



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

**MATERIAL Nº (4.1) : Guía práctica de trabajo**  
**CURSOS: 4ºA – 4ºB / NIVEL : primer ciclo básico**  
**Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total \_\_\_\_\_ % exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- Conocer el aparato locomotor de nuestro cuerpo, identificando sus diferentes funciones y componentes.
- Link de ayuda: <https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY&t=14s>

## “EL APARATO LOCOMOTOR”

**CURSOS:**

**Cuarto A**

**Cuarto B**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**PROF. DANY JAQUE**



1. Lee atentamente.

### EL APARATO LOCOMOTOR



#### ¿Qué es?

El aparato locomotor es el conjunto de huesos, músculos y articulaciones de nuestro cuerpo.

#### ¿Para qué sirve?

Nos sirve para desplazarnos de un lugar a otro y para mover las diferentes partes del cuerpo.

### LOS HUESOS

#### ¿Qué son?

Los huesos son las piezas más duras y rígidas del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene 206 huesos. El conjunto de todos los huesos del cuerpo humano se llama ESQUELETO.

#### ¿Para qué sirve el esqueleto?

- Sostiene nuestro cuerpo.
- Protege órganos importantes: corazón, hígado...
- Participa junto con los músculos del movimiento.

Los huesos se unen entre ellos mediante **ARTICULACIONES**. Por ejemplo la rodilla, el codo, la muñeca...



### LOS MÚSCULOS



Los músculos son las partes blandas de nuestro cuerpo que nos permiten mover el esqueleto. Son elásticos, es decir pueden estirarse y contraerse. En el cuerpo humano hay más de 600 músculos y el conjunto de todos ellos se llama musculatura. Los huesos y los músculos se unen mediante tendones.

### Las articulaciones

Nuestro esqueleto no es de una sola pieza, sino que se encuentra unido por las articulaciones.

**Las articulaciones son las uniones de los huesos entre sí.** Los huesos de cada articulación permanecen unidos por los **ligamentos**, que son unas fibras flexibles.

**Las articulaciones** del cráneo son **fijas** y no se pueden mover. Otras articulaciones, como la del codo, la rodilla o el hombro son **móviles**.

En nuestro cuerpo hay más de 100 articulaciones y se encuentran allí donde el cuerpo necesita doblarse.

La mayor articulación del cuerpo es la rodilla, que ayuda a soportar el peso del cuerpo y actúa como una bisagra para doblar las piernas.

La articulación más pequeña de nuestro cuerpo es la que hay entre los huesos del oído interno.

**Antes de continuar observa el siguiente video:**

link: <https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

Desarrollo

2. ¿Qué son las articulaciones y para qué sirven?

---

---

---

---

3. Nombre 4 articulaciones móviles del cuerpo humano. (recuerda algunas elongaciones realizadas en clases, serán de ayuda).

---

---

---

---

4. ¿Cuántas articulaciones y músculos tiene el cuerpo humano?

---

---

---

5. ¿Cuál es la función principal del aparato locomotor y quienes lo forman?

---

---

---

---

6. Nombre los 3 tipos de articulaciones y defina brevemente cada uno

---

---

---

---

---

7. Nombre 3 músculos voluntarios y 3 músculos involuntarios

---

---

---

---

8. ¿Cuál es la función principal del sistema óseo y quienes lo conforman?

---

---

---