



**Ciencias Naturales 4°Básico2020**  
**Alejandra Blaessinger Z.**

Semana	19	Clase 19	Unidad "Sistema Locomotor y sus funciones"
OA 6 Ciencias de la Vida	Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulaciones (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema musculoesquelético.		
Curso	4°Básico		
Objetivo de la Clase	Comunicar la importancia de realizar actividad física para fortalecer músculos y huesos.		
Objetivo Actitudinal	Manifiestar un estilo de trabajo riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura.		
Objetivo Conceptual	Sistema musculoesquelético.		
Recursos	Celular o computador, cuaderno, lápices, pegamento, tijeras Libro de Ciencias Naturales páginas:38,39. <a href="https://youtu.be/EM8glByz-VE">https://youtu.be/EM8glByz-VE</a> Ejercicio físico		
Fecha de Retorno	21 de agosto 2020		

**Queridos Estudiantes y familia un saludo cordial para todos ustedes**

Esperando que todos estén al día en sus aprendizajes pendientes, y enviar las actividades a sus profesores, esta semana seguimos con este aprendizaje a distancia o remoto y clases online.

**Preparados para aprender y disfrutar el conocimiento. Hoy nos corresponde:** Comunicar la importancia de realizar actividad física para fortalecer músculos y huesos. Activen sus conocimientos previos observando el video en el siguiente link: <https://youtu.be/EM8glByz-VE> Ejercicio físico. Comenta el video acompañado de un adulto, y describe con tus propias palabras lo observado. Responde en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

**Recordemos que:** Nuestro cuerpo se mueve gracias a los huesos, los músculos y las articulaciones; el conjunto forma el sistema locomotor. Los huesos nos dan consistencia, forma y nos permiten mantener las posturas. Sin las articulaciones no podríamos doblar los codos o flexionar las rodillas. Son las bisagras de nuestro organismo. Los músculos son el motor y hacen que los huesos se muevan ya que están unidos a ellos mediante los tendones. Tanto los músculos, como los huesos y las articulaciones están diseñados para estar en movimiento. La inactividad y el sedentarismo, no son nada beneficiosos para ellos produciendo distintas enfermedades.

Correo: [alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl)

Libro Virtual: [aprendoenlinea.mineduc.cl](http://aprendoenlinea.mineduc.cl)

Número Whatsapp: +56997005591

Las claves para mantener nuestro sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) en forma son una buena nutrición y el ejercicio físico. La dieta tiene que ser rica en calcio, verduras, fruta, proteínas (aves, carnes, pescado blanco y azul, lácteos) y glúcidos (patatas, pasta, legumbres). En resumen, la saludable dieta mediterránea.

**Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual**  
 Guía para la población adulta



**Signan las instrucciones para desarrollar la actividad:**

- 1.- Lee la información del texto extraída de tu libro de Ciencias Naturales para que puedas responder las actividades.
- 2.- Observa las imágenes. Marca en cada cuadrado con un O si crees que acción representada en la imagen es saludable o con un X si crees que es perjudicial.
- 3.- Observa la siguiente imagen y relaciona las estructuras indicadas con la función que cumplen en el movimiento del organismo.
  - a) ¿En qué función(es) intervienen las estructuras señaladas en la imagen?
  - b) Describe cómo se produce el movimiento de la pierna.
- 4.- Realiza el experimento con los movimientos de flexión y extensión. Página 34 de tu Libro de Ciencias Naturales y escribe tus observaciones en tu cuaderno.

**Realiza la tarea y no se te olvide el valor de la responsabilidad enviando tus respuestas al siguiente correo: [alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl)**

A partir de lo que han aprendido hoy en clases.

- 1.- Observa las imágenes y rotula o escribe de acuerdo a la acción realizada. Luego, contesta.
  - a) Completa la tabla. b) Explica cómo se producen los movimientos de extensión y flexión.
- 2.- ¿Cuál es el principal beneficio de realizar actividad física para el aparato locomotor?

**Comencemos...**

Correo: [alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl)

Libro Virtual: [aprendoenlinea.mineduc.cl](http://aprendoenlinea.mineduc.cl)

Número Whatsapp: +56997005591



## Ciencias Naturales 4°Básico 2020

Alejandra Blaessinger Z.  
"Sistema Locomotor"

semana

19

Nombre:

Fecha:

Objetivo de la Clase: Comunicar la importancia de la actividad física para fortalecer músculos y huesos.

1.- Lee la información del texto extraída de tu libro de Ciencias Naturales para que puedas responder las actividades.

### "¿Cómo se produce el movimiento?"

Al flectar el brazo, los músculos de tu extremidad superior se contraen y por eso sientes que están más duros. Luego, al estirar el brazo, estos músculos se relajan y recuperan su forma. Cuando los músculos se contraen, se mueven los huesos a los que están unidos y de esta forma se produce el movimiento. Hay músculos que trabajan de a pares, es decir, en la ejecución de un movimiento: mientras uno se contrae hay otro que se relaja o extiende. Veamos qué ocurre en una flexión de brazos:

Cuando estiramos y doblamos un brazo, intervienen dos tipos de músculos (bíceps y tríceps); si uno se contrae, el que realiza el movimiento opuesto se relaja.



### Importancia de la actividad física.

Las claves para mantener nuestro sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) en forma son una buena nutrición y el ejercicio físico.

La dieta tiene que ser rica en calcio, verduras, fruta, proteínas (aves, carnes, pescado blanco y azul, lácteos) y glúcidos (patatas, pasta, legumbres).



Correo: [alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl)

Libro Virtual: [aprendoenlinea.mineduc.cl](http://aprendoenlinea.mineduc.cl)

Número Whatsapp: +56997005591

El ejercicio físico es imprescindible. Acudir a un gimnasio y ejercitarnos en una rutina preparada especialmente para nosotros está muy bien, pero también hacemos ejercicio bailando, si nos gusta más, paseando en bicicleta o, simplemente, caminando. Una caminata de media hora diaria, aunque sea en dos veces de un cuarto de hora, es lo aconsejable para empezar.

2.- Observa las imágenes. Marca en cada cuadrado con un O si crees que acción representada en la imagen es saludable o con un X si crees que es perjudicial.










3.- Observa las imágenes y rotula o escribe de acuerdo a la acción realizada. Luego, contesta la tabla.



Situación	¿Qué músculo se contrae?	¿Qué músculo se relaja?
Extensión		
Flexión		



**Tarea 3° Básico Ciencias Naturales 2020**  
**Alejandra Blaessinger Z.**

semana

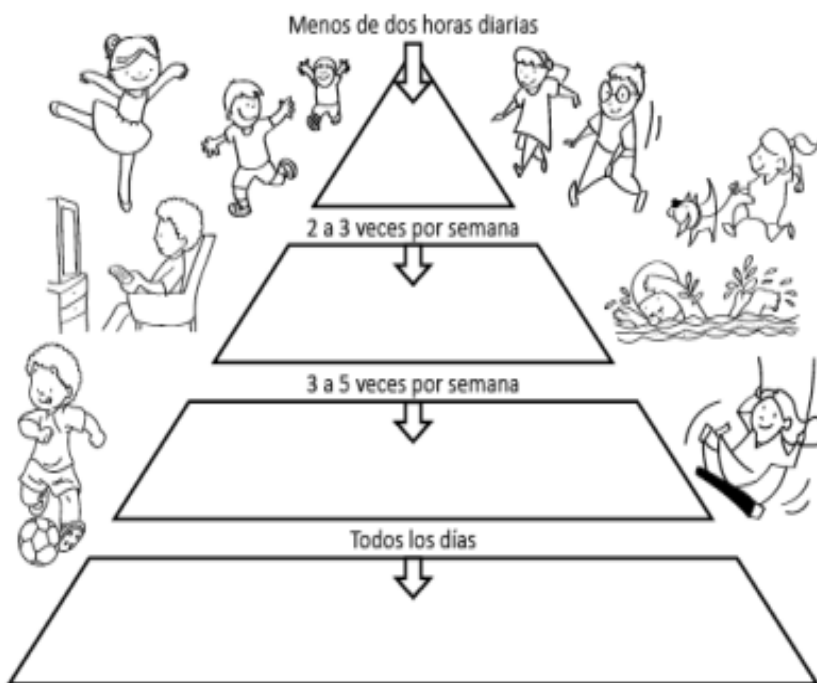
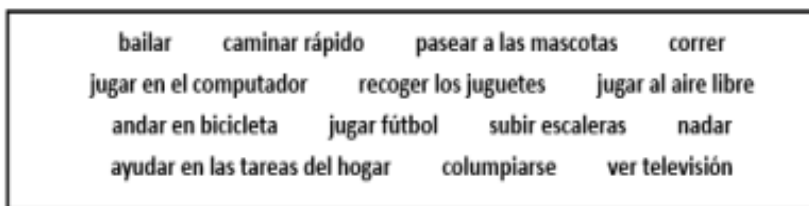
19

**Nombre:**

**Fecha:**

A partir de lo que han aprendido hoy en clases. Responde en tu cuaderno de Ciencias.

1.- Investiga sobre la pirámide actividades físicas y completala escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponda.



2.- ¿Cuál es el principal beneficio de realizar actividad física para el aparato locomotor?

Correo: [alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:alejandra.blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl)

Libro Virtual: [aprendoenlinea.mineduc.cl](http://aprendoenlinea.mineduc.cl)

Número Whatsapp: +56997005591