



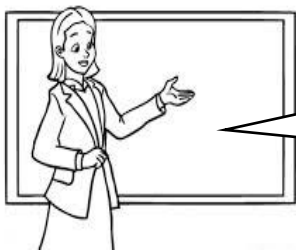
CIENCIAS-SEGUNDOSAB-OA7-GUIA7-SEMANA7

Guía de Ciencias Naturales 2º año A y B

Prof.: Marcela Martínez Galaz

|   |                  |                 |
|---|------------------|-----------------|
| <b>Nombre:</b>  | <b>Curso:</b>    | <b>Fecha:</b>   |
| <b>Objetivo de la clase:</b> Identificar los músculos como órganos activos que permiten el movimiento del cuerpo humano.<br><b>OA:</b> Identificar la ubicación y explicar la función de algunas partes del cuerpo que son fundamentales para vivir: corazón, pulmones, estómago, esqueleto y músculos. | <b>2 año A-B</b> | <b>Semana 7</b> |

Recuerda que no es necesario imprimir esta guía, la puedes desarrollar en tu cuaderno.



Las semanas anteriores hemos identificado algunos órganos de nuestro cuerpo como los pulmones, el corazón, el estómago y el esqueleto. Órganos vitales para el ser humano.



Pulmones



corazón



estómago

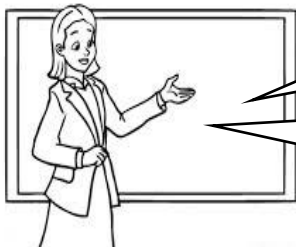
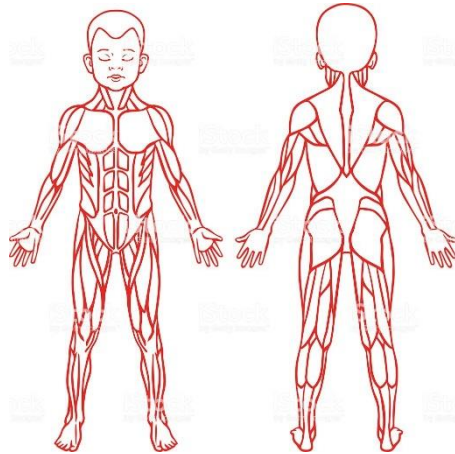


esqueleto

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Pulmones</b>          | Se ubican en el tórax, están protegidos por las costillas. Realizan dos movimientos inhalar y exhalar   |
| <b>Corazón</b>           | Es un órgano en forma de puño. Por su interior pasa la sangre y cuando late la impulsa para que circule por todo el cuerpo.   |
| <b>Sistema digestivo</b> | En él ocurre la digestión, consiste en obtener nutrientes de los alimentos para utilizar su energía.  |
| <b>Esqueleto</b>         | Sostiene nuestro cuerpo, conserva nuestra forma y protege algunos órganos internos. En el esqueleto se encuentra la columna vertebral la que te permite caminar, agacharte, inclinarte y sentarte. Los huesos se unen entre sí mediante los ligamentos a nivel de las articulaciones. |

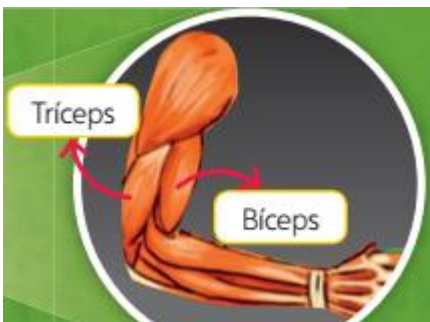


Hoy aprenderás sobre los músculos



Antes de comenzar te invito a que experimentes con tu cuerpo.

Toquen la parte superior de su brazo. Luego, flexionen y estiren el brazo. ¿Qué sucede con la forma de los músculos? Coméntalo.



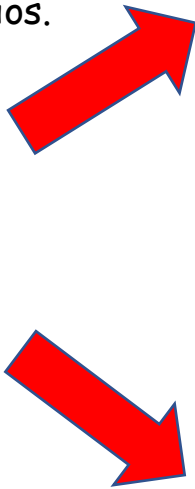
Al flectar el brazo, el **bíceps** se **contrae** y el **tríceps** se **relaja**. Al extenderlo, ocurre lo contrario, el bíceps se relaja y el tríceps se contrae ¡Haz la prueba!

Los músculos son órganos blandos y elásticos que se pueden contraer y relajar. Se encuentran unidos a los huesos a través de los tendones, que permiten, por ejemplo, el movimiento de nuestras extremidades superiores e inferiores.



Copia esta información en tu cuaderno.

Tal como los músculos de las piernas y los brazos se tonifican al hacer deporte, el corazón también se fortalece cuando haces ejercicios.



Tu cuerpo tiene 639 músculos. Si no se trabajan, pierden fuerza y elasticidad. Por eso, es necesario hacer ejercicios físicos con frecuencia, como caminar, correr, saltar y trotar.

### Actividades

\*Te invito a practicar ejercicios para que identifiques qué músculos estas ejercitando, puedes hacerlo con algún hermano(a).

1.-Practica los siguientes ejercicios y dibuja en tu cuaderno los músculos que sientes que estás trabajando.



2.-Responde en tu cuaderno las preguntas, con la persona que te acompañó a realizar los ejercicios.

a) ¿Cuál de los tres ejercicios crees que es mejor? ¿por qué?

b) ¿Cuál de estos ejercicios podrías practicar en tu casa?



Practica diariamente ejercicios, no utilices videos juegos. Tu cuerpo necesita estar en movimiento. Cuídate.