

Guía N° 2 Periodo Reforzamiento Ciencias Naturales

Alumno(a):	Curso: 5° Básico	Nota:
Profesor(a): María Eugenia Gaete	Fecha: 04 /03/2021	

Objetivo: OA 6: Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema musculoesquelético.

1. Eje Temático: Ciencias de la vida

Habilidades a medir: Analizar la evidencia y comunicar.

"Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar el día 11 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación.

Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesora en la semana que te corresponda clase presencial."

"SISTEMA LOCOMOTOR Y ACTIVIDAD FÍSICA"

¿CÓMO NOS MOVEMOS?



Como puedes observar en las imágenes, al **flexionar el brazo** los músculos de tu extremidad superior se **contraen**, y por eso sientes que están "más duros". Cuando los músculos se contraen, se mueven los huesos a los que están unidos, y de esta forma se produce el movimiento.

Por el contrario, cuando **estiramos el brazo**, estos músculos **recuperan su forma**.



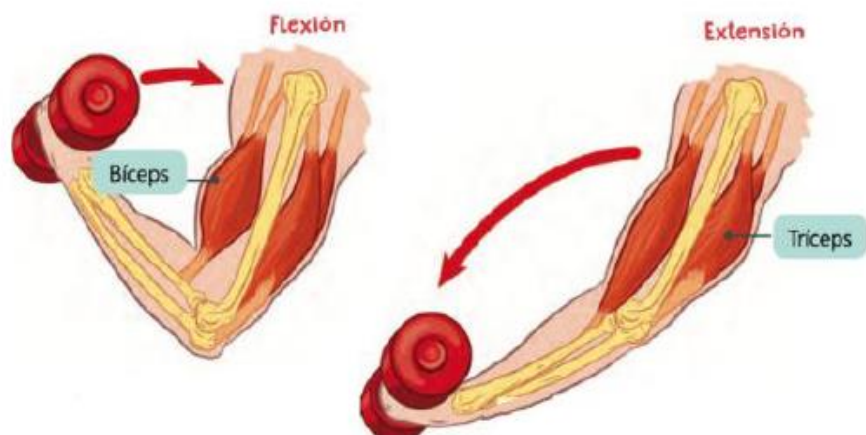
se **relajan** y

Ahora veamos que músculos intervienen en el movimiento de partes de nuestro cuerpo.

las **distintas**

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS

Cuando estiramos y doblamos un brazo, intervienen dos músculos (**bíceps** y **tríceps**); si uno se contrae, el que realiza el movimiento opuesto se relaja.



◆ A poner en práctica:

Realiza la flexión y extensión de tus brazos, y luego responde las preguntas:

a) Durante la flexión del brazo, ¿qué músculo está relajado y cuál está contraído?

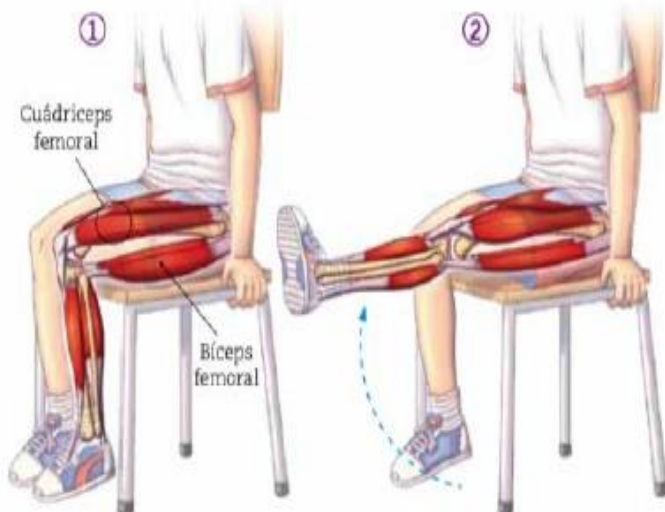
b) Durante la extensión del brazo, ¿qué músculo está relajado y cuál está contraído?

Recuerda que los músculos están unidos a los huesos por los tendones y que los huesos se mantienen unidos por los ligamentos.



◆ MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS

¿Qué músculos se contraen al mover tu pierna? Siéntate en una silla y levanta una de tus piernas.
¿Qué músculo te permite subirla y bajarla?



Para levantar la pierna, el cuádriceps se contrae y el bíceps se relaja, haciendo que la pierna se extienda y el pie se levante del suelo.