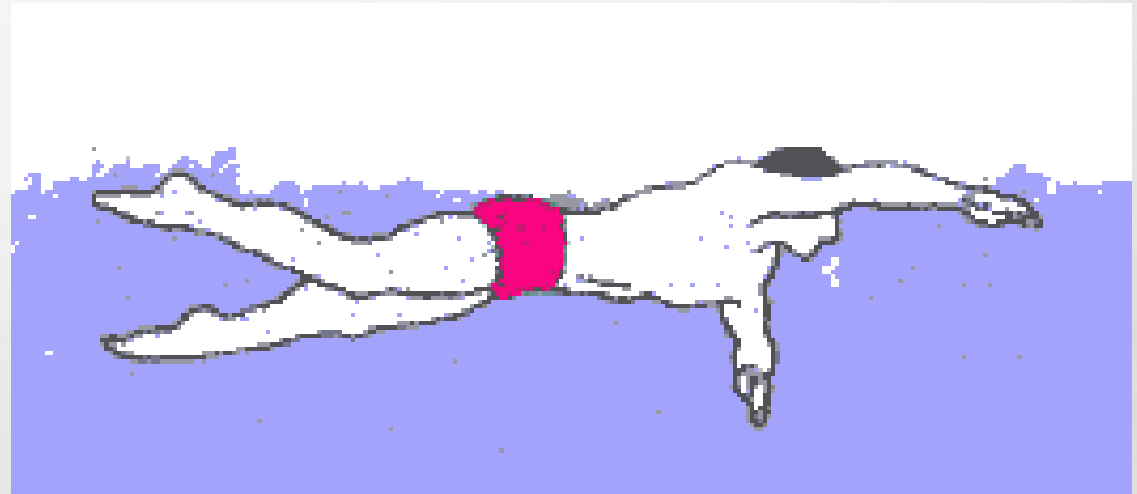
**NOS AYUDA A
FORTALECER LOS
HUESOS Y MÚSCULOS DE
NUESTRAS PIERNAS.**





NADAR

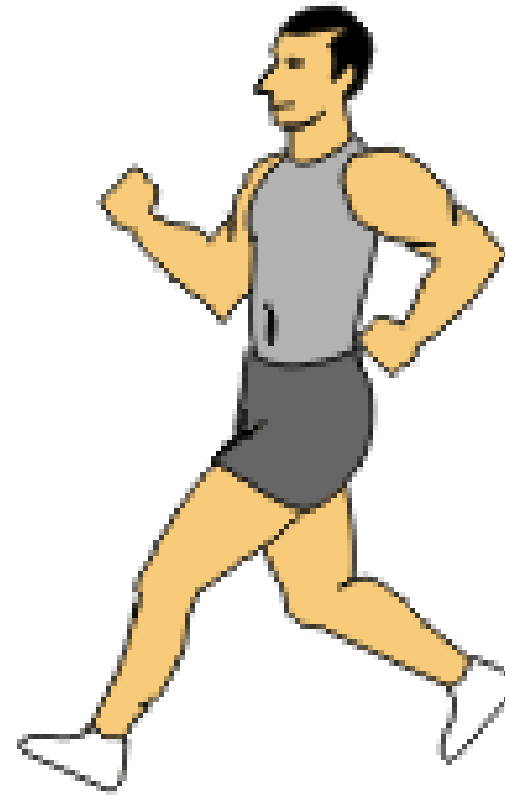
**FORTALECE TODOS
LOS MÚSCULOS, EN
ESPECIAL LOS DE LOS
BRAZOS, ESPALDA Y
PECHO.**





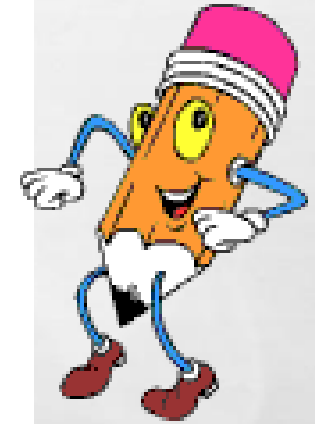
TROTAR

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

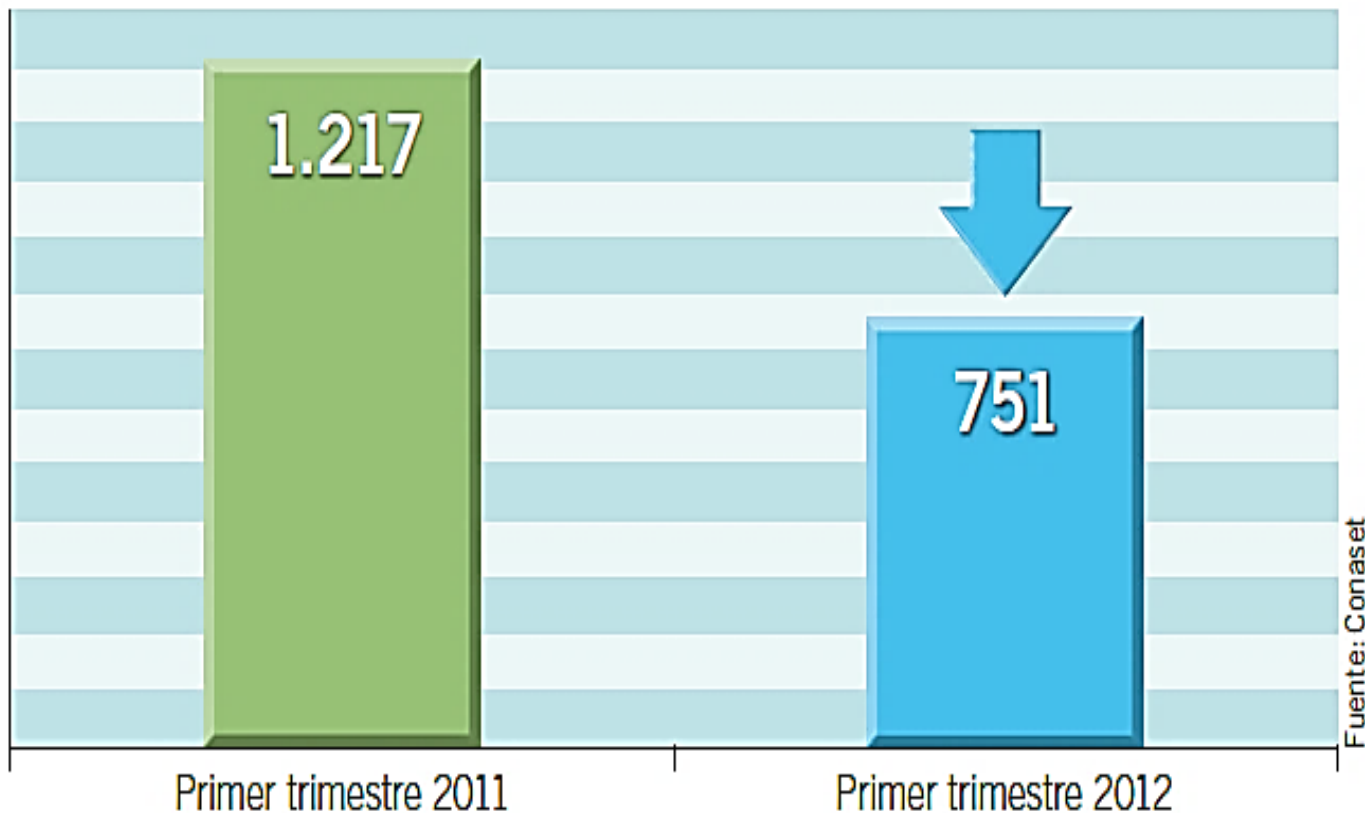


BAILAR

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?**

