

**Miércoles
27
de octubre**

**Tercero de Primaria
Ciencias Naturales**

Cuidamos nuestro sistema locomotor

Aprendizaje esperado: *Explica algunas medidas para prevenir accidentes que pueden lesionar el sistema locomotor.*

Énfasis: *Explicar cómo influye la actividad física en el fortalecimiento del sistema locomotor.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás de qué manera puedes fortalecer tu sistema locomotor e identificarás como fortalecerlo al realizar actividad física, recuerda que, en las sesiones anteriores se ha hablado del tema, cuando realizaste los movimientos afines al jugar basquetbol y otras actividades físicas, ten presente que no sólo por hacer ejercicio se mueven los músculos, sino que en cualquier movimiento del cuerpo se involucra el sistema muscular y óseo, hasta para hacer gestos.

El propósito de esta sesión es que ahora, conozcas formas específicas en las que la actividad física fortalece tu sistema locomotor.

En caso de tener dudas sobre el tema, es importante leer tu Libro de Texto de 3º Ciencias Naturales para enriquecer lo aprendido.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm>

¿Qué hacemos?

Lee con atención las siguientes indicaciones para el cuidado de tu cuerpo:

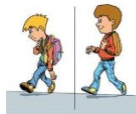
- Hacer ejercicio a cualquier edad es vital para tener huesos sanos.
- El ejercicio no solamente puede mejorar tu salud y la de tus huesos, sino que también puede aumentar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio para contribuir a tus actividades cotidianas.
- Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen, en general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea (el nivel más alto de consistencia y fuerza de los huesos).
- En este sentido, puedes destacar como actividades físicas aquellas que conllevan cargas de alto impacto durante su ejecución (saltos, carreras, giros, cambios de dirección) realizadas durante la niñez, tienen una gran influencia en el crecimiento de la masa ósea. La práctica de ejercicio físico desde edades tempranas está justificada no sólo a nivel de mejora de la salud general, sino también a nivel de salud ósea.

Al saber esto, te das cuenta de lo importante que es la actividad física durante tu desarrollo.


Observa las siguientes imágenes y recuerda que la alimentación y la actividad física ayudan a tu cuerpo a estar en bienestar, puedes realizar el juego de "hábitos correctos e incorrectos" con ayuda de algún familiar.

Juego "hábitos correctos e incorrectos" Menciona cuál es un hábito de alimentación o postura correcto y cuál no lo es.


¿Cuál postura es la adecuada?




¿Cuál alimento es más saludable?




¿Cuál es la postura correcta?




¿Cuál de los niños lleva una mejor alimentación?




¿Cuáles hábitos hacen que nuestro cuerpo pueda sufrir más lesiones?



¿Cuál de los niños lleva una mejor alimentación?



¿Cuáles hábitos hacen que nuestro cuerpo pueda sufrir más lesiones?



¿Quieres hacer un experimento? pide ayuda a papá, mamá o alguien que te acompañe.

Como recordarás el pulso es la frecuencia a la que late el corazón, generalmente se conoce como frecuencia cardíaca y es el número de veces que late por minuto (L.P.M.) lo primero que debes hacer es tomar tu pulso durante un minuto, localízalo en tu muñeca.

Lee con mucha atención.

1. Coloca las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presiona ligeramente para sentir la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Usa un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuenta los latidos que se sienten durante un minuto.

En adultos, la frecuencia cardíaca es de 60 a 100 y en niños de 8 años de 70 a 110. Espera un minuto para tomar la frecuencia cardíaca, registra tus datos en tu cuaderno.

Ahora a calentar, realiza el siguiente ejercicio, observa el video para que te des cuenta como se realiza.

1. Juego del Calentamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=kyfxe5fSxoM>

El calentamiento es lo primero que debes de realizar para no tener una lesión en tu sistema locomotor.

¿Qué pasaría si antes de hacer una actividad física no se realiza un calentamiento adecuado? calentar antes de hacer ejercicio (precalentamiento) pone a fluir su sangre, calienta los músculos y ayuda a evitar lesiones como torceduras, desgarres, luxaciones o fracturas. La manera más fácil de calentar es ejercitarse lentamente durante los primeros minutos y luego acelerar el paso, por ejemplo, antes de correr, caminar vigorosamente por 5 o 10 minutos.

Ya que calentaste, actívatelo físicamente, pide que te apoyen en casa, tomando el tiempo de cada ejercicio.

- 40 segundos corriendo en tu lugar.
- 40 segundos de boxeo marcado.
- 40 segundos de escuadras nuevamente.
- Y termina con 40 segundos de giros rápidos de cintura.

Luego de esta actividad, medirás tu frecuencia cardíaca para verificar cómo se activó el cuerpo. Al finalizar se observará que la frecuencia cardíaca es mayor.

Como te habrás dado cuenta en casa, la actividad física incrementa el número de latidos por minuto ¿Qué está pasando?

Recordando la clase de la semana pasada, ¿Quiere decir que el corazón late más rápido! y al latir más rápido, la sangre llega más rápido a todo el cuerpo y por lo tanto ¡Hay más oxígeno y nutrimentos en todo tu cuerpo!

¿Y esto cómo le ayuda a tus huesos y músculos? ¡Reciben nutrimentos para crecer y estar más fuertes!

En esta sesión se te proporcionarán algunos consejos para realizar actividad física evitando las lesiones, puedes elaborar una lista en la que destagues algunas acciones a seguir para evitar las lesiones durante la actividad física como son:

1. Calentamiento: El calentamiento es lo primero que debes de realizar para no tener una lesión en tu sistema locomotor.
2. Poner atención de cómo reacciona mi cuerpo a las actividades. Cómo te sientes después de realizar la actividad física y si en algún momento sentiste que ya no podías seguir, es importante identificar cómo reacciona el cuerpo, y no forzarlo a continuar si no se siente bien.
3. Elegir la actividad de acuerdo con tus características, dado que todos son diferentes y el estado de salud depende de muchos factores, es necesario que elijas la actividad a realizar, atendiendo tus necesidades particulares, por ejemplo, en caso de tener obesidad, al realizar actividad física extenuante y sin precauciones puedes provocarte lesiones graves en el esqueleto o en los músculos ya que realizarás más esfuerzo de lo normal.
4. Utilizar el equipo adecuado para realizar la actividad y te protejan de sufrir alguna lesión.
 - Calzado.
 - Cascos.
 - Protectores bucales.
 - Gafas.
 - Espinilleras u otros dispositivos de protección.
 - Rodilleras.

¿Sabes andar en bicicleta, patines o patineta? ¿Recuerdas las primeras veces que tratabas de andar en bicicleta o patines?

Las medidas que debes aplicar para el uso de patines y patineta son: El uso de casco para proteger tu cabeza y cráneo, así como, el uso de rodilleras o coderas para proteger

tus huesos y articulaciones. Recuerda las imágenes anteriores del Juego de los “hábitos correctos e incorrectos”.

Se te recomienda hacer notas en tu cuaderno, puedes elaborar un listado o un mapa mental que te ayude a estudiar este tema más adelante, considerando las siguientes indicaciones:

- Realizar un calentamiento adecuado de huesos y músculos.
- Descansar después de realizar deporte de forma constante.
- Beber agua simple antes, durante y después de la actividad física.
- En caso de tener obesidad, mejorar la alimentación para que en caso de hacer deporte no se presenten lesiones graves en huesos y músculos.
- Si se realiza actividad física en bicicleta, patineta o patines usar casco, rodilleras y coderas.

Si te es posible comparte con tus compañeras y compañeros de grupo y profesores lo que has aprendido y contactarlos en caso de tener dudas respecto al tema visto en esta clase, no olvides consultar tu libro de texto de Ciencias Naturales, tercer grado.

Comparte con tu familia la importancia de cuidar su cuerpo, comer sanamente y beber agua para evitar lesiones y enfermedades, para tener una vida sana desde pequeños.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>