



Módulo de autoaprendizaje N°8
Tema: Sistemas articular, muscular y óseo.

Objetivo	Reconocer el sistema óseo dentro del cuerpo humano, identificando nombres, ubicación y definición a través de imágenes, que vaya directamente en relación con el conocimiento del cuerpo, para reconocer los sistemas que componen el aparato locomotor.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Utilizar distintos colores al momento de realizar actividades.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Sistema óseo (huesos)

Ya conocimos y descubrimos la estructura de la columna vertebral, ahora vamos a dar pasos a los siguientes huesos del cuerpo humano. Para cuidarlos y que nos protejan tenemos la necesidad de conocer los huesos y esto nos lleva a saber que es importante tomar alimentos ricos en calcio (leche), ya que se componen de minerales para producir más firmeza y potencia en los huesos. Por todo esto es vital mantener la salud de nuestros huesos ya que nos ayudan a dar soporte y nos permiten movernos, al mismo tiempo que nos protegen de lesiones en el cerebro, al corazón y otros órganos.



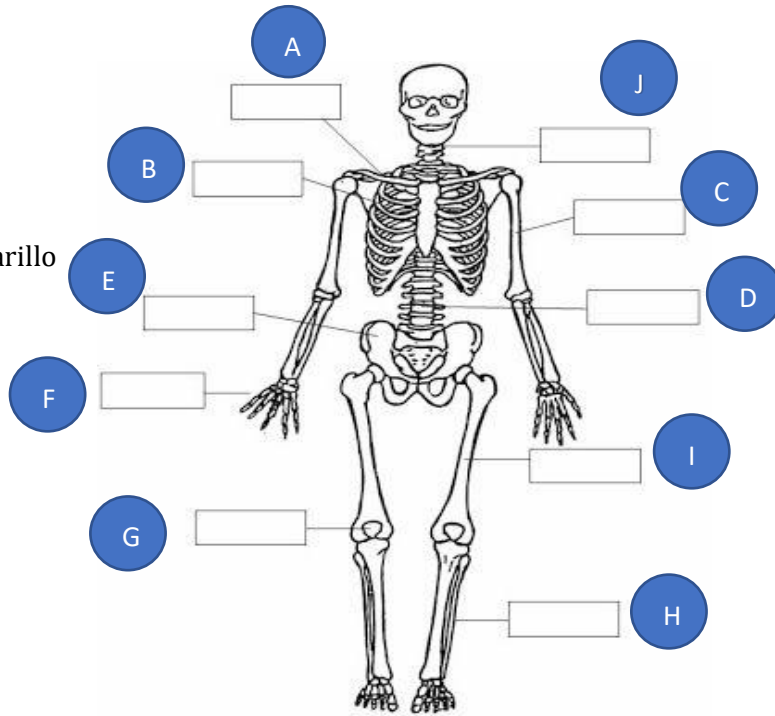
Segundo los especialistas, si no comemos bien y no hacemos suficientes ejercicios, los huesos se pueden debilitar e incluso romper (cuando los huesos se rompen generan mucho dolor y en muchas ocasiones requieren de cirugías). Las actividades que implican cargar el propio peso, como caminar, correr, saltar y trepar son muy buenas para tener unos huesos fuertes. Usan la fuerza muscular y la gravedad para ejercer presión sobre nuestros músculos. Esta presión hace que el cuerpo fortalezca los huesos y algunos de los alimentos que ayudan a fortalecer son lácteos, brócoli, salmón, frutos secos, yema de huevo, legumbres, etc.

Actividad n°1 Con esta información y del módulo anterior, responde las siguientes preguntas:
a. ¿Cómo puedo ayudar a mis huesos para que sean más fuertes?

b. ¿Nombra al menos 7 alimentos que ayuden a los huesos?

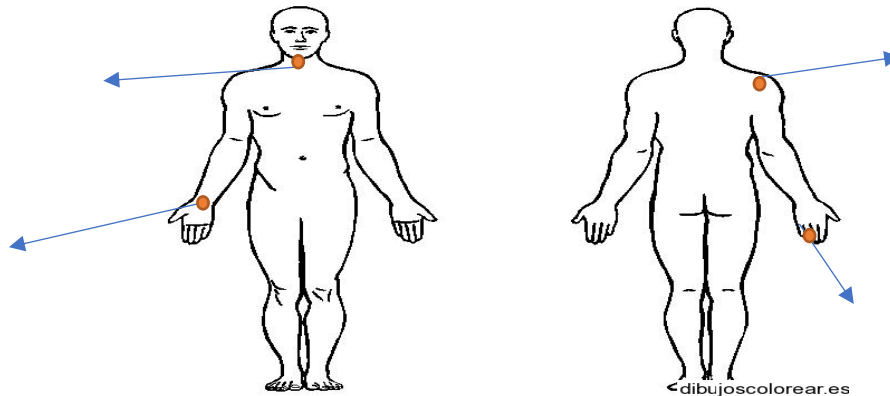
Actividad n°2 A continuación, se presentará una imagen del esqueleto humano, en donde, debes colorear y escribir donde se encuentran ubicados los huesos del cuerpo humano. (sin no tienes el color indicado, puede pintar con otro, pero debes colocar que hueso estas identificando.)

- a. Clavícula: rojo
- b. Costillas: azul
- c. Húmero: naranja
- d. Columna vertebral: amarillo
- e. Pelvis: café
- f. Falanges: celeste
- g. Rotula: verde
- h. Peroné: negra
- i. Fémur: rosado
- j. Cráneo: morado



Sistema Muscular y articular

Actividad n°3 Con el fin de conocer e identificar correctamente cada una de las articulaciones básicas de nuestro cuerpo, deberán escribir el nombre de las articulaciones que están señaladas con una flecha y además deberán identificar las que no están marcadas con flechas.





Actividad n°4 Se presenta una imagen de los músculos del tren superior, en donde, deberán nombrar y seleccionar la ubicación excepta de los que conozcas.



Se sugiere realizar algunas actividades o retos planteados en los módulos anteriores, con el fin, de potenciar la habilidad para una ejecución correcta y la adquisición de hábitos de vida saludable

Autoevaluación

Indicadores	Si	No
Responde correctamente las preguntas planteadas en la actividad n°1.		
Logro identificar todos los huesos señalados, pintando en la ubicación y escribiendo el nombre que corresponda.		
Identificar, escribe y señala correctamente, cada una de las articulaciones básicas del cuerpo humano.		
Identificar, escribe y señala correctamente, la musculatura ubicada en el tren superior del cuerpo humano.		

*Se presenta el indicador Sí en 3 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario:

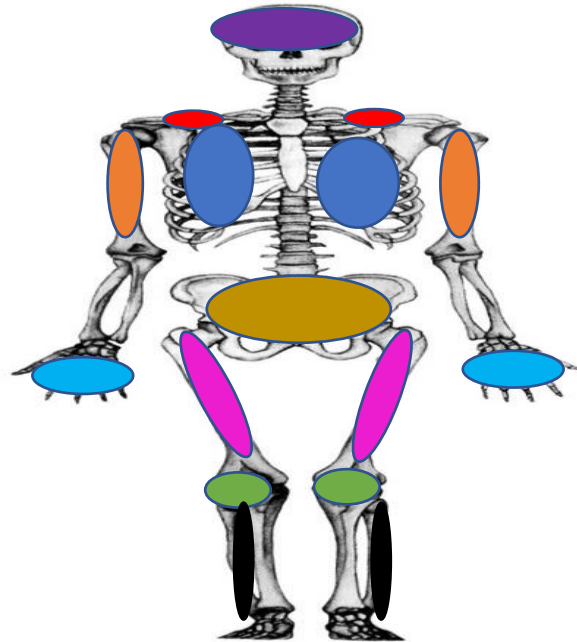
Actividad n°1

- Realizando actividad física entre 30-40 minutos en el día y al menos 3 veces por semanas. Tener una buena alimentación y consumir alimentos que contengan vitales esenciales para fortalecer los huesos (calcio)
- leche, yogurt, queso, brócoli, salmón, frutos secos, yema de huevo, legumbres, etc.

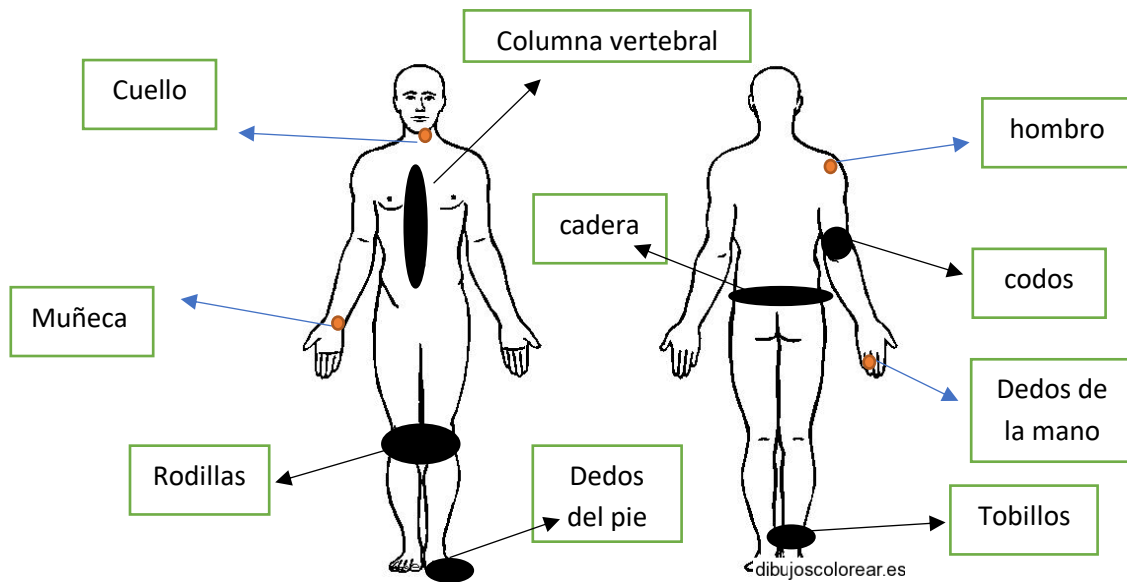


Actividad n°2

- a. Clavícula: rojo
- b. Costillas: azul
- c. Húmero: naranja
- d. Columna vertebral: amarillo
- e. Pelvis: café
- f. Falanges: celeste
- g. Rotula: verde
- h. Peroné: negra
- i. Fémur: rosado
- j. Cráneo: morado



Actividad n°3





Actividad n°4

