

Nuestros huesos y músculos

OA_6

Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema músculo-esquelético.

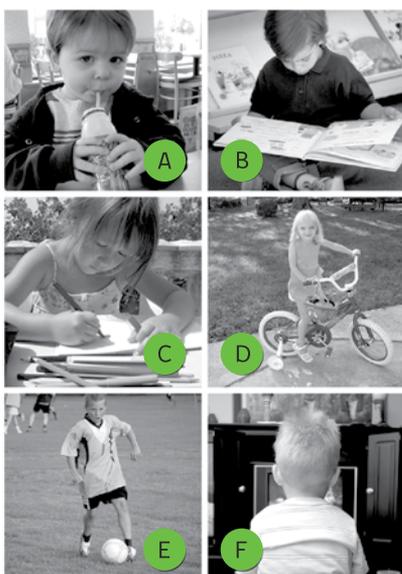
OA_f Comunicar ideas, explicaciones, observaciones y mediciones, utilizando una variedad de métodos; por ejemplo, diagramas, modelos físicos, informes y presentaciones usando TIC.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Explican los beneficios de la actividad física habitual en huesos y músculos.
- › Explican, usando un modelo simple construido por ellos, como participan huesos, músculos, ligamentos y tendones para permitir la flexión de una extremidad y así permitir el movimiento del cuerpo.
- › Elaboran y registran ideas y explicaciones sobre las preguntas que surgen durante la investigación.

Actividad

Observa las siguientes situaciones:



- 1 Selecciona aquellas situaciones donde se promueva el fortalecimiento de huesos y músculos y explica las razones de tu elección.
- 2 Escribe otras actividades físicas que tengan efecto positivo sobre tus huesos y músculos. Justifica tu respuesta.
- 3 Usando figuras geométricas a elección, dibuja un modelo que muestre cómo los huesos, músculos y tendones participan coordinadamente en la flexión de la rodilla. Rotula el dibujo con los nombres de las estructuras correspondientes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran que identifican situaciones en que se promueve el fortalecimiento de huesos y músculos seleccionando las imágenes A, D y E.
- › Explican, utilizando vocabulario adecuado y en forma clara, las razones de la elección de las imágenes (que el ejercicio físico (D y E) y el consumo de alimentos ricos en calcio (A) promueven el fortalecimiento de huesos y músculos).
- › Mencionan dos o más actividades físicas diferentes y da al menos una razón en relación al efecto sobre los huesos y músculos. Por ejemplo correr porque fortalece los músculos.
- › A través de la representación simbólica del modelo, demuestran como los huesos, músculos y tendones participan coordinadamente en la flexión de la rodilla.