

Guía de síntesis

Unidad: I unidad Subsector: Ciencias Nivel: 2 Básico Duración: 25 minutos

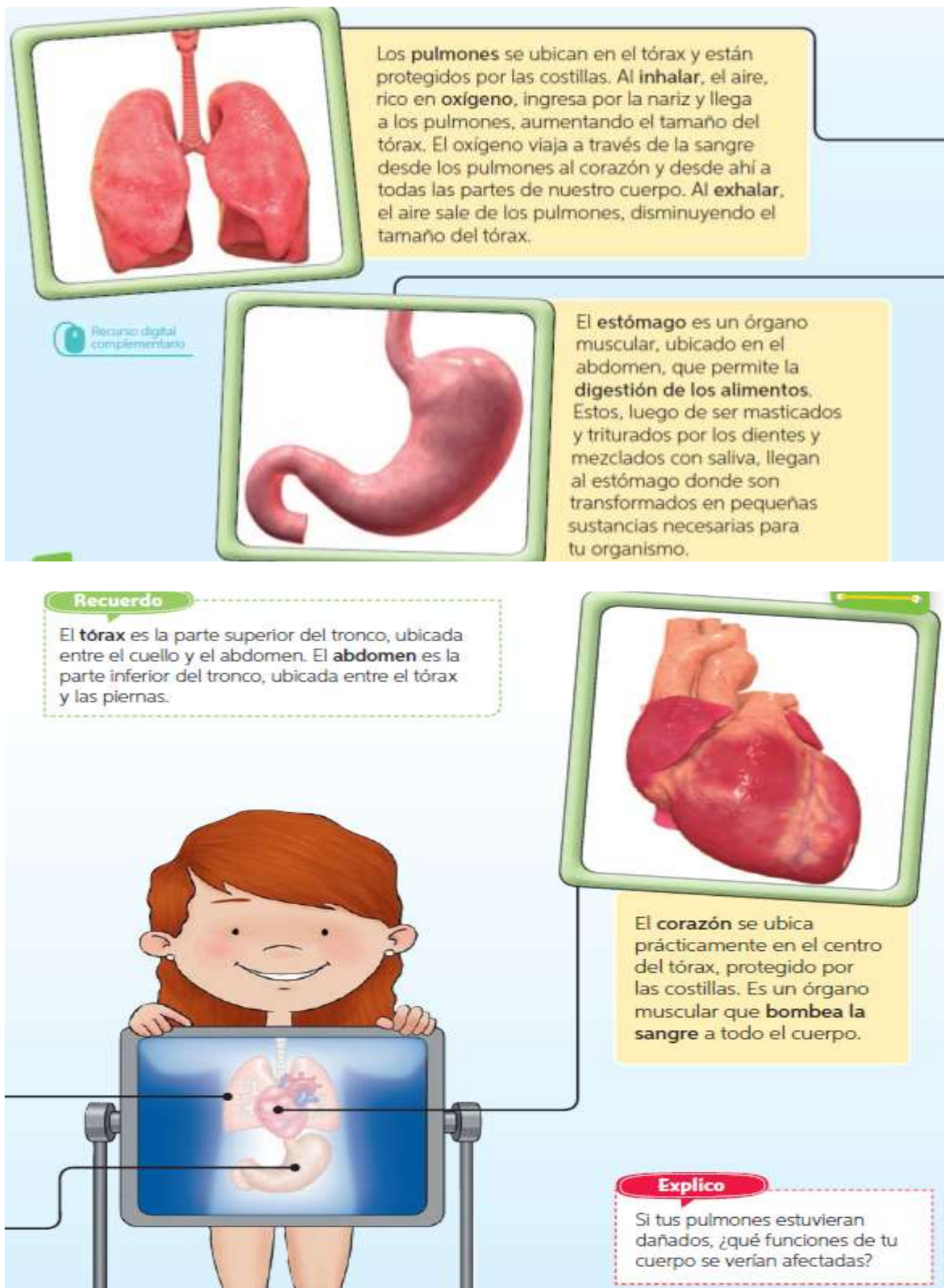
Objetivo aprendizaje: Identificar la ubicación y explicar la función de algunas partes del cuerpo que son fundamentales para vivir: corazón, pulmones, estómago, esqueleto y músculos. (OA 7)

Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios. (OA 8)

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Realiza las siguientes páginas de tus libros.

I. Explicar la función de mis órganos



Los pulmones se ubican en el tórax y están protegidos por las costillas. Al **inhalar**, el aire, rico en **oxígeno**, ingresa por la nariz y llega a los pulmones, aumentando el tamaño del tórax. El oxígeno viaja a través de la sangre desde los pulmones al corazón y desde ahí a todas las partes de nuestro cuerpo. Al **exhalar**, el aire sale de los pulmones, disminuyendo el tamaño del tórax.

El **estómago** es un órgano muscular, ubicado en el abdomen, que permite la **digestión de los alimentos**. Estos, luego de ser masticados y triturados por los dientes y mezclados con saliva, llegan al estómago donde son transformados en pequeñas sustancias necesarias para tu organismo.

Recuerdo
El **tórax** es la parte superior del tronco, ubicada entre el cuello y el abdomen. El **abdomen** es la parte inferior del tronco, ubicada entre el tórax y las piernas.

El **corazón** se ubica prácticamente en el centro del tórax, protegido por las costillas. Es un órgano muscular que **bombea la sangre** a todo el cuerpo.

Explico
Si tus pulmones estuvieran dañados, ¿qué funciones de tu cuerpo se verían afectadas?

Recurso digital complementario

II. Explico la función de mis huesos

Observo y comento:

Nuestro esqueleto está formado por alrededor de 206 huesos, que son estructuras rígidas que, además de brindarle sostén a nuestro cuerpo, nos permiten realizar movimientos y protegen importantes órganos.



Actividad

1. Investiga el nombre de algunos huesos de tu cuerpo y escríbelos en la imagen. Explica brevemente sus funciones.
2. Imaginen que su cuerpo no tuviera huesos, es decir, que fuese como un muñeco de trapo. ¿Qué ocurriría con su forma?

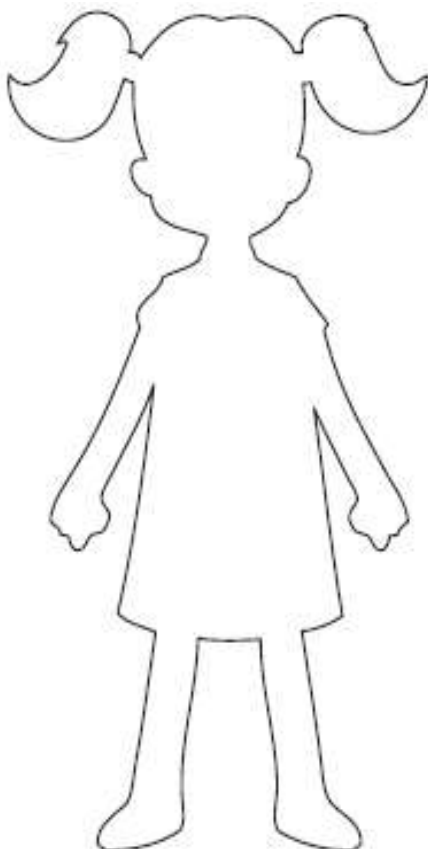
III. Explico la función de mis músculos

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 (brazos y piernas).



Actividad

1. Dibuja el cráneo, las costillas y la columna vertebral en la ubicación que corresponda. Luego, únelos con la función indicada.



Protege los pulmones
y el corazón.

Protege la médula
espinal.

Protege el cerebro.

IV. Explico la importancia de la actividad física



Al realizar actividad física, el número de los latidos del corazón aumenta, puesto que el **corazón se acelera** y late más rápido. La cantidad de veces que **inhalamos** y **exhalamos** el aire también aumenta, lo que permite que llegue más oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo.

Recurso digital complementario

Practicar actividad física diariamente es importante para nuestro cuerpo, ya que fortalece el **corazón**, los **huesos** y los **músculos**. Por ejemplo, al correr se hacen más fuertes los músculos de las piernas y del abdomen.

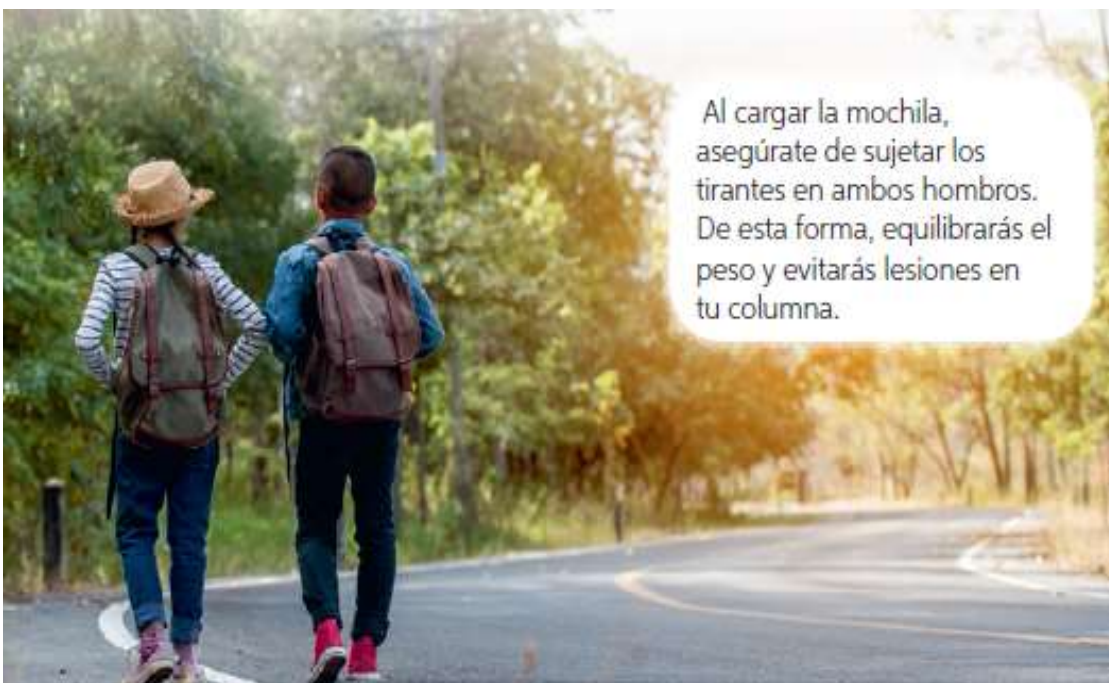


La **falta de actividad física** puede ocasionar problemas de salud, como el **sobrepeso** y la **obesidad**. Por ello, es importante realizar actividad física, la que no solo consiste en practicar un deporte; también puedes, por ejemplo, subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor.



V. Identifico hábitos de cuidado

Además de realizar actividad física, es importante mantener una adecuada postura corporal para evitar lesiones en tu columna vertebral. La columna vertebral es el sostén de tu cuerpo, por lo que es importante cuidarla.





Cuando recojas objetos del suelo, debes flexionar las rodillas al agacharte.



A tu edad, es recomendable consumir productos lácteos (ojalá bajos en grasas) tres veces al día, ya que estos alimentos son ricos en **calcio**. En los adultos, la falta de calcio produce fragilidad en los huesos, lo que puede ocasionar deformación y dolor de la columna vertebral y fracturas de caderas.



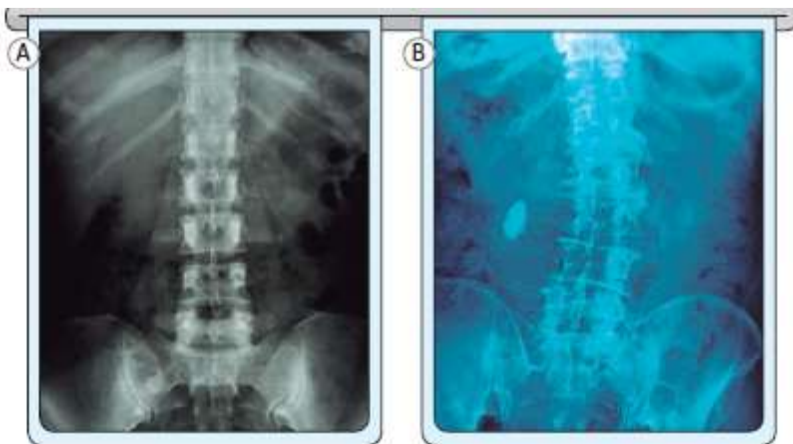
Explico

¿Qué otras acciones deberían tener presentes para evitar lesiones en su columna vertebral y huesos?



Actividad

1 Observa las radiografías. Luego, responde las preguntas.

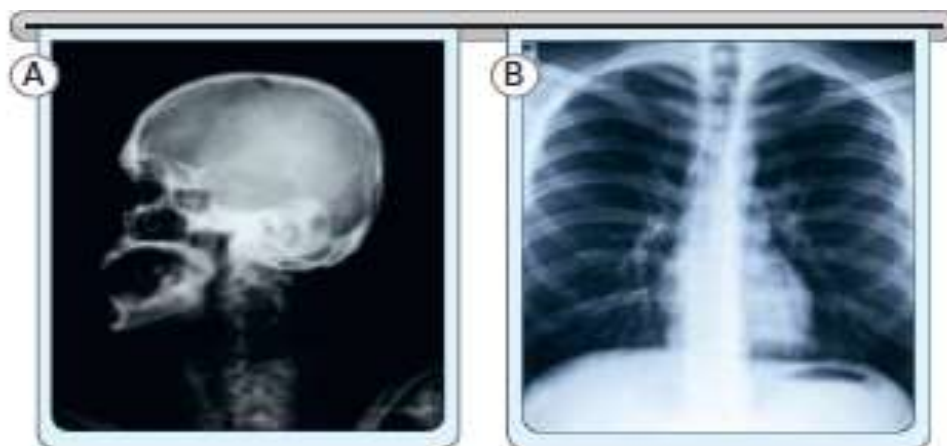


a. ¿Qué parte del cuerpo muestran las radiografías? _____

b. ¿Qué función cumple esa parte del cuerpo?

c. ¿Qué situaciones o acciones podrían haber ocasionado lo observado en la imagen B? Señala dos.

2. Observa las radiografías. Luego, responde las preguntas.



a. ¿A qué parte del cuerpo pertenecen los huesos que se observan en la **radiografía A**? Marca con un .

Cabeza

Extremidades

Tórax

b. ¿A qué parte del cuerpo pertenecen los huesos que se observan en la **radiografía B**? Marca con un .

Cabeza

Extremidades

Tórax

c. ¿Qué huesos observas en la **radiografía A**? Marca con un .

Cráneo

Costillas

Columna vertebral

d. ¿Qué huesos observas en la **radiografía B**? Marca con un .

Cráneo

Costillas

Columna vertebral