



Módulo de autoaprendizaje N°9
Tema: Sistemas muscular, óseo y articular.

Objetivo	Identificar los sistemas musculares, óseo y articular, mediante reconocimiento de los nombres, ubicaciones y formas en imágenes establecidas, para adquirir los conocimientos básicos del cuerpo humano y así potenciar el desarrollo físico en las distintas situaciones que se realiza movimiento o algún deporte.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar las actividades planteadas en este módulo en los espacios que están asignado o en el cuaderno de la asignatura.➤ Registrar en el cuadro los ejercicios que se lograron o no lograron desarrollar.➤ Registrar todas las dudas o consultas que se presentaron en este módulo, para resolverlas en las sesiones virtuales

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

Conocimiento del cuerpo humano

Para realizar un repaso de todos los contenidos aplicando anteriormente, identificaremos de mejor forma los conceptos del cuerpo humano:

Articulación: es la unión material de dos o más piezas de modo que por lo menos una de ellas mantenga alguna libertad de movimiento, estas componen nuestro cuerpo humano, pero para identificar existen 8 articulaciones principales que son, el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, los dedos, la cadera, la rodilla y los tobillos.



Músculos: están entre los huesos y la piel. Son órganos elásticos, es decir, se contraen (se juntan) y se relajan sin romperse. La función principal de los músculos es mover las distintas partes del cuerpo apoyándose en los huesos, en donde deberíamos identificar sin problemas los siguientes músculos: bíceps, tríceps, cuádriceps, abdominales, dorsal ancho, trapecio, deltoides, pectorales, etc.

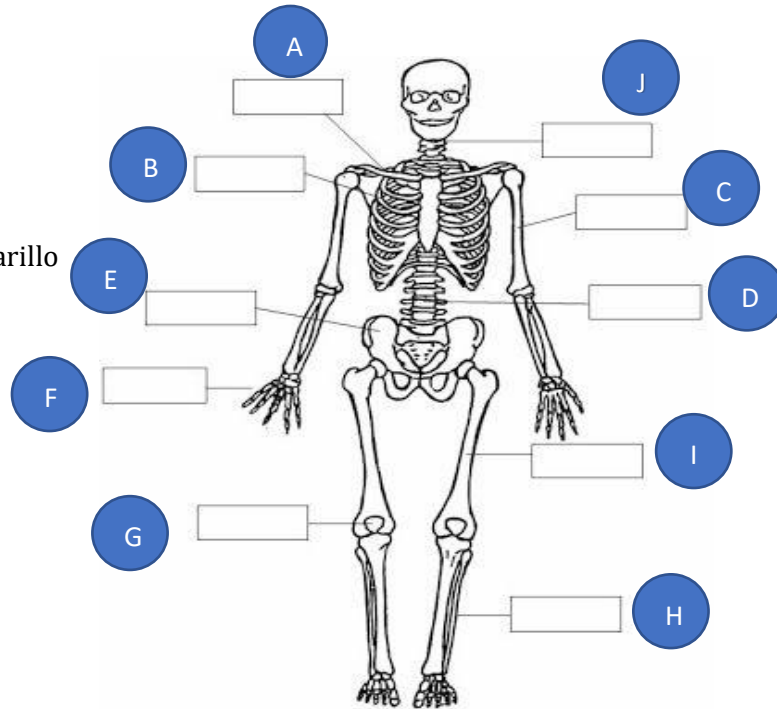
Huesos: es vital mantener la salud de nuestros huesos ya que nos ayudan a dar soporte y nos permiten movernos, al mismo tiempo que nos protegen de lesiones en el cerebro, al corazón y otros órganos, existen 206 huesos en los cuales deberíamos identificar sin ningún problema los siguientes: cráneo, humero, clavícula, esternón, radio, cubito, pelvis, columna vertebral entre otros.



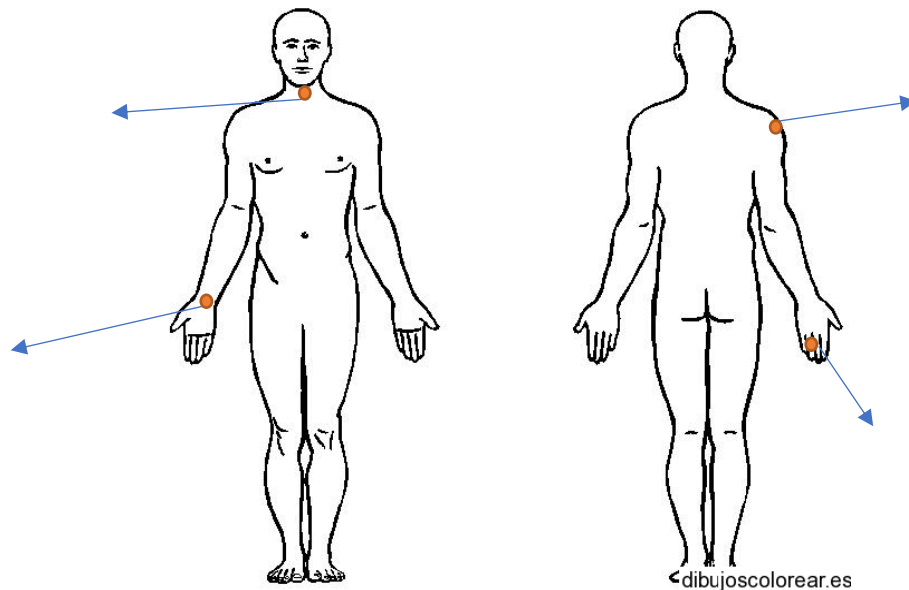


Actividad n°1 A continuación, se presentará una imagen del esqueleto humano, en donde, debes colorear y escribir donde se encuentran ubicados los huesos del cuerpo humano. (sin no tienes el color indicado, puede pintar con otro, pero debes colocar que hueso estas identificando.)

- 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



Actividad n°2 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°3 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

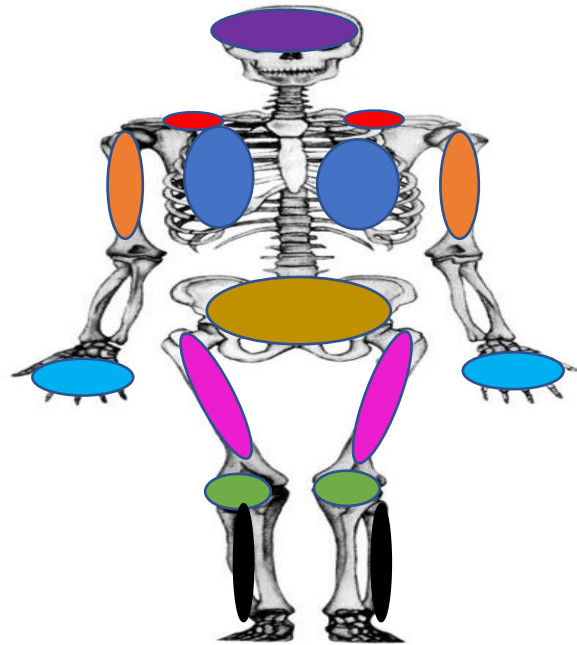
Indicadores	Si	No
Logro identificar todos los huesos señalados, pintando en la ubicación y escribiendo el nombre que corresponda.		
Identificar, escribe y señala correctamente, cada una de las articulaciones básicas del cuerpo humano.		
Identificar, escribe y señala correctamente, la musculatura ubicada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

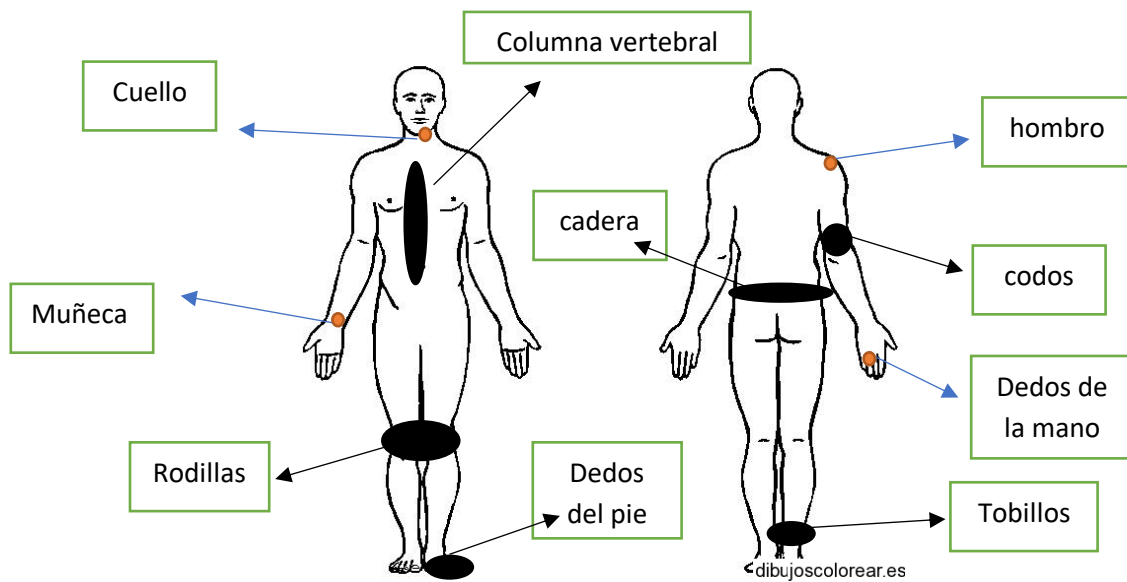


Solucionario:
Actividad n°1

- 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°2





Actividad nº3

