

TEMAS. LOCOMOCIÓN – NUTRIENTES Y SUS APORTES ENERGÉTICOS.

Subtemas. El sistema muscular: características, función y tipos – Nutrientes esenciales, grupos básicos de alimentos.

El sistema muscular es el conjunto de todos los músculos que encontramos en el cuerpo, están pegados a los huesos y tienen la habilidad de estirarse y encogerse permitiendo así el movimiento y hacer fuerza.



1. Colorea el sistema muscular y ubica los músculos vistos en clase.

maseteros

bíceps

glúteos

gemelos

frontal

abdominales

pectorales

2. Completa la siguiente información con las palabras de los recuadros

fuerza

estiran

movimiento

rojos

encogen

bajo


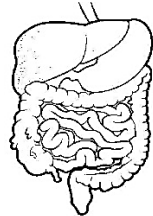
elásticos

- Los músculos son órganos _____
- Los músculos se encuentran _____ la piel
- Los músculos son de color _____
- Los músculos se _____ y _____ permitiendo el _____ y la _____

En el sistema muscular encontramos 5 tipos de músculos (voluntarios, involuntarios, estriados, lisos y cardiacos) cada uno con una función muy importante



3. Completa el cuadro con la información vista en clase.

TIPO DE MUSCULO	DEFINICION	EJEMPLO
		
	Son los que funcionan sin que nos demos cuenta	
Músculo cardíaco		
		
	Son los músculos que al usar un microscopio se ven formados por líneas o estrías.	

4. Lee el ejemplo y escribe al frente el tipo de musculo

- El corazón late sin parar para llevar la sangre a todo el cuerpo. _____
- Cuando haces ejercicio los músculos se hacen fuertes.

- Son los músculos formados por líneas y están pegados a los huesos. _____
- Estos músculos están en los órganos del cuerpo humano.



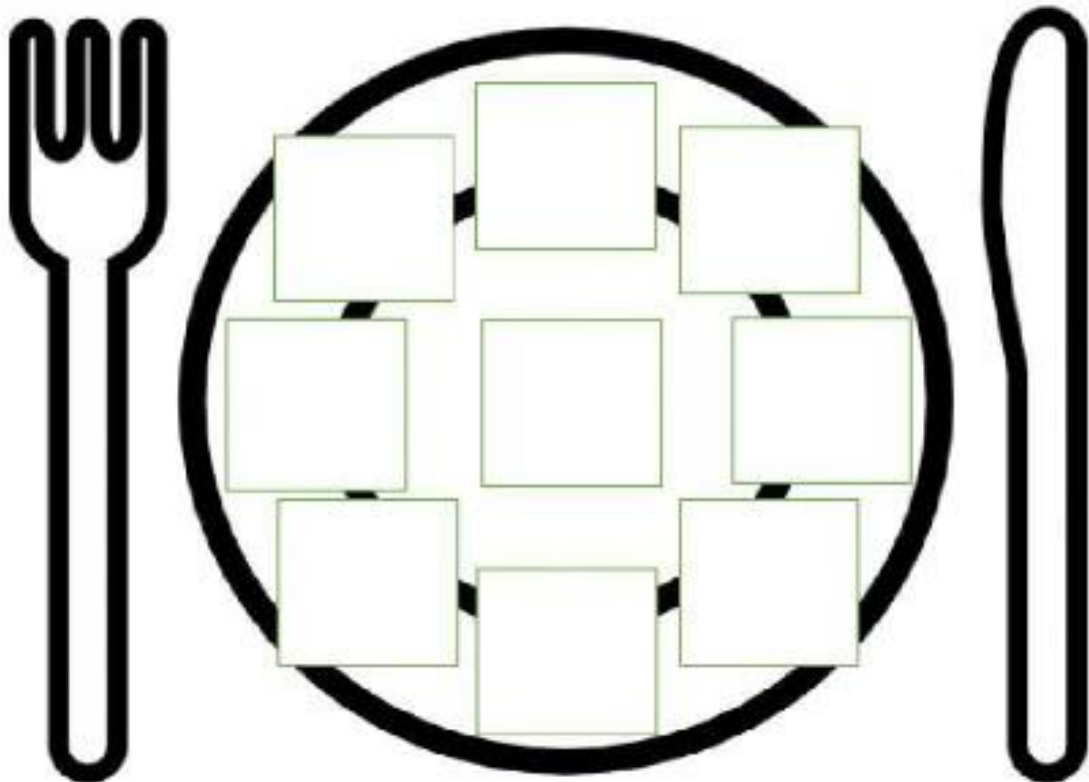
5. Lee y responde falso (F) o verdadero (V)

- El músculo frontal permite arrugar la frente y levantar las cejas. _____
- Los gemelos se encuentran en la parte inferior de las piernas. _____
- Los músculos pectorales ayudan a la masticación. _____
- El músculo bíceps ubicado en el brazo es liso. _____
- El musculo abdominal se encuentra ubicado en la espalda. _____
- El músculo masetero nos ayuda a la masticación. _____

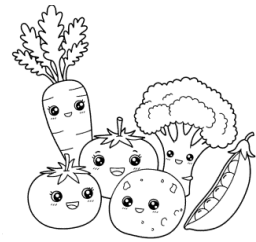
¿Sabías que **una alimentación saludable** te protege de enfermedades y te ayuda a crecer fuerte?



6. Recorta y pega cual sería tu plato saludable. Colorea



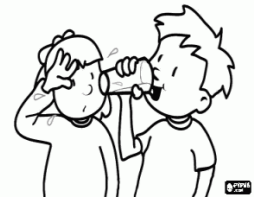
Los alimentos se pueden clasificar en saludables y están conformados por los grupos de las verduras, frutas, lácteos, granos y proteínas.



7. Dibuja tu alimento según cada clase y escribe como te ayuda a tener una correcta nutrición.

FRUTAS	VERDURAS	GRANOS	PROTEINA	LACTEOS

Los **nutrientes** son componentes de los alimentos que tiene una función energética estructural o reguladora, ayudan al crecimiento, desarrollo y mantenimiento de nuestro organismo



8. Dibuja o recorta ejemplos de los minerales vistos en clase.

PROTEINAS	
CARBOHIDRATOS	
GRASAS BUENAS	
VITAMINAS	

MINERALES	
AGUA	

PREGUNTA POR COMPETENCIA.

Lee y selecciona la respuesta correcta.

9. El cuerpo humano esta formado en su gran mayoría por los músculos
- A. estriados.
 - B. cardiacos.
 - C. lisos.
 - D. irregulares.
10. Los alimentos de origen animal como los huevos, carne, pollo, pescado son ejemplos de
- A. frutas
 - B. verduras
 - C. lácteos
 - D. proteína

ENLACES RELACIONADOS

Sistema muscular

<https://www.youtube.com/watch?v=gryBzWFwMr8>

Alimentación saludable

https://www.youtube.com/watch?v=Wr0_wULJnBE

Nutrientes esenciales

<https://www.youtube.com/watch?v=i9WV6oRGgoA>

vitaminas y minerales

<https://www.youtube.com/watch?v=5DRr2otjce4>

Señor padre de familia: firme este taller solo cuando compruebe que ha sido desarrollado totalmente.

Firma: _____ Fecha:
