

**Miércoles  
17  
de noviembre**

**Tercero de Primaria**

**Ciencias Naturales**

*Nuestro cuerpo en acción, nuestros movimientos*

**Aprendizaje esperado:** *Relaciona los movimientos de su cuerpo con el funcionamiento de los sistemas nervioso, óseo y muscular.*

**Énfasis:** *Integrar lo aprendido para relacionar los movimientos de su cuerpo con el funcionamiento de los sistemas nervioso, óseo y muscular.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Harás un repaso general de todo lo que has aprendido, ¿Qué tan listo te sientes?

En las sesiones de las clases pasadas has trabajado sobre el conocimiento de tu cuerpo, específicamente del sistema locomotor.

Esperamos que en casa también hayas tenido oportunidad de revisar tu cuaderno, de leer tu libro o tal vez la curiosidad te ha llevado a investigar un poco más o preguntar a tu maestra o maestro.

Presta mucha atención para que respondas todas las preguntas que puedas, si hay alguna que no te sepas no te preocupes, puedes identificarla para repasarla después o resolver tus dudas.

El repaso se hará a manera de retos, el día de hoy habrá 3 retos diferentes que se irán registrando.

Para conocer más sobre el tema puedes consultar tu libro de texto de Ciencias Naturales, 3º de Primaria, pág. 21 donde encontrarás más información sobre el tema.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm?#page/26>

Si no lo tienes a la mano, no te preocupes, puedes consultar otros libros que tengas en casa o en Internet.

## ¿Qué hacemos?

Empezaremos con el primer reto. Si te es posible realízalo en casa con apoyo de algún miembro de tu familia o quien este contigo, si no puedes, no te preocupes lee con mucha atención.

Utilizarás una ruleta que, tiene distintas categorías, de lo que se va a tratar, es que se girará la ruleta y se hará una pregunta relacionada con la categoría que caiga.

No te pongas nervioso, nerviosa, en la mayoría de ellas se te darán múltiples opciones para que elijas la respuesta correcta.

### **Reto 1. Ruleta por categorías – Opción múltiple.**

**Atención y tratamiento de lesiones:** ¿Qué es lo primero que debo hacer en caso de sufrir o estar en compañía de alguien que sufre una lesión del sistema locomotor?

- a) Vendarlo y subirlo a una camilla.
- b) Mantener la calma y pedir ayuda a un adulto o un especialista en atención de emergencias.
- c) Entrar en pánico y ayudar a que la persona se levante o se mueva.

**Sistema Óseo:** Huesos que, en conjunto con las clavículas, los omóplatos y la columna vertebral conforman la caja torácica que protege los órganos internos.

- a) Costillas y esternón (huesos planos).
- b) Cúbito y radio (huesos cortos).
- c) Tibia y peroné (huesos largos).

**Lesiones del Sistema Locomotor:** Es el tipo de ruptura de un hueso, éste se fragmenta en varias partes.

- a) Sencilla
- b) Múltiple
- c) Abierta

**Sistema Muscular:** Tejido muscular que se encuentra en órganos huecos como la vejiga y el estómago, tiene cierta elasticidad y se mueve de tal manera que permite el transporte o almacenamiento de sustancias.

- a) Cardíaco
- b) Esquelético
- c) Liso

**Cuidado y Prevención de lesiones:** ¿Qué es lo recomendable antes de iniciar alguna actividad física?

- a) Comenzar con ejercicios de levantamiento de peso, hacer ejercicio en ayunas.
- b) Realizar calentamiento, identificar que la actividad que voy a realizar va de acuerdo a mi estado de salud, utilizar calzado y equipo adecuado.
- c) Exigirle al cuerpo lo más que se pueda, tomar un vaso de bebida azucarada.

**Sistema Nervioso:** Órgano que conocemos como el jefe de todo nuestro cuerpo, ya que nos permite responder a estímulos del entorno y realizar distintos movimientos para jugar, cantar o llegar a algún lugar.

- a) Cerebro
- b) Corazón
- c) Pulmones

Gran trabajo en este primer reto, ¡ahora pasemos al segundo!

Este consiste en utilizar algunas imágenes y palabras, tú no puedes verlas porque deberás adivinarlas. Una por una las tomarás de la mesa para que las niñas y los niños puedan verlas, lee las preguntas que se harán y respóndelas. Cuando hayas contestado podrás ver la imagen para corroborar si tu respuesta fue adecuada. (Si te es posible busca el programa televisivo con ayuda de papá o mamá para que identifiques bien este reto).

## **Reto 2. ¿Quién soy?**

- Soy una lesión que sucede cuando los ligamentos se estiran tanto que se desgarran, el lugar más común en el que sucede es en el tobillo. **(Esguince)**
- Somos tejidos que permiten la movilidad del cuerpo ya que estamos unidos a los huesos por medio de los tendones, si pudieras vernos somos de color rojo brillante. **(Músculos esqueléticos)**
- Soy un músculo grueso cuyo movimiento es involuntario, es decir, no me puedes controlar, me encuentro protegido por la caja torácica. **(Cardíaco)** en total, son aproximadamente 650 músculos.

- Somos los que recibimos las señales del cerebro y hacemos que los músculos respondan para realizar movimientos. **(Nervios)**
- Somos los movimientos que se realizan sin que tengamos un control sobre ellos, es decir, no puedes decidir cuándo nos movemos o detenemos. **(Movimientos involuntarios)**
- Somos huesos cortos en forma de cubo, que te permiten movilidad en diferentes direcciones. **(Huesos del tobillo o de la muñeca)**

¿Qué te pareció? estás lista y listo para tu tercer reto, como ya es el último va a requerir de toda tu concentración y de todo lo que has aprendido.

Se utilizará un tablero de cuatro colores distintos y fichas con preguntas, las cuales debes pegar en el tablero, esta acción se realizará con los ojos vendados, así que será importante seguir las indicaciones que te demos. Una vez ubicadas todas las fichas con preguntas en el tablero, se procederá a preguntar.

### **3. Tablero con ojos vendados – Preguntas y retos.**

1. ¿Qué posturas o acciones pueden afectar o lesionar nuestro sistema locomotor?  
Respuesta: Agacharnos encorvando la espalda sin flexionar piernas, sentarnos sin tener la espalda erguida o cargar objetos pesados.
2. ¿Qué alimentos puedo consumir para fortalecer mi sistema óseo por su aportación de calcio?  
Respuesta: Avena, sardinas, derivados de la leche sin endulzar, frijoles o nopales.
3. ¿Por qué decimos que existen grupos de músculos antagónicos?  
Respuesta: Porque los músculos trabajan en pares, así que, cada vez que uno se contrae o se tensa, el otro se estira o se relaja.
4. Explica de manera general cómo funciona el sistema nervioso para que realicemos un movimiento voluntario.  
Respuesta: El cerebro manda un mensaje, a una velocidad rapidísima, que viaja mediante impulsos eléctricos por los nervios hasta llegar a la parte del cuerpo que queremos mover.
5. Señala 5 partes de tu cuerpo donde haya articulaciones y ligamentos, es decir, unión entre dos huesos.  
Respuesta: Codo, hombro, rodilla, cadera, tobillo, muñeca.
6. Nombra 2 huesos que, por ser largos, son los que más te apoyan a sostener tu peso.

Respuesta: Fémur, húmero, tibia o cúbito.

A lo largo de las actividades se va a procurar formular algunas preguntas cuya respuesta no será correcta a la primera, por lo que debes volver a ellas y enfatizar en la información adecuada.

Continúa cuidando tu cuerpo con posturas correctas y realizando movimientos apropiadamente, no olvides que tu aparato locomotor es un sistema muy complejo que te permite desplazarte de un lugar a otro, gracias al sistema nervioso, óseo y muscular.

Si te es posible consulta otros libros y platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y te podrán decir algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

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