|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N°: 4 clase 4** | **ASIGNATURA: Ciencias Naturales** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE****Profesor(a): Luis Pérez Madrid / Texia Marín B.** |
| **Nombre Estudiante:**  | **Curso:**  |
| **Unidad: 1 Sistema locomotor y nervioso** |
| **Objetivo de Aprendizaje:** 1. **OA 5 Identificar y describir, usando modelos, estructuras del sistema esquelético y algunas de sus funciones, como protección (costillas y cráneo), soporte (vértebras y columna vertebral) y movimiento (pelvis y fémur).**
 |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar: Texto del estudiante, Cuaderno, lápiz, regla.** |
| **Instrucciones:**  **Lee atentamente cada enunciado y luego responde en tu cuaderno.** |

**Tema 2: Reconozco medidas de cuidado del sistema locomotor**

**I.- Lee atentamente la página 38 y 39 de tu libro y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:**

1.- ¿Qué acciones puedes llevar a cabo para mantener tu cuerpo saludable?

2.- ¿Qué problemas de salud puede ocasionar el sedentarismo o la falta de ejercicios?

3.- ¿Por qué es importante consumir productos lácteos?

4.- ¿Qué recomienda la Organización Mundial de la Salud a los niños y jóvenes?

5.- Escribe 4 recomendaciones para mantener una adecuada postura corporal.

**II.- Lee el relato de Ramón, un niño futbolista que, por no tener cuidado, sufrió las consecuencias. Luego responde en tu cuaderno las preguntas.**

Hola, soy Ramón, tengo 9 años y juego en el equipo infantil de mi barrio, se llama Atlético Unido. El sábado pasado teníamos que jugar contra nuestro archirrival y yo estaba muy ansioso por jugar.

Cuando fuimos a la cancha, el entrenador nos llamó a hacer el calentamiento previo, esto se hace antes del partido para prevenir lesiones musculares y de los huesos al momento del juego.

Como yo sabía todos los ejercicios, porque siempre hacemos los mismos, no quise hacerlos y solamente me puse a jugar con una pelota, claro que el entrenador no se dio cuenta de eso.

Luego comenzó el partido y a los 5 minutos quise correr rápido para alcanzar la pelota y me dio un tirón muy fuerte en la parte de atrás de la pierna, no pude seguir jugando y el entrenador me cambió por otro niño.

Mis padres me llevaron al doctor y él dijo que tenía un desgarro, que se había producido por no haber calentado bien los músculos antes del partido. Ahora estoy acostado y sin poder salir a jugar por 5 semanas.

Preguntas:

1.- ¿Cuál fue el motivo de la lesión de Ramón?

2.- ¿Qué lección sacó Ramón de lo que le sucedió?

3.- ¿Qué tendría que haber hecho Ramón antes de comenzar el partido?

4.- ¿De quién fue el error, de Ramón o del entrenador?

**III.- Dibuja en tu cuaderno 5 alimentos que sean favorables para el cuidado de tus huesos.**