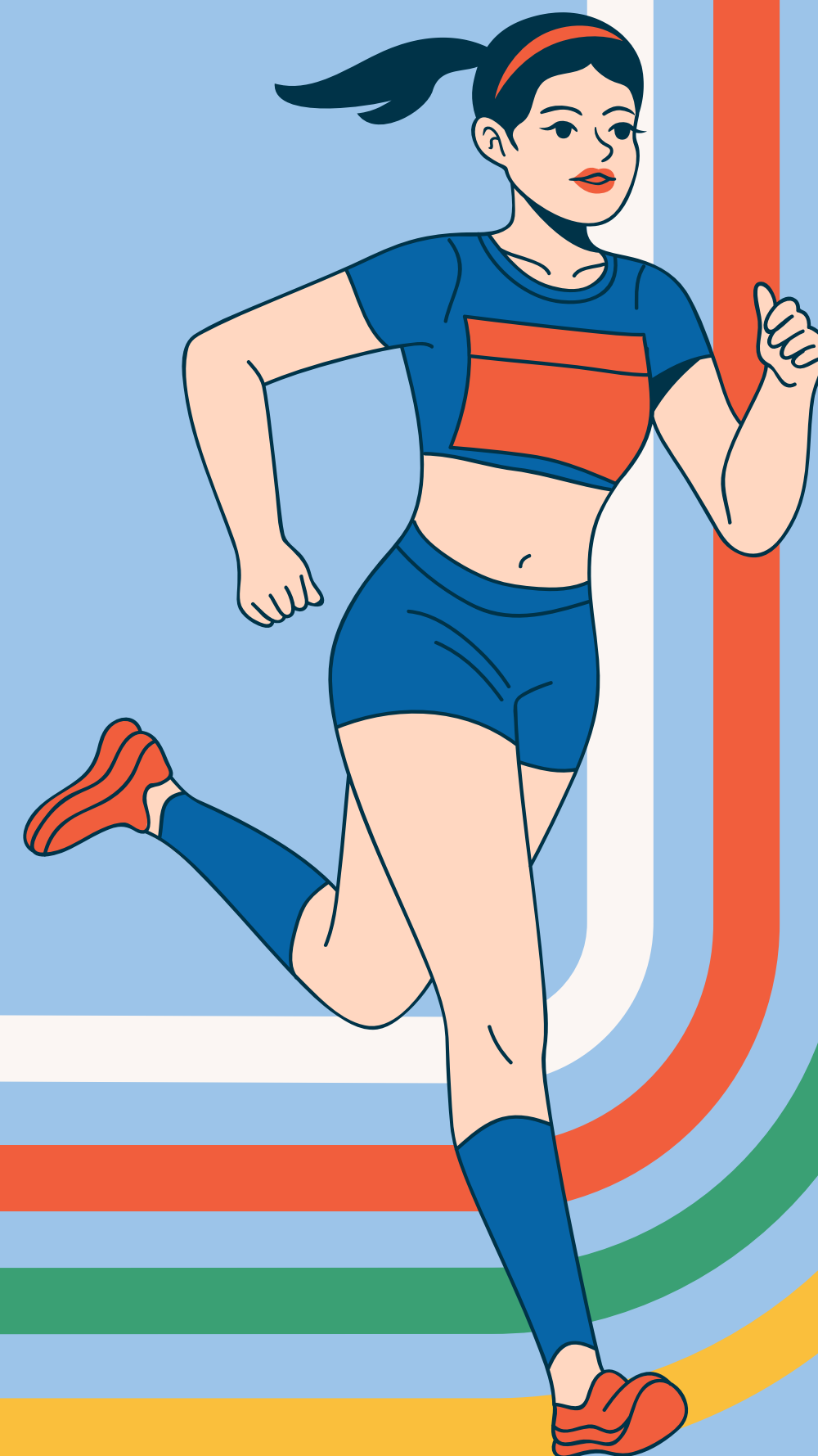


¿Cómo se mueve el cuerpo?

El sistema locomotor

Tercer grado

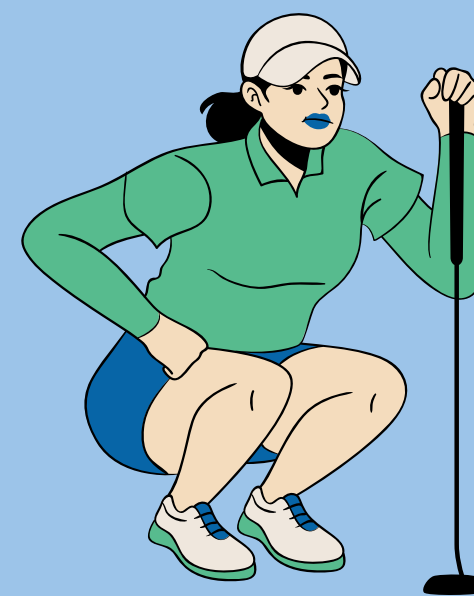
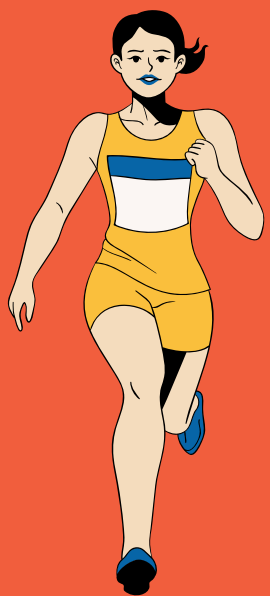


¡Movamos el cuerpo!

¡Juguemos Simón dice!

Escucha las instrucciones con atención, cuando escuches “Simón dice...” tendrás que realizar el movimiento que se te indique.

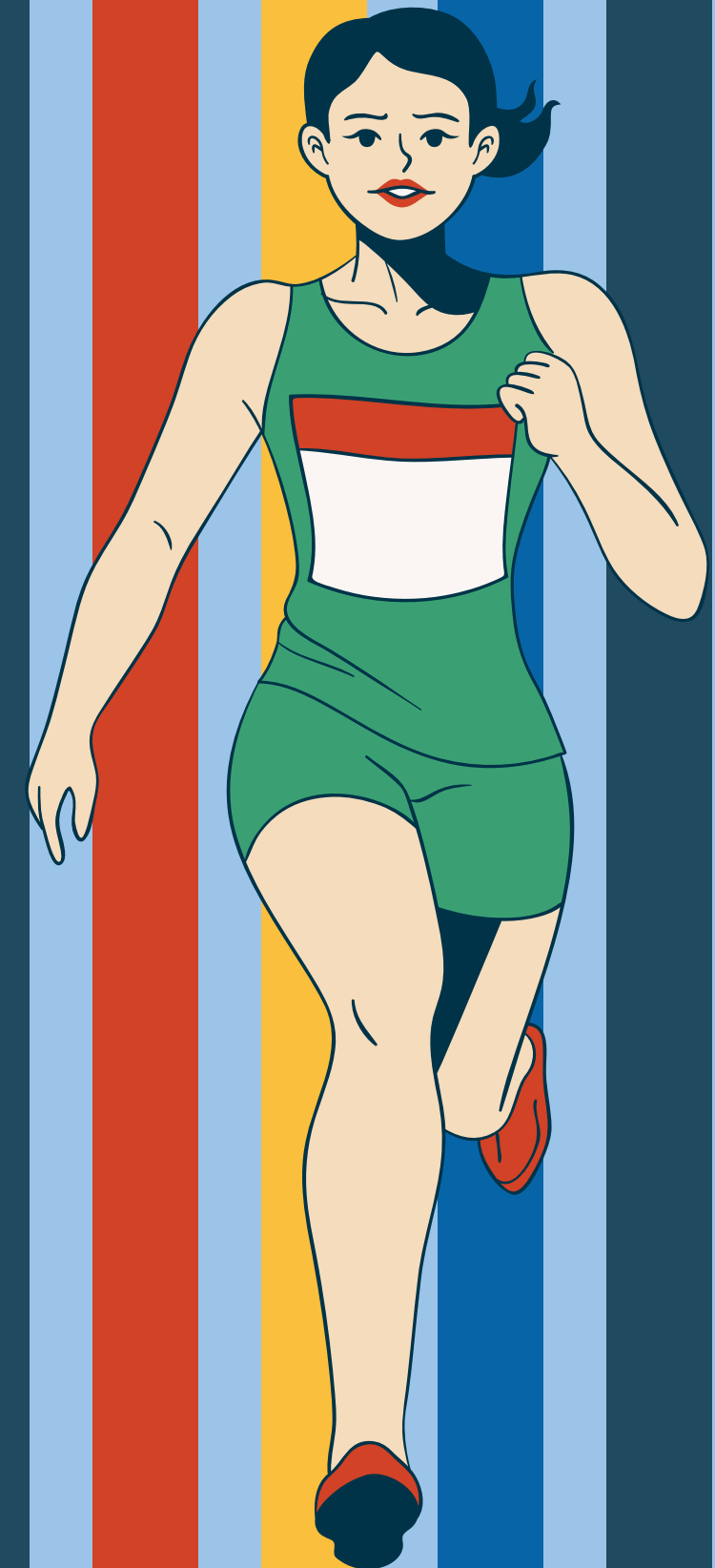
¿Te has preguntado cómo tu cuerpo puede hacer todos esos movimientos?



¿Como se mueve el cuerpo?

El cuerpo humano es como una máquina mágica que puede moverse y jugar. Imagina que tienes un equipo de superheroes dentro de ti que trabaja junto para que puedas saltar, correr y divertirte.

Este equipo es el Sistema Locomotor



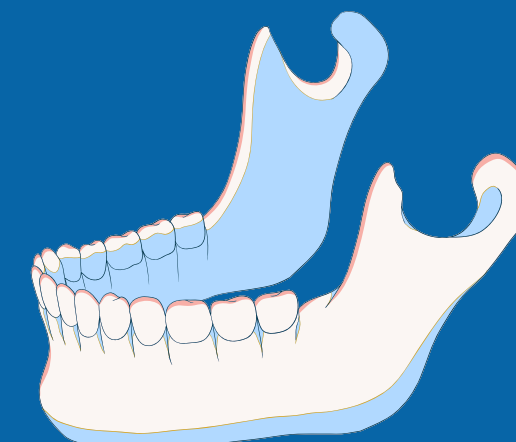
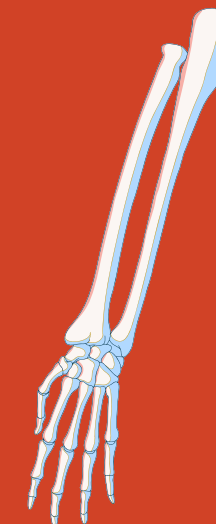
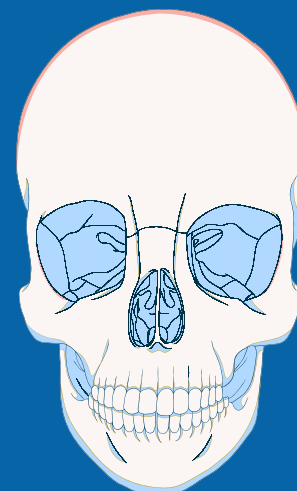
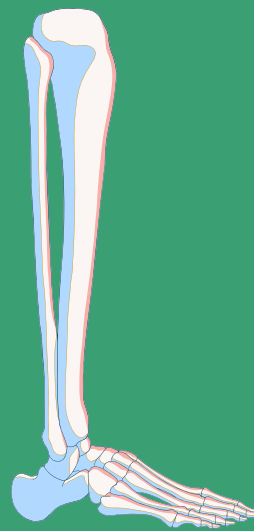
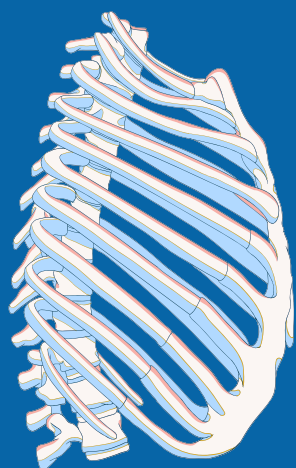


¿Qué es?

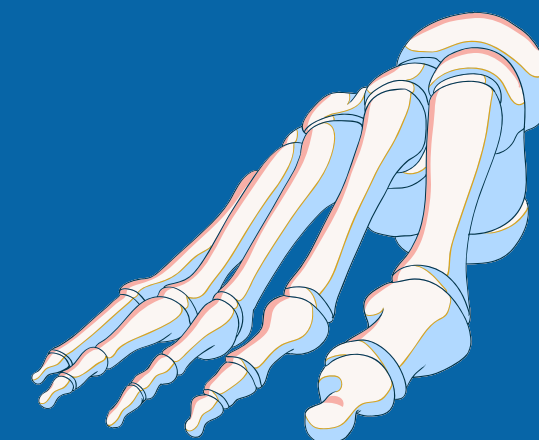
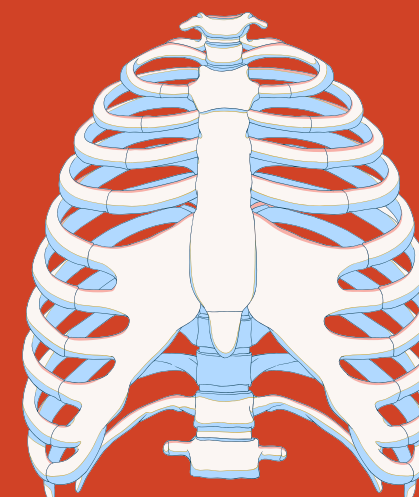
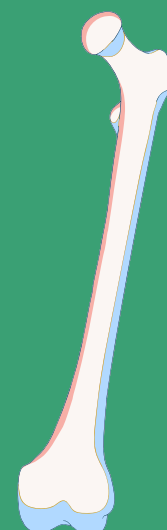
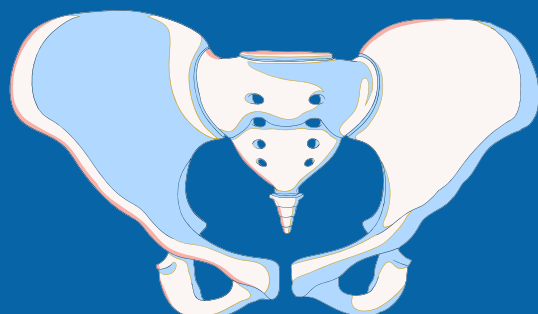
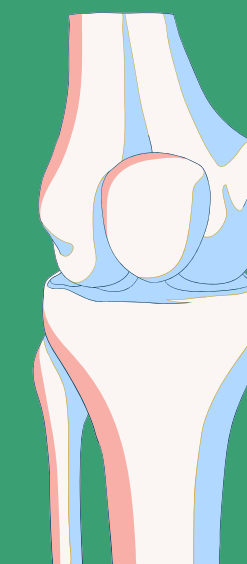
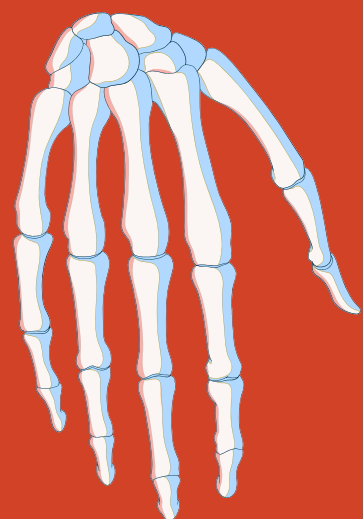
El Sistema Locomotor es un conjunto integrado de órganos, tejidos y estructuras que posibilita el movimiento.

Imagina que es el grupo de superhéroes que nos ayuda a movernos y jugar

Está formado por los huesos, los músculos, tendones, ligamentos y las articulaciones.



**¿Sabes para que sirven estas partes
del sistema locomotor?
Localízalas en tu cuerpo.**

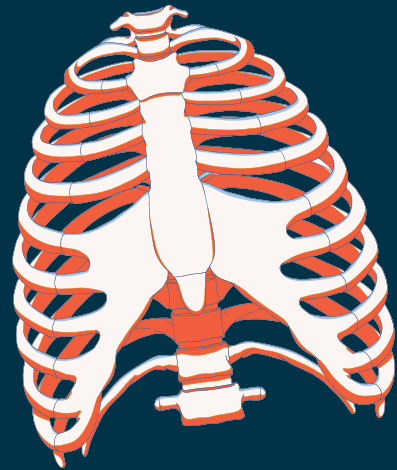


Los huesos

- Proporcionan la estructura y el soporte al cuerpo.
- Actúan como puntos de agarre para los músculos.
- Producen células sanguíneas en su interior (la médula ósea)

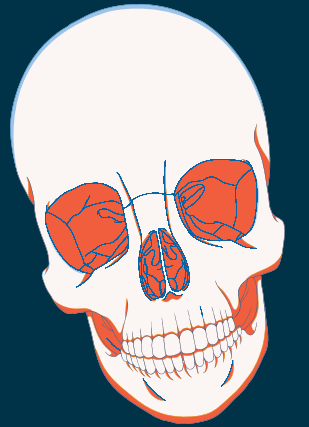


Entre algunos de los huesos más importantes, se encuentran...



Costillas

Protegen órganos vitales como el corazón y los pulmones .



Cráneo

Protege el cerebro, y proporciona la estructura para la cara.



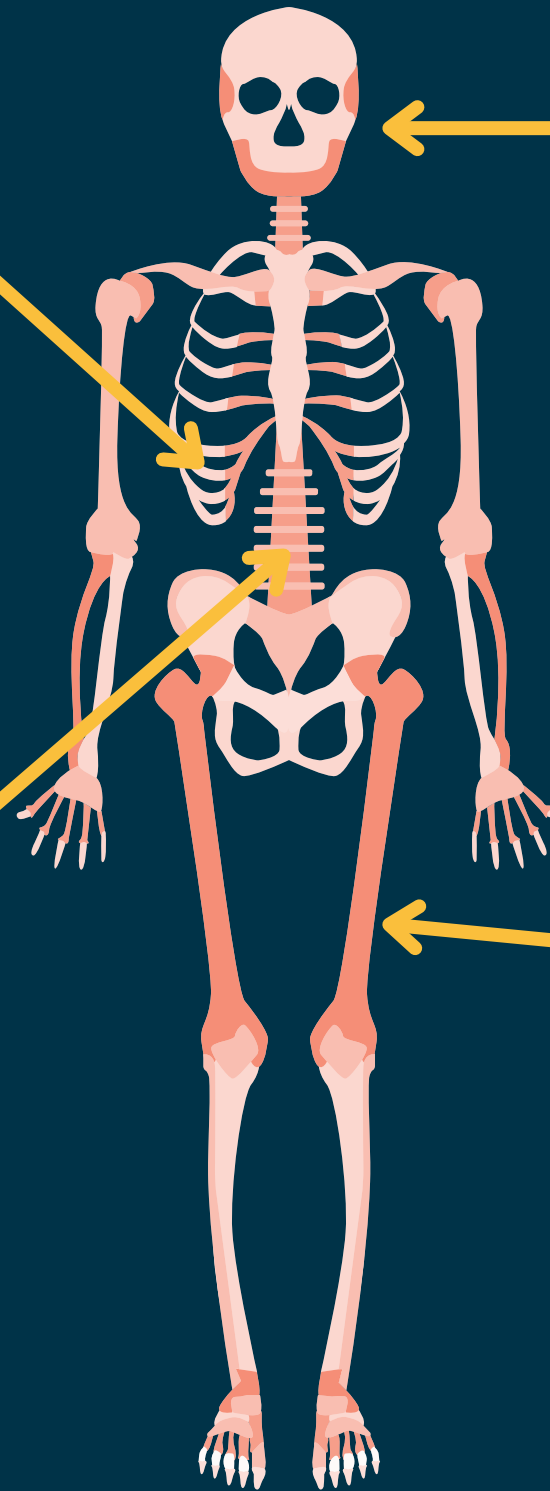
Columna vertebral

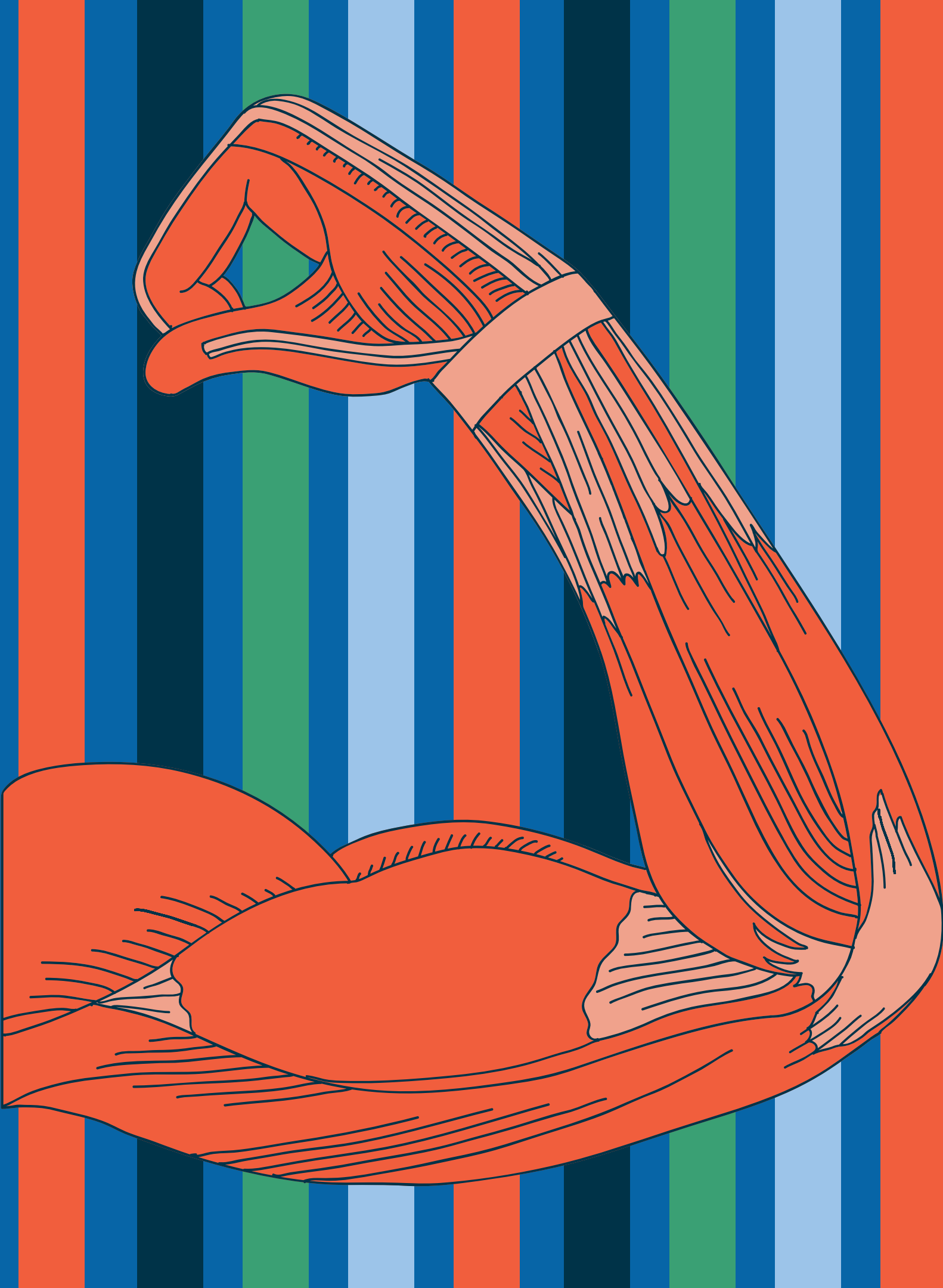
Sostiene el cuerpo y ayuda a distribuir el peso del cuerpo.



Fémur

Ayuda a mantener la postura y de mantenerse de pie.





Localiza tus músculos

Coloca tu mano en tu brazo,
flexiona y luego estíralo.

¿Qué sientes que pasa?

¿Por qué crees que son
importantes?

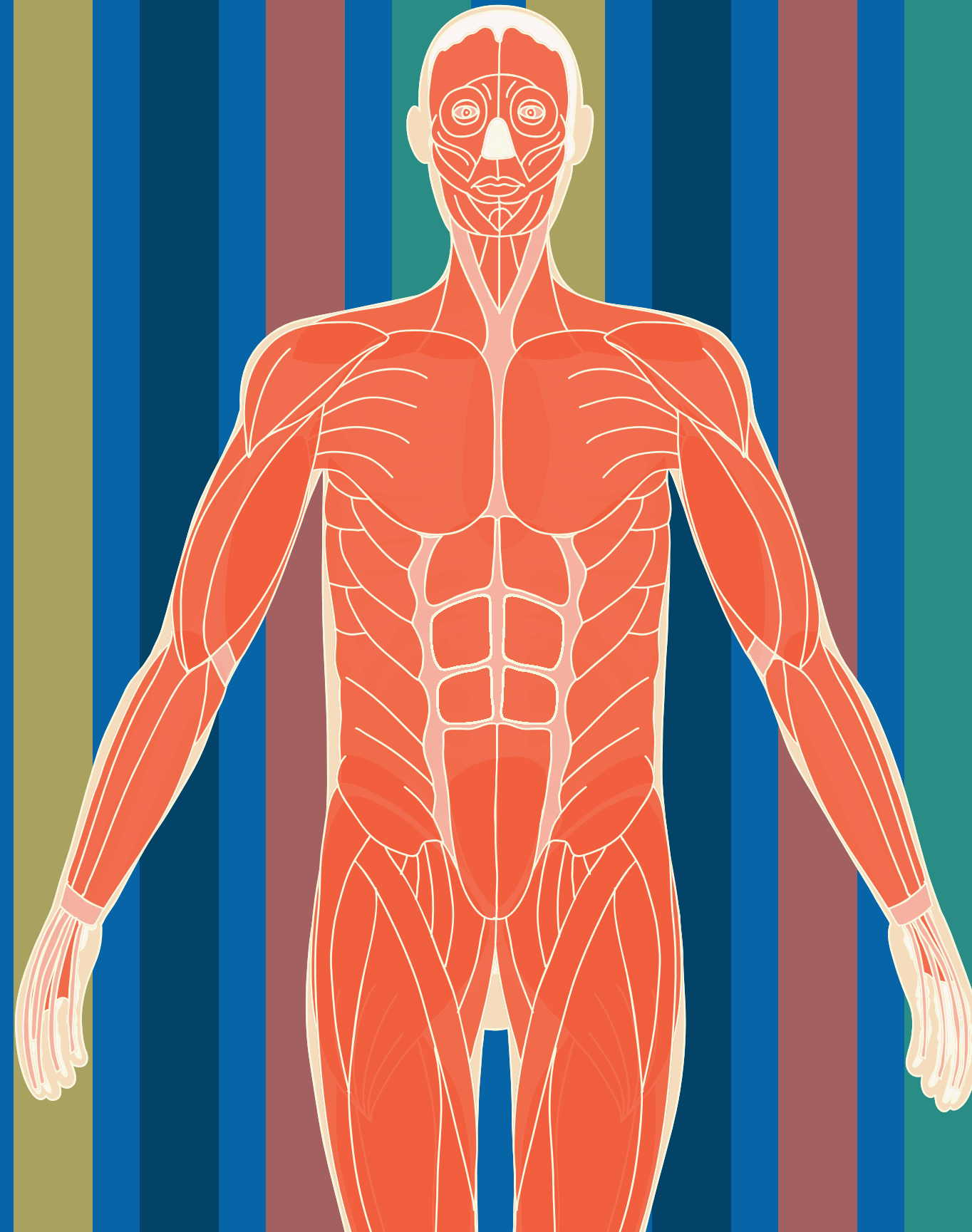
Los músculos

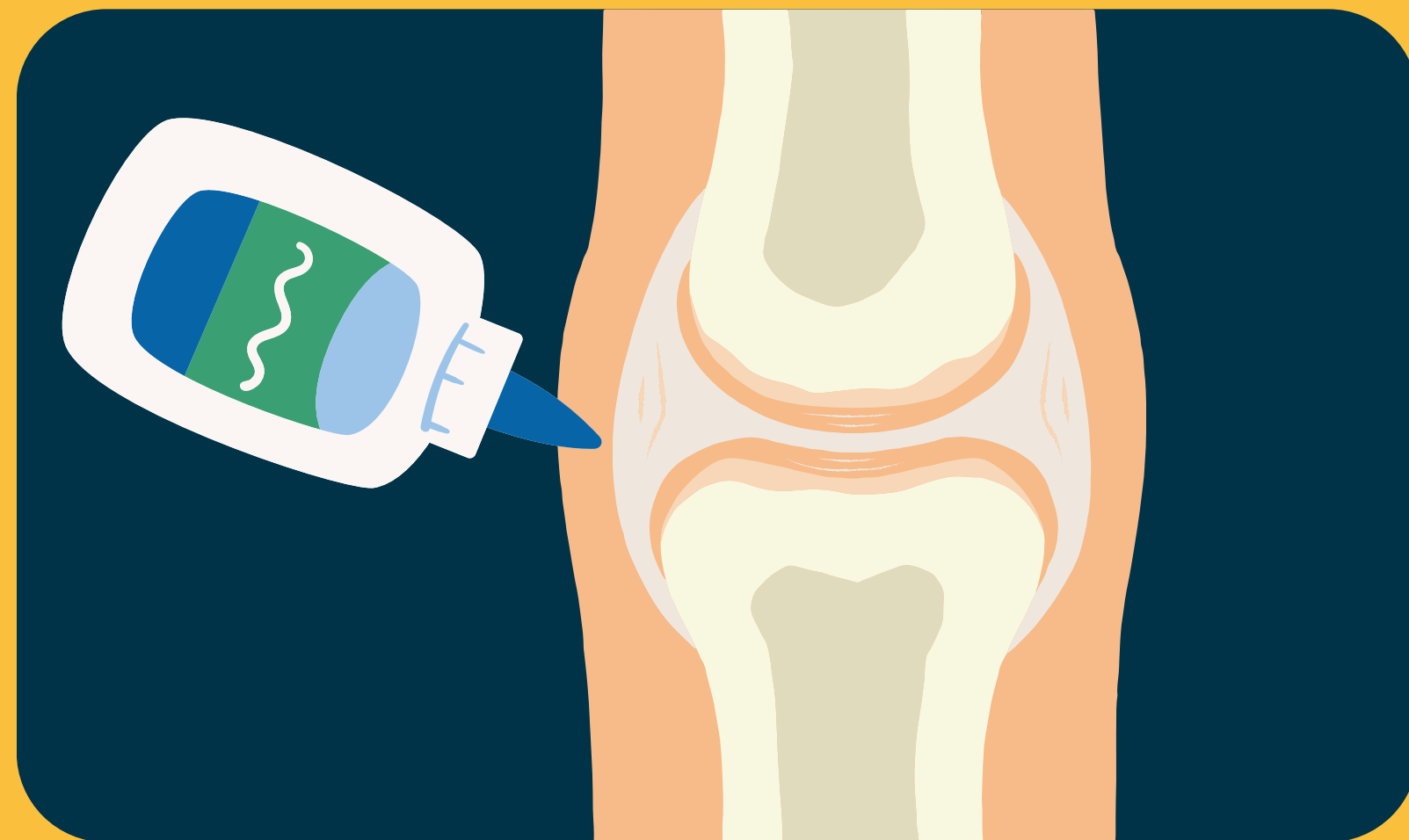
Permiten al cuerpo moverse al contraerse y relajarse.

Son controlados por el cerebro a través de los nervios.

Desempeñan un papel clave en la postura corporal

Están unidos a los huesos a través de los tendones.





¿Te has preguntado cómo se unen los huesos y músculos entre sí?

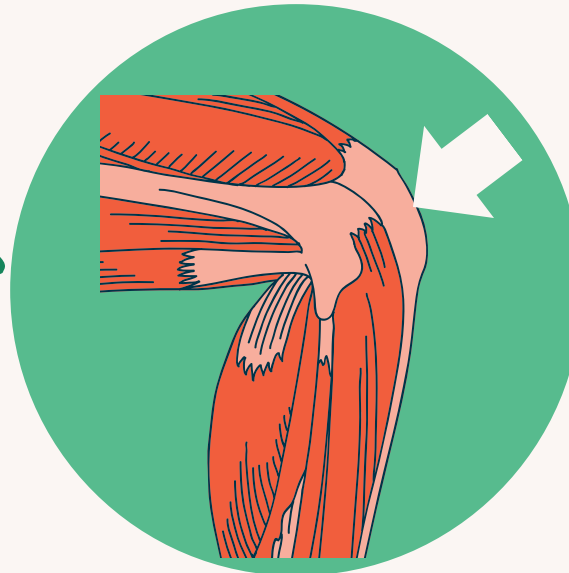


Articulaciones

Las articulaciones son estructuras que conectan los huesos entre sí y permiten el movimiento del cuerpo. Algunas de sus funciones son:

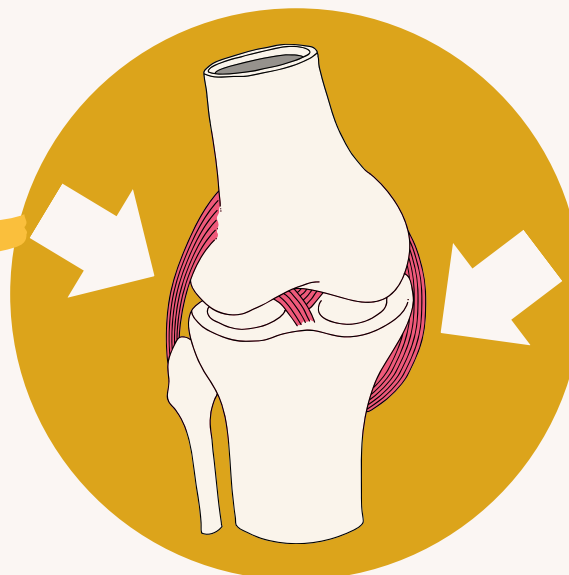
- Facilitar el movimiento
- Proporcionar estabilidad
- Dar postura y forma al cuerpo
- Evitar el desgaste de los huesos
- Contribuir a la flexibilidad y elasticidad

Tendones



- Los tendones conectan los músculos a los huesos.
- Ayudan a controlar nuestros movimientos sin lastimarnos.

Ligamentos



- Protegen a las articulaciones de lastimarse y lesionarse.
- Conectan a los huesos con otros huesos y les dan estabilidad.



Adivina la respuesta
Entre un bebé y un adulto...
¿Quién tiene más huesos?



¿Sabías qué...?

Los bebés recién nacidos tienen alrededor de 270 huesos. A medida que crecen, algunos de estos huesos se fusionan, y un adulto promedio tiene alrededor de 206 huesos.





Y tú... ¿Cómo cuidas tu sistema locomotor?

