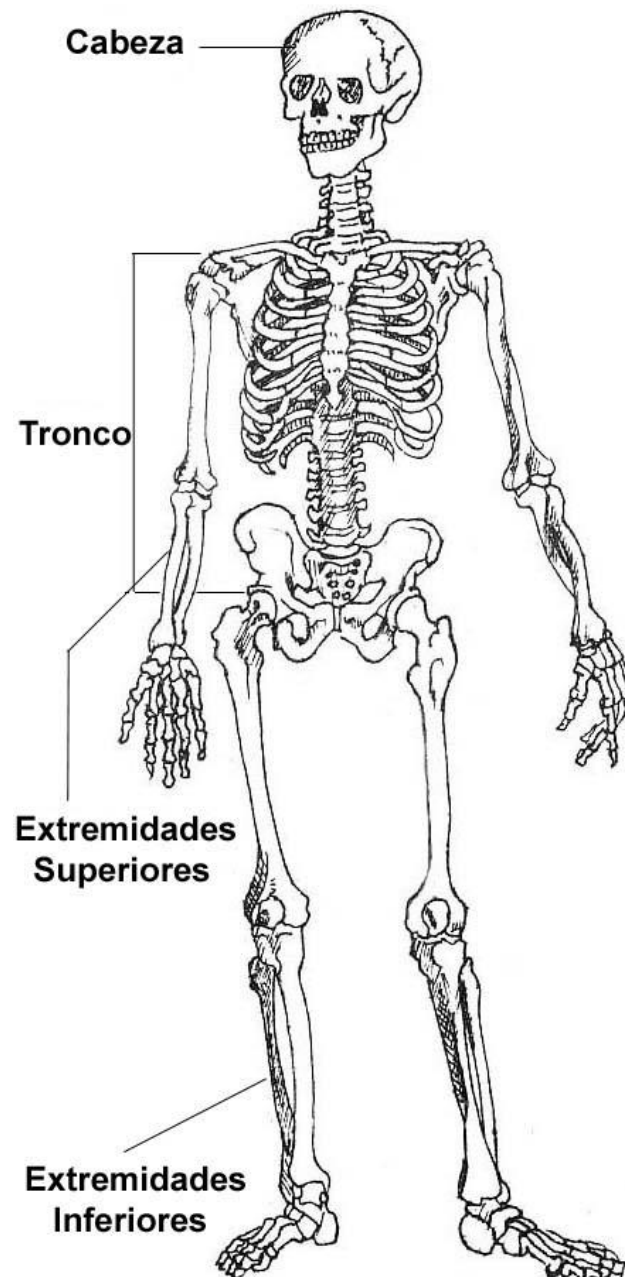


# EL ESQUELETO

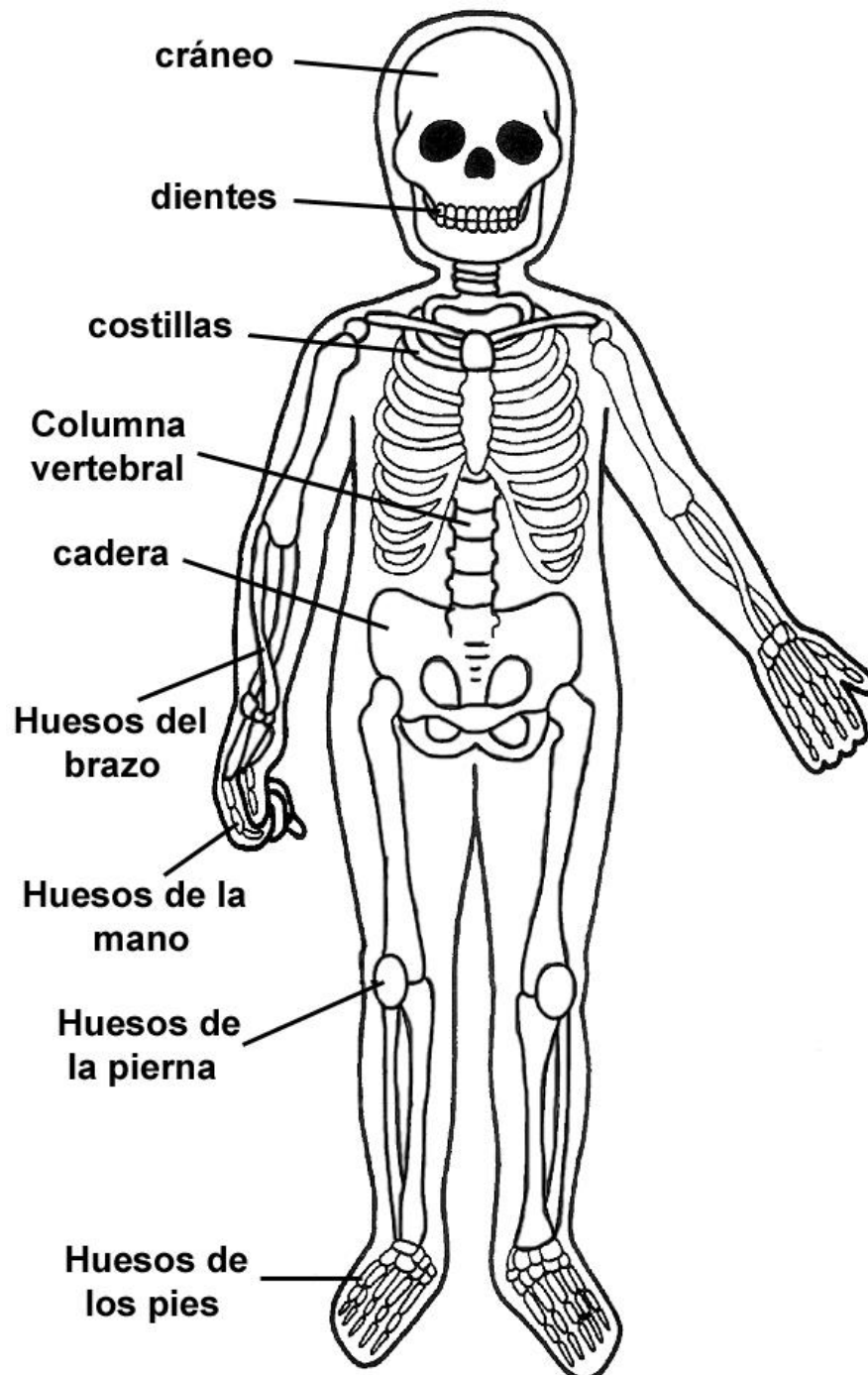
Nuestro cuerpo tiene un armazón que es el esqueleto. El esqueleto está compuesto por huesos, distribuidos en la cabeza, en el tronco y en las extremidades.

## EL SISTEMA OSEO



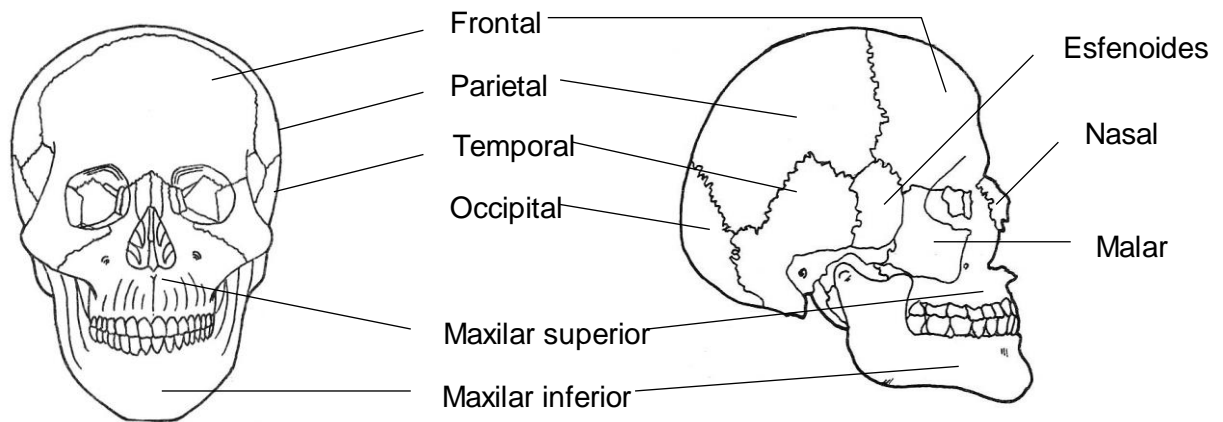
- Debajo de los músculos están los huesos, que son las partes duras del cuerpo.
- Los huesos sostienen a los músculos y protegen los órganos internos como el cerebro, el corazón, y los pulmones.

- Los músculos y los huesos nos permiten realizar toda clase de movimientos. Debemos cuidar nuestros huesos alimentándonos, realizando ejercicios y evitando todo tipo de golpes.
- Tenemos más de 200 huesos y éstos son de diferentes tamaños y formas. En las extremidades están los huesos largos; en las manos, pies, vértebras, oído los huesos cortos.
- Los dientes son los huesos más duros que tenemos.



### LA CABEZA:

Los huesos de la cabeza están formados por los huesos de la cara y el cráneo, constituyendo una caja que protege al cerebro.



### EL TRONCO:

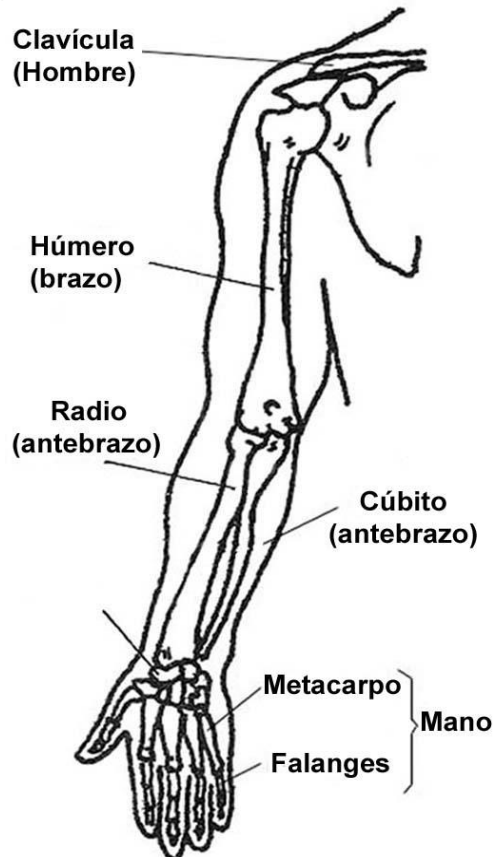
Está formado por la caja torácica, la columna vertebral y la pelvis. La caja torácica protege algunos órganos como los pulmones y el corazón.

### LAS EXTREMIDADES:

Extremidades superiores, formadas por los huesos del hombro, brazo, antebrazo y mano.

Extremidades inferiores, formado por los huesos del muslo, pierna y pie.

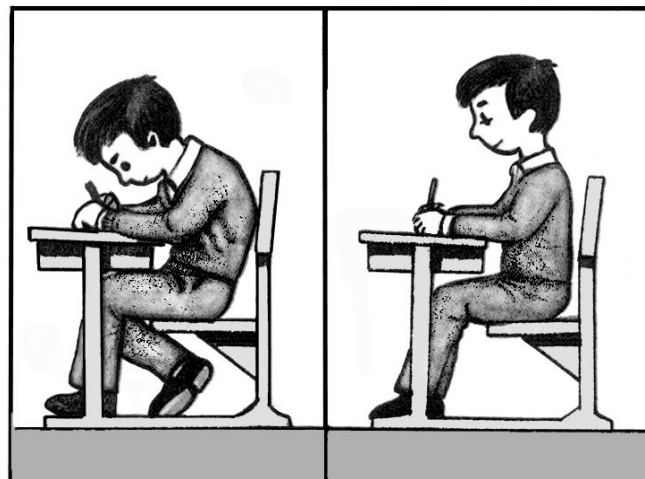
Observa las siguientes figuras:





### HIGIENE DE LOS HUESOS:

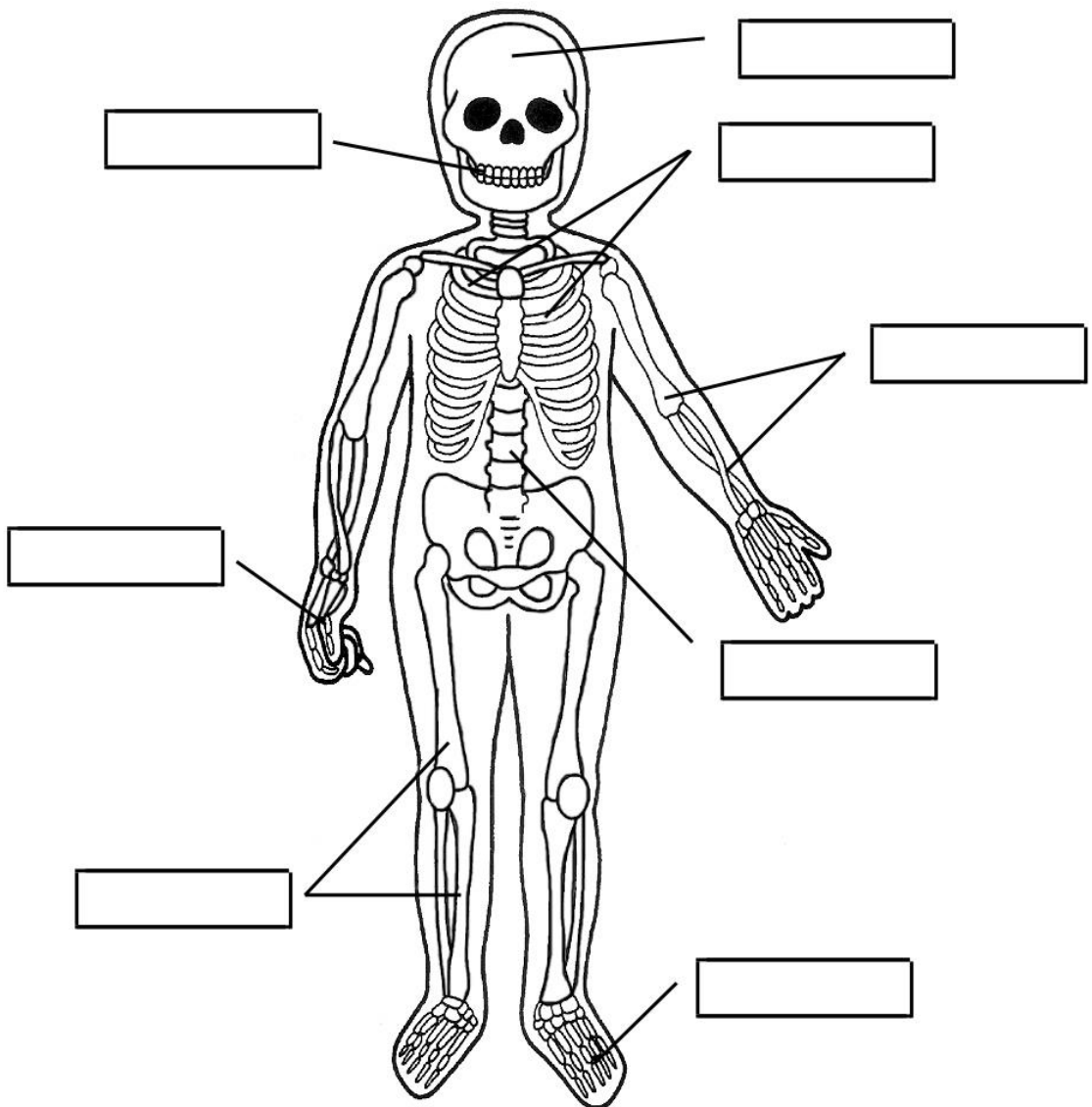
- Tomar alimentos ricos en vitamina D y calcio (leche y queso) para fortalecer los huesos.
- Evitar posturas incorrectas que causan deformaciones a la columna vertebral.
- Evitar accidentes que puedan ocasionar rotura de huesos.



*Práctica de clase*

01. Lee los nombres de los huesos de la parte inferior, luego completa el dibujo con los nombres que correspondan:

Mano	pie	costillas	cráneo
Columna vertebral	Huesos de la pierna	diente	Huesos del brazo



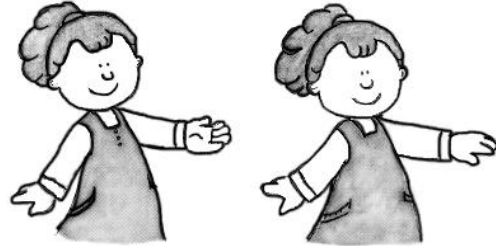
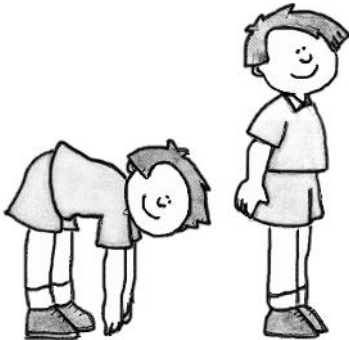
02. Observa los dibujos y completa las frases según corresponda.

Doblo mi cuerpo

cintura

Doblo y giro mis manos

muñeca



por la .....

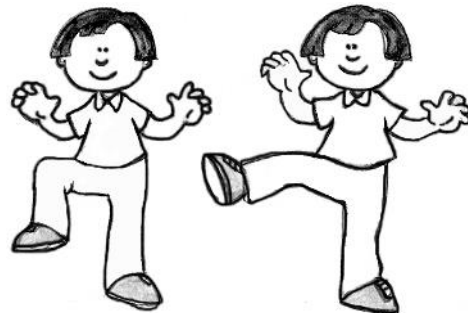
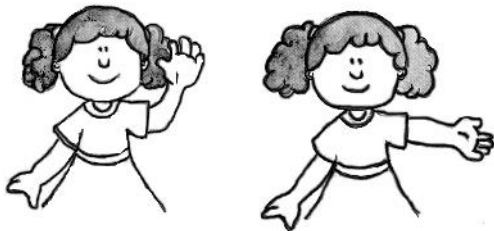
rodilla

por la .....

Doblo mi brazo

codo

Doblo mi pierna



por el .....

por la .....

03. **EXPLÓRATE.** Necesitas ¡Sólo tus manos!

Primero: Toca tu cabeza, brazos, pecho y piernas.

Ahora : Responde oralmente:

a. ¿En qué parte de tu cuerpo has sentido huesos?

.....

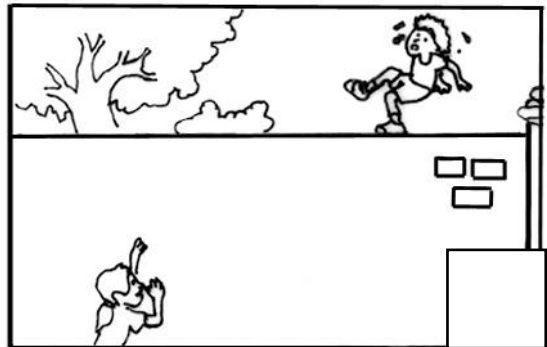
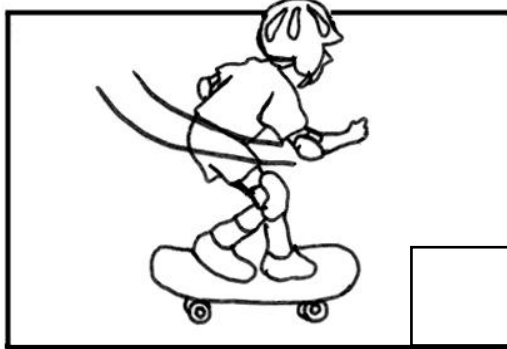
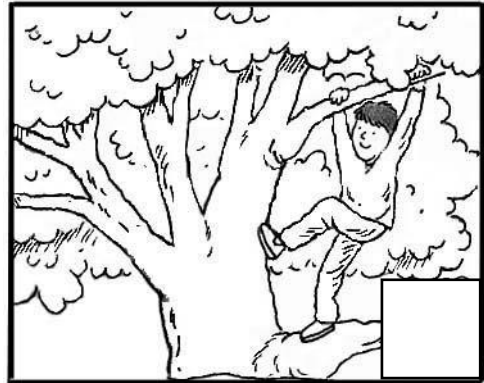
b. ¿Son todos tus huesos de la misma forma?

.....

c. ¿Cuál es la parte más importante del esqueleto?. ¿Por qué?

.....

- Observa los dibujos. Luego ponles un  $\checkmark$  a los niños que cuidan sus huesos y una  $\times$  a los que no lo hacen.



**04.** Escribe V si es verdadero y F si es falso.

1. La piel cubre todo nuestro cuerpo. ( )
2. Los huesos son órganos blandos y elásticos ( )
3. El codo me permite doblar el brazo. ( )
4. Los huesos y los músculos nos permiten movernos ( )
5. Los niños y las niñas tenemos los mismos gustos ( )
6. Los músculos cubren los huesos. ( )

## Pildoritas

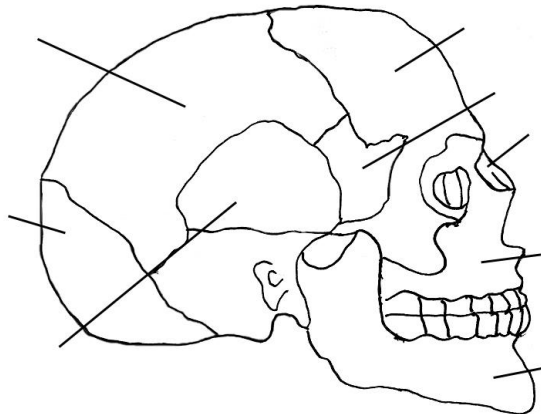
### Sabias que ...

Con una fisura, el hueso no llega a romperse por completo. En las fracturas simples, o cerradas, el hueso se parte, pero no la piel. En una fractura complicada, o abierta, el hueso roto desgarrar la piel, con el riesgo de una posible infección. La zona que rodea la rotura se inflama y se decolora, pero algunas fracturas sólo pueden detectarse con rayos X. Los huesos de las personas ancianas, ya debilitados, son muy propensos a las fracturas.

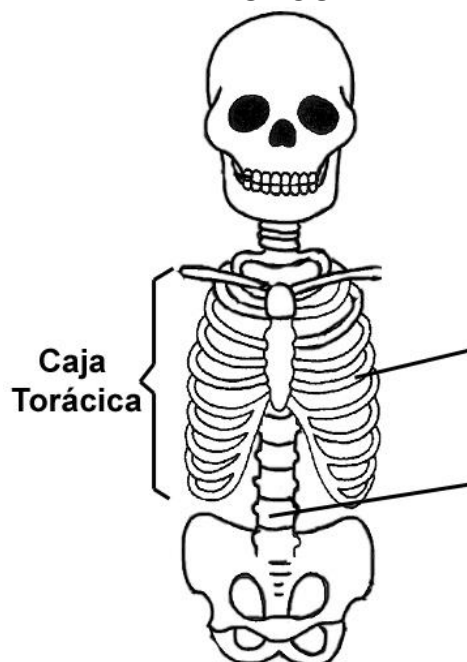
### TAREA DOMICILIARIA

01. Escribe los nombres de los huesos según correspondan:

#### HUESOS DE LA CABEZA



#### EL TRONCO



# LAS EXTREMIDADES

