



## GUÍA Nº 2

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: 2º Básico

Asignatura: Ciencias Naturales

Fecha: \_\_\_\_\_

### Objetivo de aprendizaje:

**OA7** Identificar la ubicación y explicar la función de algunas partes del cuerpo que son fundamentales para vivir: corazón, pulmones, estómago, esqueleto y músculos.

**OA8** explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarlo e incorporarla en sus hábitos diarios.

### Instrucciones:

- Lee con atención las instrucciones de cada actividad y pega la guía en tu cuaderno.

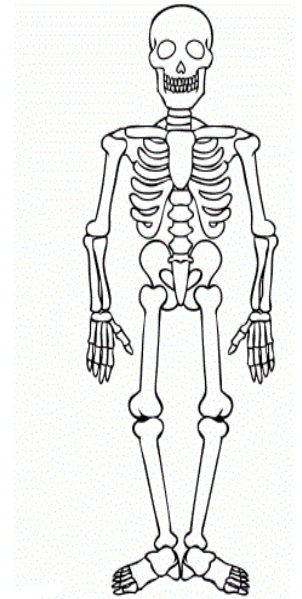
### Para estudiar

#### ¿Qué función cumple nuestro esqueleto?

El **esqueleto** humano es un conjunto de huesos que sostiene al cuerpo y está cubierto de músculos, está constituido por más de 200 huesos, los cuales protegen a nuestros órganos de golpes u otros. Los huesos son firmes y rígidos, están unidos entre sí mediante las **articulaciones** que permiten y facilitan el movimiento del cuerpo.

Algunos huesos de nuestro esqueleto son:

- **Columna vertebral**, es la estructura principal de soporte del Esqueleto que protege la médula espinal y permite al ser humano desplazarse en posición “de pie”, sin perder el equilibrio.
- **Cráneo**, se encarga de cubrir y proteger al cerebro.
- **Costillas**, su función principal es proteger al corazón y a los pulmones.
- **Fémur**, es el hueso más largo de todo el cuerpo y da firmeza a la pierna para que realice todos sus movimientos.



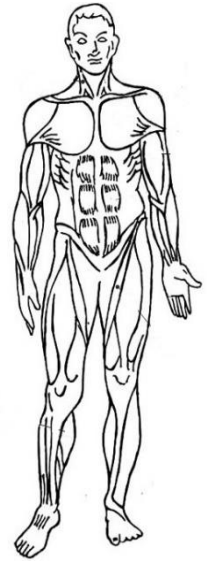


## Nuestros Músculos

Los **músculos** nos ayudan a movernos, son blandos y elásticos se contraen y se relajan sin romper. Están unidos a los huesos y juntos permiten los movimientos de nuestro cuerpo.

Para que los músculos funcionen correctamente debemos alimentarnos muy bien, sobre todo con alimentos ricos en proteínas como, por ejemplo: Carnes, queso, legumbres y huevos. Además, la actividad física permite tener mayor resistencia cardiorrespiratoria, fortalecer al corazón, fuerza muscular, coordinación y una mejor calidad de vida.

Algunas enfermedades provocadas por la falta de ejercicios y una mala alimentación son la obesidad o sobrepeso, problemas al corazón, diabetes, entre otras.



- De acuerdo con lo leído responde:

### 1) Une con una línea según corresponda.

COSTILLAS

COLUMNA VERTEBRAL

FÉMUR

CRÁNEO





**2) Responde las siguientes preguntas:**

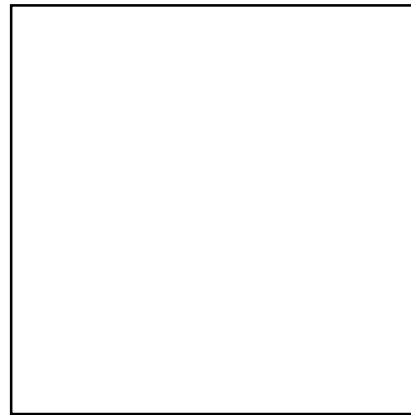
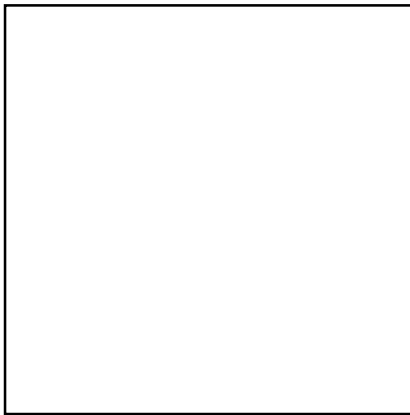
a. ¿Cómo se llama el conjunto de huesos que ayuda a sostener el cuerpo?

R \_\_\_\_\_

b. ¿Cuál es la función de las articulaciones?

R \_\_\_\_\_

c. Dibuja dos actividades donde utilices los músculos. Recuerda que los músculos te ayudan a moverte.



d. ¿Cómo se pueden fortalecer los músculos?

R \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e. Felipe es un niño que pasa la mayor parte del día acostado o sentado jugando video juegos. Su amigo lo invitó a la plaza a jugar a la pelota, pero no duro mucho en el juego ya que se cansó muy rápido.

¿Por qué crees que se cansó tan rápido Felipe durante el juego?

R \_\_\_\_\_

---

**3) Recorta y arma el esqueleto.** Averigua el nombre de los principales huesos y haz un círculo rojo donde se generan las articulaciones. (Pégalo en tu cuaderno)

