



EL SISTEMA MUSCULAR

¡Entérate, el **corazón** y el **estómago** trabajan sin que tú les indiques!
Estos dos órganos están formados por **músculos involuntarios (músculos lisos)**.

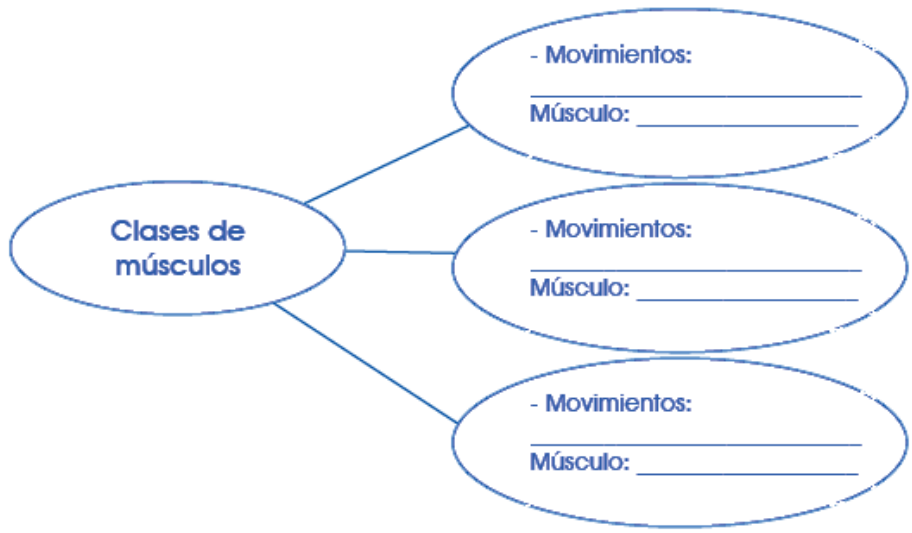


¡Importante!

Lee atentamente con tus compañeros las características de los músculos:

- Los músculos nos permiten el movimiento del cuerpo.
- Son blandos y se encuentran debajo de la piel.
- En nuestro cuerpo tenemos más de 600 músculos.
- Los músculos pueden ser: cortos (cabeza), largos (extremidades) y anchos (tórax).
- Los músculos están unidos a los huesos por unas fibras elásticas llamadas **tendones**.

Después de escuchar la clase con mucha atención, completa.

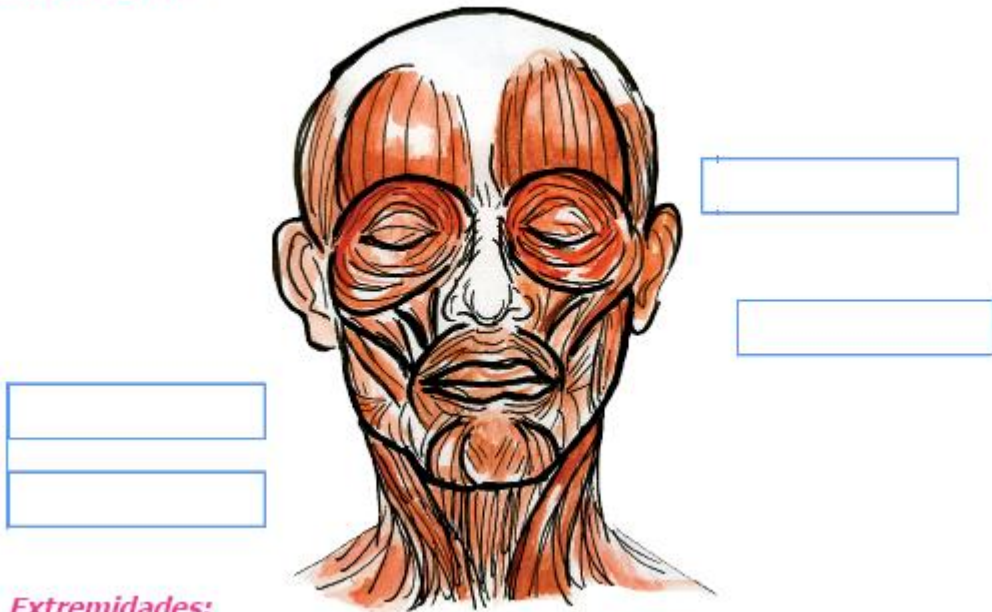


Conociendo los principales músculos

TERCER GRADO

CIENCIA Y AMBIENTE

De la cabeza:



Extremidades:

Superiores

Inferiores



Lee atentamente y luego relaciona los músculos con las funciones que realizan:



- | | | | |
|-----------------------|---|---|-----------------------------|
| Músculos del tórax | • | • | Mezclan y amasan comida. |
| Músculos de la lengua | • | • | Podemos pararnos puntillas. |
| Músculos del estómago | • | • | Abrir y cerrar |
| Músculos del párpado | • | • | Bombean la sangre. |
| Músculos del corazón | • | • | Nos permiten respirar. |
| Los gemelos | • | • | Nos permiten hablar. |

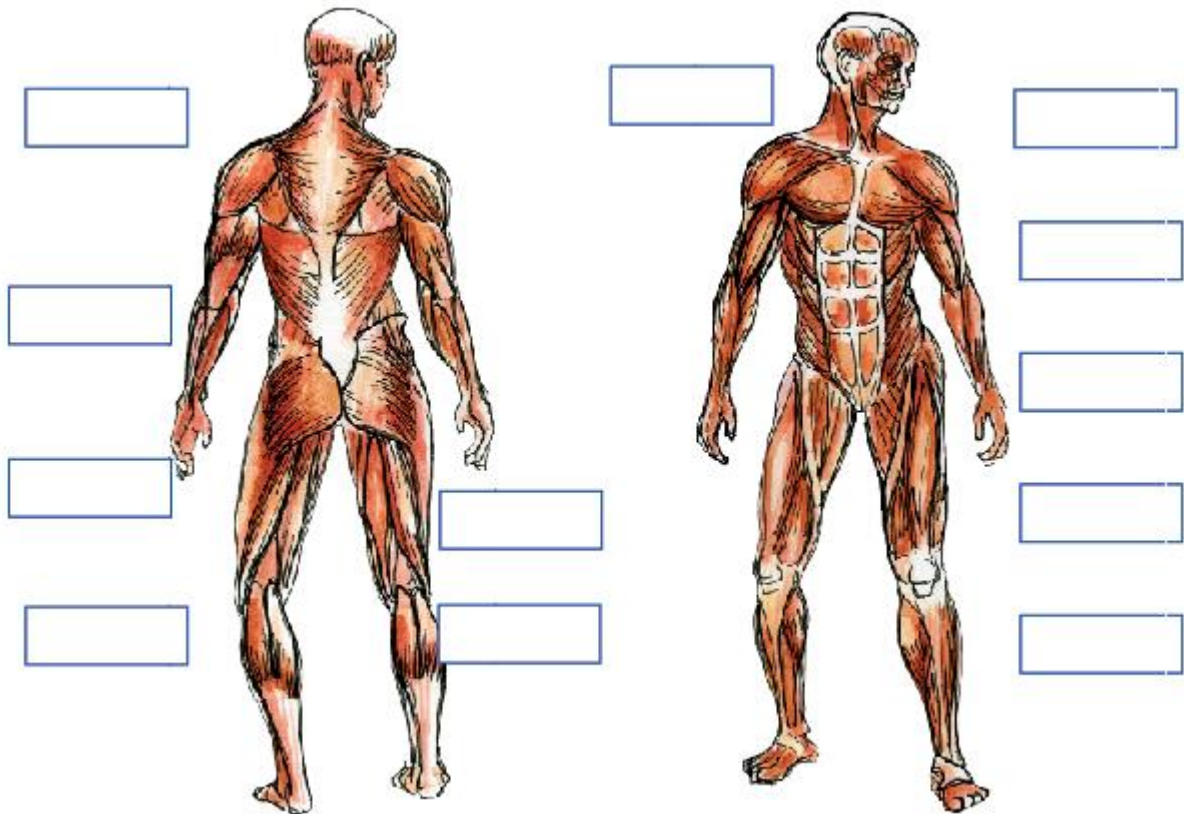
II. Escribe (V) si es verdadero y (F) si es falso, según corresponda:

- a) Los músculos son blandos y también se llaman "carne".
- b) Tenemos aproximadamente doscientos músculos.
- c) Gracias a los músculos puedes doblarte, estirarte, saltar, etc.
- d) El calambre es cuando el músculo se contrae.
- e) El desgarro es cuando el músculo se rompe.
- f) El corazón es un músculo voluntario.

III. Investiga y completa los nombres de los músculos:

TERCER GRADO

CIENCIA Y AMBIENTE



Tarea domiciliaria

1. Averigua y escribe en tu cuaderno:

- a) ¿A qué llamamos músculos cardíacos?
- b) ¿Cuál es el músculo más fuerte de nuestro cuerpo?
- c) Escribe algunas enfermedades de los músculos.



Proyecto

“Cuidando mi salud y la de los demás”

● **Objetivo:** Difundir las medidas y hábitos que favorecen la salud para mejorar la calidad de vida de cada persona.

● **¿Qué necesitamos?**

- 1. Carteles con dibujos.
- 2. Dípticos o propaganda.



3. Carteles con información.
4. Lemas con mensajes.

• ¿Cómo nos organizamos?

Nos dividimos en grupos:

Los integrantes crearán 3 o más carteles, propagandas, etc; sobre:

1. Grupo A
La importancia de los hábitos de higiene.
2. Grupo B
Consecuencias de no vacunarse.
3. Grupo C
Beneficios de una buena salud.
4. Grupo D
Importancia de una adecuada nutrición.
5. Grupo E
Cómo se contagia la persona con virus y bacterias.
6. Grupo F
Importancia de la actividad física, el chequeo médico y el reposo.



• Desarrollo de la actividad

1. Programar la fecha para un corto recorrido por alguna calle principal del colegio o de manera interna.
2. Mostrar los diferentes carteles elaborados por los alumnos.
3. Entregar a las personas propaganda sobre el proyecto.
4. Finalmente, pegar los carteles en el patio del colegio para que los alumnos puedan informarse.

• Autoevaluación

Escribe **SÍ** o **NO** según el trabajo que hayas realizado en tu proyecto:

- a) Mi grupo estaba organizado.
- b) Hubo problemas en la elaboración del trabajo.
- c) Se resolvieron los problemas.
- d) Mi trabajo fue creativo.
- e) Informé sobre la importancia de cuidar la salud.
- f) Estoy satisfecho con el trabajo realizado.

¡Te felicito por ayudar a cuidar la salud de la comunidad y de las personas que te rodean!

