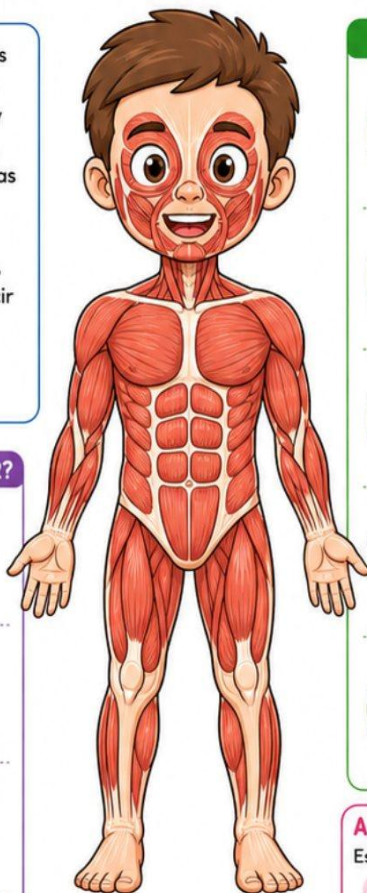


EL SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular está formado por todos los músculos de nuestro cuerpo. Los músculos son tejidos que tienen la capacidad de contraerse y relajarse, permitiendo que podamos movernos, correr, saltar, escribir, sonreír y realizar muchas actividades todos los días.

El cuerpo humano tiene más de 600 músculos, que trabajan junto con los huesos para producir movimiento. Sin los músculos no podríamos caminar, mantenernos de pie ni realizar tareas sencillas.



¿PARA QUÉ SIRVE EL SISTEMA MUSCULAR?



Permite el movimiento:

Nos ayuda a caminar, correr, brincar y mover diferentes partes del cuerpo.



Mantiene la postura:

Los músculos nos ayudan a permanecer sentados o de pie correctamente.



Protege órganos internos:

Algunos músculos ayudan a proteger partes importantes del cuerpo.



Produce calor:

Cuando los músculos trabajan, generan calor para mantener la temperatura corporal.

ALGUNOS MÚSCULOS IMPORTANTES



BÍCEPS:

Se encuentra en el brazo y ayuda a doblarlo.



TRÍCEPS:

Está en la parte posterior del brazo y ayuda a estirarlo.



ABDOMINALES:

Ayudan a mantener el equilibrio y la postura.



CUÁDRICEPS:

Se encuentran en la parte frontal de las piernas y ayudan a caminar, correr y saltar.



GEMELOS:

Están en la parte posterior de las piernas y permiten ponerse de puntas y correr.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA LAS ORACIONES

Escribe la palabra correcta.

músculos - movimiento - postura - calor

1. El sistema muscular permite el _____ del cuerpo.
2. Los _____ trabajan junto con los huesos.
3. Los músculos ayudan a mantener una buena _____.
4. Cuando trabajan, los músculos producen _____.

¿CÓMO CUIDAR NUESTROS MÚSCULOS?



Comer alimentos saludables ricos en proteínas.



Beber suficiente agua.



Realizar ejercicio físico regularmente.



Dormir las horas necesarias para que los músculos descansen.



Estirar el cuerpo antes y después de hacer ejercicio.

ACTIVIDAD 2. RESPONDE

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué actividad física te gusta realizar? _____
2. ¿Qué músculos utilizas cuando corres o saltas? _____
3. ¿Qué haces para cuidar tus músculos? _____
4. ¿Por qué crees que los músculos son importantes para tu vida diaria? _____

COMPREENSIÓN LECTORA

1. ¿Qué es el sistema muscular? _____
2. ¿Cuántos músculos tiene aproximadamente el cuerpo humano? _____
3. ¿Qué músculo ayuda a doblar el brazo? _____
4. ¿Por qué los músculos producen calor? _____
5. Menciona dos formas de cuidar tus músculos.
 - _____
 - _____



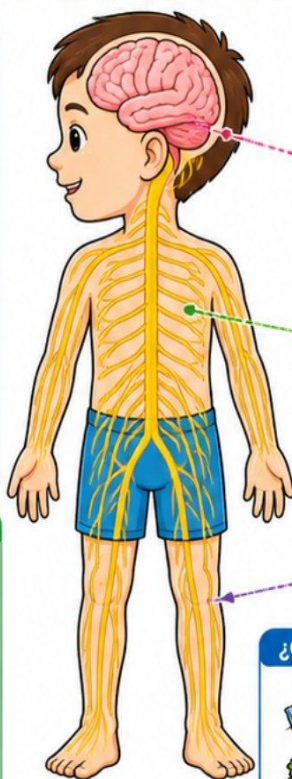


EL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el encargado de controlar y coordinar todas las actividades del cuerpo. Gracias a él podemos pensar, aprender, sentir emociones, recordar información y reaccionar a lo que sucede a nuestro alrededor.

Este sistema está formado principalmente por el cerebro, la médula espinal y los nervios. Todos trabajan juntos para enviar y recibir mensajes por todo el cuerpo.

Cuando tocamos algo caliente, escuchamos un sonido o vemos una imagen, el sistema nervioso recibe esa información y le indica al cuerpo cómo responder.



PARTES PRINCIPALES DEL SISTEMA NERVIOSO

CEREBRO:

Controla los pensamientos, la memoria, las emociones y los movimientos.

MÉDULA ESPINAL:

Lleva mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

NERVIOS:

Son como caminos que transportan información por todo el cuerpo.

¿PARA QUÉ SIRVE EL SISTEMA NERVIOSO?



Controla los movimientos:

Permite caminar, escribir, correr y realizar muchas actividades.



Recibe información del entorno:

Nos ayuda a ver, oír, oler, saborear y sentir.



Permite pensar y aprender:

Gracias al cerebro podemos resolver problemas y recordar información.



Coordina las respuestas del cuerpo:

Nos ayuda a reaccionar rápidamente ante situaciones de peligro.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?



Dormir lo suficiente cada noche.



Mantener una alimentación saludable.



Realizar actividad física regularmente.



Leer y aprender cosas nuevas.



Proteger la cabeza usando casco cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 1. IDENTIFICA LA FUNCIÓN

Escribe la parte del sistema nervioso que corresponde: **cerebro**, **médula espinal** o **nervios**.

- _____ Lleva mensajes entre el cerebro y el cuerpo.
- _____ Controla los pensamientos y la memoria.
- _____ Transportan información por todo el cuerpo.
- _____ Ayuda a tomar decisiones.
- _____ Permiten sentir frío, calor o dolor.

ACTIVIDAD 2. ANALIZA

Lee cada situación y responde qué parte del sistema nervioso participa principalmente.

- María recuerda la fecha de su cumpleaños. _____
- Pedro toca una taza caliente y retira la mano rápidamente. _____
- Ana escucha la campana de la escuela. _____
- Luis aprende una nueva tabla de multiplicar. _____
- Sofía siente una gota de lluvia en su brazo. _____

COMPRENSIÓN LECTORA

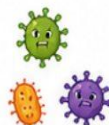
- ¿Qué es el sistema nervioso? _____
- ¿Cuáles son las tres partes principales del sistema nervioso? _____
- ¿Qué función tiene el cerebro? _____
- ¿Por qué son importantes los nervios? _____
- Menciona dos formas de cuidar tu sistema nervioso.
• _____
• _____





EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Nuestro escudo de defensa



El sistema inmunológico es el sistema de defensa natural del cuerpo. Su función principal es protegernos de los microorganismos que pueden causar enfermedades, como los virus, las bacterias y algunos hongos.

Gracias al sistema inmunológico, nuestro cuerpo puede reconocer a los gérmenes que intentan entrar y combatirlos para mantenernos sanos.

Este sistema está formado por diferentes órganos, tejidos y células que trabajan juntos para defender al organismo. Entre ellas se encuentran los glóbulos blancos, que son células especiales encargadas de atacar a los microorganismos dañinos.

Cuando nos enfermamos, el sistema inmunológico trabaja para eliminar los gérmenes y ayudarnos a recuperarnos. Además, puede recordar algunas enfermedades para protegernos mejor en el futuro.



PARTES IMPORTANTES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO



GLÓBULOS BLANCOS:

Defienden al cuerpo de los microorganismos.



ANTICUERPOS:

Ayudan a identificar y combatir gérmenes.



MÉDULA ÓSEA:

Produce células de defensa.



GANGLIOS LINFÁTICOS:

Filtran sustancias dañinas y ayudan a combatir infecciones.

¿PARA QUÉ SIRVE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?



Protege el cuerpo de enfermedades.



Combate virus, bacterias y otros microorganismos.



Ayuda al cuerpo a recuperarse cuando enfermamos.



Reconoce y elimina sustancias dañinas.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO?



Comer frutas y verduras todos los días.



Beber suficiente agua.



Dormir bien y descansar.



Realizar actividad física regularmente.



Lavarse las manos con frecuencia.



Mantener al día las vacunas.

ACTIVIDAD 1. VERDADERO O FALSO

Lee cada afirmación y escribe **V** si es verdadera o **F** si es falsa.

- El sistema inmunológico ayuda a protegernos de enfermedades.
- Los glóbulos blancos ayudan a defender el cuerpo.
- Comer frutas y verduras puede ayudar a cuidar el sistema inmunológico.
- Las vacunas no tienen relación con la protección del cuerpo.
- El sistema inmunológico combate virus y bacterias.

ACTIVIDAD 2. ¿CÓMO LO CUIDO?

Marca con una **✓** las acciones que ayudan a cuidar el sistema inmunológico.

- | | |
|---|--|
| ☐ Comer muchas golosinas todos los días. | ☐ No hacer ejercicio nunca. |
| ☐ Lavarse las manos antes de comer. | ☐ Comer frutas y verduras. |
| ☐ Dormir las horas necesarias. | ☐ Mantener las vacunas al día. |
| ☐ Beber suficiente agua. | ☐ Cubrirse la boca al toser o estornudar. |

COMPRENSIÓN LECTORA

- ¿Qué es el sistema inmunológico? _____
- ¿Cuál es la función principal de los glóbulos blancos? _____
- ¿Qué son los anticuerpos? _____
- Menciona dos formas de cuidar el sistema inmunológico.
• _____
• _____
- ¿Por qué es importante mantener las vacunas al día? _____





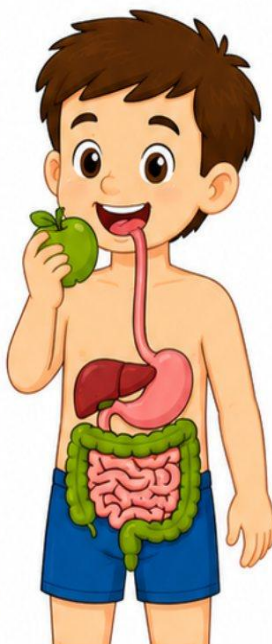
EL APARATO DIGESTIVO



El aparato digestivo es el conjunto de órganos encargados de transformar los alimentos en nutrientes que nuestro cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantenerse saludable.

Cada vez que comemos, los alimentos recorren un camino dentro de nuestro cuerpo. Durante este recorrido, son triturados, mezclados y transformados para que el organismo pueda aprovechar sus nutrientes.

El proceso de la digestión comienza en la **boca**, donde los dientes trituran los alimentos y la saliva ayuda a descomponerlos. Después, los alimentos pasan por el **esófago**, llegan al **estómago** y continúan hacia los **intestinos**, donde se absorben la mayoría de los nutrientes.



ÓRGANOS PRINCIPALES DEL APARATO DIGESTIVO



BOCA:

Tritura los alimentos y los mezcla con la saliva.



ESÓFAGO:

Transporta los alimentos hacia el estómago.



ESTÓMAGO:

Mezcla los alimentos con jugos digestivos.



INTESTINO DELGADO:

Absorbe la mayor parte de los nutrientes.



INTESTINO GRIEGO:

Absorbe agua y forma los desechos.

¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO DIGESTIVO?



Transforma los alimentos en nutrientes.



Obtiene energía para el cuerpo.



Ayuda al crecimiento y desarrollo.



Elimina los desechos que el cuerpo no necesita.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO APARATO DIGESTIVO?



Comer frutas y verduras todos los días.



Beber suficiente agua.



Masticar bien los alimentos.



Realizar actividad física regularmente.



Lavar las manos antes de comer.

ACTIVIDAD 1. ORDENA EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS

Escribe los números del 1 al 5 para indicar el orden correcto que siguen los alimentos durante la digestión.

- _____  Estómago
- _____  Boca
- _____  Intestino grueso
- _____  Esófago
- _____  Intestino delgado

ACTIVIDAD 2. COMPLETA EL CUADRO

Escribe la función de cada órgano.

Órgano	¿Qué hace?
Boca	_____
Esófago	_____
Estómago	_____
Intestino delgado	_____
Intestino grueso	_____

COMPRENSIÓN LECTORA

- 1 ¿Qué es el aparato digestivo?

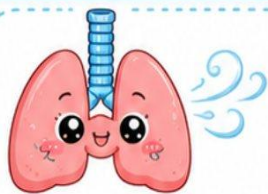
- 2 ¿Dónde comienza la digestión?

- 3 ¿Qué órgano mezcla los alimentos con jugos digestivos?

- 4 ¿Por qué es importante masticar bien los alimentos?

- 5 Menciona dos formas de cuidar tu aparato digestivo.
• _____
• _____





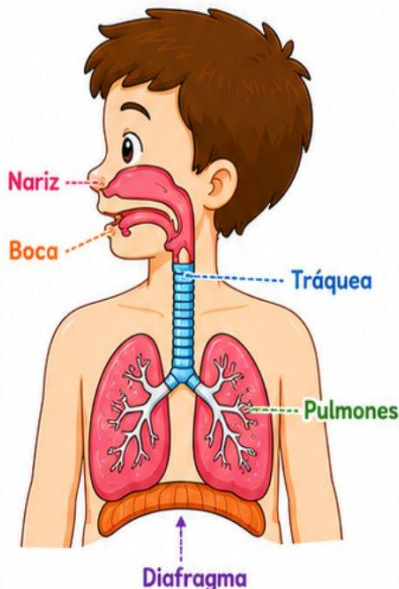
EL APARATO RESPIRATORIO



El aparato respiratorio es el conjunto de órganos que nos permite respirar. Gracias a él, nuestro cuerpo obtiene el oxígeno que necesita para vivir y elimina el dióxido de carbono, una sustancia de desecho que se produce dentro del organismo.

Cada vez que inhalamos, el aire entra por la **nariz** o la **boca**, pasa por la **tráquea** y llega a los **pulmones**. En los pulmones, el oxígeno pasa a la sangre para ser transportado a todas las partes del cuerpo.

Cuando exhalamos, expulsamos el dióxido de carbono que el cuerpo ya no necesita.



ÓRGANOS PRINCIPALES DEL APARATO RESPIRATORIO



NARIZ:

Filtra, humedece y calienta el aire que respiramos.



TRÁQUEA:

Conduce el aire hacia los pulmones.



PULMONES:

Captan el oxígeno y eliminan el dióxido de carbono.



DIAFRAGMA:

Es un músculo que ayuda a realizar la respiración.

¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO RESPIRATORIO?



Permite la entrada de oxígeno al cuerpo.



Ayuda a eliminar el dióxido de carbono.



Trabaja junto con el sistema circulatorio para llevar oxígeno a todas las células.



Es necesario para vivir y realizar nuestras actividades diarias.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO APARATO RESPIRATORIO?



Respirar aire limpio siempre que sea posible.



Evitar el humo del cigarro.



Beber suficiente agua.



Realizar actividad física regularmente.



Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.



Lavarse las manos frecuentemente.

ACTIVIDAD 1. RELACIONA CADA ÓRGANO CON SU FUNCIÓN

Une con una línea cada órgano del aparato respiratorio con la función que le corresponde.



PULMONES

• Es un músculo que ayuda a realizar la respiración.



DIAFRAGMA

• Filtra, humedece y calienta el aire que respiramos.



NARIZ

• Captan el oxígeno y eliminan el dióxido de carbono.



TRÁQUEA

• Conduce el aire hacia los pulmones.

ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ PASARÍA SI...?

Lee cada situación y escribe una respuesta breve.

- 1 ¿Qué pasaría si una persona dejara de respirar por varios minutos?
- 2 ¿Qué pasaría si respiráramos aire muy contaminado todos los días?
- 3 ¿Qué pasaría si los pulmones no recibieran suficiente oxígeno?
- 4 ¿Qué pasaría si una persona hiciera ejercicio todos los días?
- 5 ¿Qué pasaría si no nos cubriéramos la boca al toser o estornudar?

COMPRENSIÓN LECTORA

- 1 ¿Qué es el aparato respiratorio?
- 2 ¿Cuál es la función de los pulmones?
- 3 ¿Qué órgano filtra el aire que respiramos?

- 4 ¿Qué músculo ayuda a realizar la respiración?
- 5 Menciona dos formas de cuidar tu aparato respiratorio.





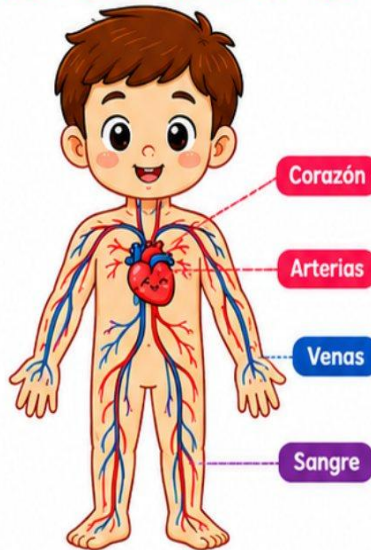
EL APARATO CIRCULATORIO



El aparato circulatorio es el sistema encargado de transportar la **sangre** por todo el cuerpo. Gracias a él, las células reciben oxígeno y nutrientes para funcionar correctamente.

La sangre viaja a través de una red de vasos sanguíneos impulsada por el **corazón**, que trabaja día y noche sin descansar. Cada vez que el corazón late, envía sangre a todas las partes del cuerpo.

Además de llevar **oxígeno** y **nutrientes**, la sangre también recoge sustancias de **desecho** para que el organismo pueda eliminarlas.



ÓRGANOS PRINCIPALES DEL APARATO CIRCULATORIO



CORAZÓN:

Es el órgano principal. Funciona como una bomba que impulsa la sangre.



ARTERIAS:

Transportan la sangre desde el corazón hacia el cuerpo.



VENAS:

Llevar la sangre de regreso al corazón.



SANGRE:

Transporta oxígeno, nutrientes y sustancias de desecho.

¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO CIRCULATORIO?



Transporta oxígeno a todas las células del cuerpo.



Lleva nutrientes a los órganos y tejidos.



Recoge sustancias de desecho.



Ayuda a mantener el cuerpo funcionando correctamente.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO APARATO CIRCULATORIO?



Comer alimentos saludables.



Beber suficiente agua.



Realizar actividad física regularmente.



Dormir las horas necesarias.



Evitar el humo del cigarro.



Mantener un peso saludable.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA EL ESQUEMA

Escribe la palabra correcta en cada espacio.

Palabras: corazón - arterias - venas - sangre

- 1 El _____ impulsa la sangre por todo el cuerpo.
- 2 Las _____ llevan la sangre desde el corazón hacia el cuerpo.
- 3 Las _____ regresan la sangre al corazón.
- 4 La _____ transporta oxígeno y nutrientes.



ACTIVIDAD 2. EL VIAJE DE UNA GOTA DE SANGRE

Imagina que eres una gota de sangre que viaja por el cuerpo. Completa las oraciones.

- 1 Salgo del _____ porque es el órgano que impulsa la sangre.
- 2 Mi misión es llevar _____ y _____ a todas las partes del cuerpo.
- 3 Cuando llego a las células, les entrego lo que necesitan para funcionar.
- 4 Después recojo _____ que el cuerpo ya no necesita.
- 5 Finalmente regreso al _____ para comenzar nuevamente mi recorrido.

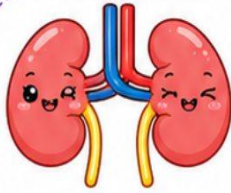
Dibuja una gota de sangre feliz y escribe una frase sobre la importancia de la sangre.



COMPRENSIÓN LECTORA

- 1 ¿Qué es el aparato circulatorio?
- 2 ¿Cuál es la función del corazón?
- 3 ¿Qué transporta la sangre?
- 4 ¿Cuál es la diferencia entre arterias y venas?
- 5 Menciona dos formas de cuidar tu aparato circulatorio.





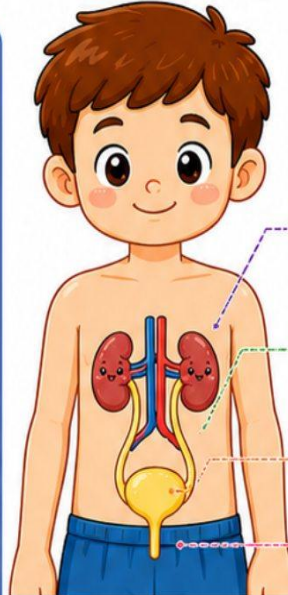
APARATO EXCRETOR (URINARIO)



El aparato excretor, también llamado **aparato urinario**, es el encargado de eliminar los desechos y el exceso de agua que nuestro cuerpo ya no necesita. Gracias a este sistema, nuestro organismo se mantiene limpio y en equilibrio.

Cuando la sangre pasa por los **riñones**, estos filtran las sustancias de desecho y el exceso de agua. Después, se forma la orina, que es almacenada en la **vejiga** hasta que sale del cuerpo.

El aparato excretor trabaja todos los días para ayudar a mantenernos saludables.



Riñones

Uréteres

Vejiga

Uretra

ÓRGANOS PRINCIPALES DEL APARATO EXCRETOR



RIÑONES:

Filtran la sangre y producen la orina.



URÉTERES:

Son tubos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.



VEJIGA:

Almacena la orina hasta el momento de expulsarla.



URETRA:

Conducto por donde sale la orina al exterior.

¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO EXCRETOR?



Elimina los desechos del cuerpo.



Filtra la sangre.



Ayuda a mantener el equilibrio de agua en el organismo.



Produce y elimina la orina.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO APARATO EXCRETOR?



Beber suficiente agua todos los días.



Comer frutas y verduras.



Ir al baño cuando sea necesario y no aguantar las ganas de orinar.



Mantener una buena higiene personal.



Realizar actividad física regularmente.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA LAS ORACIONES

Escribe la palabra correcta.

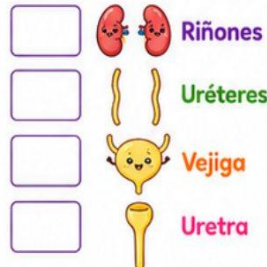
Palabras: riñones – vejiga – uréteres – uretra

- Los _____ filtran la sangre y producen la orina.
- La _____ almacena la orina.
- Los _____ transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- La _____ permite la salida de la orina al exterior.



ACTIVIDAD 2. ORDENA EL RECORRIDO DE LA ORINA

Escribe los números del 1 al 4 para indicar el recorrido correcto de la orina.



La orina es una forma en que nuestro cuerpo se mantiene limpio y saludable.

COMPRENSIÓN LECTORA

- ¿Qué es el aparato excretor?

- ¿Cuál es la función de los riñones?

- ¿Dónde se almacena la orina antes de salir del cuerpo?

- ¿Qué función tienen los uréteres?

- Menciona dos formas de cuidar tu aparato excretor.
• _____
• _____





EL APARATO LOCOMOTOR

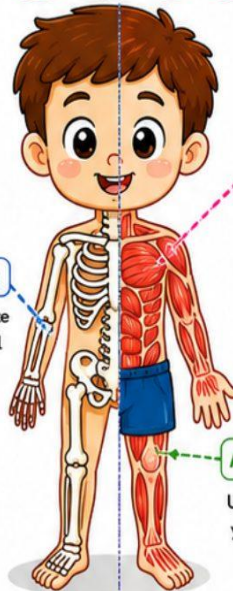


El aparato locomotor es el sistema que nos permite movernos, caminar, correr, saltar y realizar muchas actividades todos los días.

Está formado por los **huesos**, los **músculos** y las **articulaciones**, que trabajan juntos para dar soporte y movimiento al cuerpo.

Los huesos forman el esqueleto y sostienen nuestro cuerpo. Los músculos se contraen y se relajan para producir movimiento. Las articulaciones unen los huesos y permiten que distintas partes del cuerpo se doblen y se muevan.

Gracias al aparato locomotor podemos escribir, jugar, bailar, practicar deportes y realizar nuestras actividades diarias.



Huesos
Dan soporte y forma al cuerpo.

Músculos
Permiten el movimiento al contraerse y relajarse.

Articulaciones
Unen los huesos y permiten que se muevan.

PARTES PRINCIPALES DEL APARATO LOCOMOTOR



HUESOS:
Forman el esqueleto y sostienen el cuerpo.



MÚSCULOS:
Permiten el movimiento al contraerse y relajarse.



ARTICULACIONES:
Unen los huesos y permiten que se muevan.

¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO LOCOMOTOR?



Permite el movimiento del cuerpo.



Mantiene la postura y el equilibrio.



Protege órganos importantes como el cerebro y el corazón.



Da forma y soporte al cuerpo.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO APARATO LOCOMOTOR?



Consumir alimentos ricos en calcio.



Realizar actividad física regularmente.



Mantener una buena postura.



Dormir y descansar lo suficiente.



Utilizar equipo de protección al practicar deportes.

ACTIVIDAD 1. RELACIONA CADA PARTE CON SU FUNCIÓN

Une con una línea cada elemento del aparato locomotor con la función que le corresponde.



Huesos

• Permiten el movimiento al contraerse y relajarse.



Músculos

• Unen los huesos y permiten el movimiento.



Articulaciones

• Dan soporte y forma al cuerpo.

ACTIVIDAD 2. IDENTIFICA LA PARTE QUE TRABAJA

Lee cada acción y escribe si la realiza principalmente el hueso, el músculo o la articulación.

- 1 Doblar el codo para levantar una mochila.
- 2 Mantener el cuerpo de pie.
- 3 Flexionar las rodillas para sentarse.
- 4 Dar una patada a un balón.
- 5 Mover los dedos para escribir.
- 6 Saltar la cuerda.
- 7 Girar la cabeza hacia un lado.
- 8 Levantar un libro de la mesa.



Reto: Escribe una actividad que realizas todos los días y menciona qué parte del aparato locomotor participa más.

Actividad: _____

Parte principal: _____



COMPRENSIÓN LECTORA



- 1 ¿Qué es el aparato locomotor?
- 2 ¿Cuáles son las tres partes principales del aparato locomotor?
- 3 ¿Qué función tienen los músculos?

- 4 ¿Para qué sirven las articulaciones?
- 5 Menciona dos formas de cuidar tu aparato locomotor.



EL SISTEMA ÓSEO

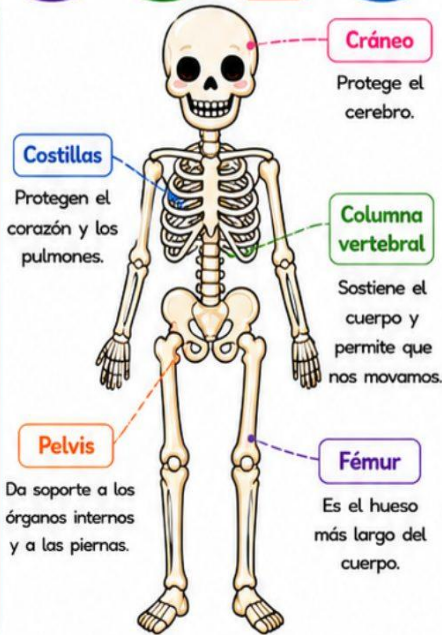


El sistema óseo es el conjunto de **huesos** que forman nuestro cuerpo. Los huesos nos dan **forma, sostén y protección**. También nos permiten movernos junto con los músculos.

El cuerpo humano tiene **más de 200 huesos** de diferentes formas y tamaños.

Algunos huesos **protegen órganos** muy importantes, como el cráneo que protege el cerebro y las costillas que protegen el corazón y los pulmones.

Los huesos están vivos y crecen junto con nosotros. Por eso, es importante cuidarlos bien para mantenernos fuertes y saludables.



PARTES PRINCIPALES DEL SISTEMA ÓSEO



CRÁNEO:

Protege el cerebro y forma la cabeza.



COSTILLAS:

Protegen el corazón y los pulmones.



COLUMNA VERTEBRAL:

Sostiene el cuerpo y protege la médula espinal.



PELVIS:

Da soporte a los órganos internos y a las piernas.



FÉMUR:

Es el hueso más largo y fuerte del cuerpo.

¿PARA QUÉ SIRVE EL SISTEMA ÓSEO?



Da forma y sostén al cuerpo.



Protege los órganos importantes.



Permite el movimiento junto con los músculos.



Produce células de la sangre.



Almacena minerales como el calcio que fortalecen los huesos.

¿CÓMO CUIDAR NUESTROS HUESOS?



Consumir alimentos ricos en calcio como leche, queso y yogur.



Realizar actividad física y ejercicios con regularidad.



Tomar sol todos los días para obtener vitamina D.



Mantener una buena postura al sentarnos y al caminar.

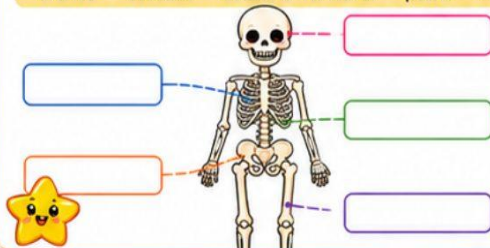


Usar equipo de protección al jugar o practicar deportes.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA EL ESQUEMA

Escribe la parte del sistema óseo que corresponde.

cráneo - costillas - columna vertebral - pelvis - fémur



ACTIVIDAD 2. IDENTIFICA VERDADERO (V) O FALSO (F)

Marca con una V si la afirmación es verdadera o con una F si es falsa.

- El cráneo protege el cerebro.
- Las costillas protegen los pulmones y el estómago.
- La columna vertebral sostiene el cuerpo.
- El fémur es el hueso más corto del cuerpo.
- Los huesos producen células de la sangre.
- Una buena alimentación ayuda a fortalecer los huesos.
- El sistema óseo nos permite movernos con los músculos.

V

F

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

1 ¿Qué es el sistema óseo?

2 ¿Cuántos huesos tiene aproximadamente el cuerpo humano?

3 ¿Qué órganos protegen las costillas?



COMPRENSIÓN LECTORA



4 ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo?

5 Menciona dos formas de cuidar tus huesos.

•

•





EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



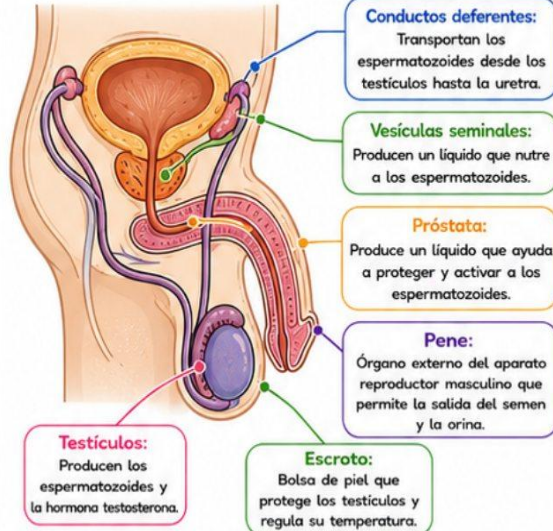
El aparato reproductor masculino es el conjunto de órganos encargados de participar en la reproducción humana. Además, produce las células reproductoras masculinas llamadas **espermatozoides**.

Durante la niñez, este sistema aún se encuentra en desarrollo. Conforme los niños crecen y llegan a la adolescencia, el aparato reproductor madura y comienza a funcionar completamente.

Es importante conocer nuestro cuerpo para aprender a cuidarlo y mantener una buena higiene personal.



PARTES PRINCIPALES DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO?



Produce espermatozoides.



Participa en la reproducción humana.



Produce hormonas que ayudan al crecimiento y desarrollo durante la adolescencia.

¿CÓMO CUIDAR EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO?



Mantener una buena higiene personal.



Usar ropa limpia y cómoda.



Practicar actividad física regularmente.



Llevar una alimentación saludable.



Acudir al médico cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA LAS ORACIONES

Escribe la palabra correcta.

Palabras: pene - testículos - escroto - conductos deferentes

- 1 Los _____ producen los espermatozoides.
- 2 El _____ protege los testículos.
- 3 Los _____ transportan los espermatozoides.
- 4 El _____ es un órgano externo del aparato reproductor masculino.



ACTIVIDAD 2. RELACIONA CADA PARTE CON SU FUNCIÓN

Une con una línea cada órgano con la función que le corresponde.

ÓRGANO

Testículos

Escroto

Conductos deferentes

Pene

FUNCIÓN

Protege los testículos

Produce los espermatozoides

Transportan los espermatozoides

Órgano externo del aparato reproductor masculino



COMPRENSIÓN LECTORA



1 ¿Qué es el aparato reproductor masculino?

2 ¿Qué producen los testículos?

3 ¿Qué función tiene el escroto?

4 ¿Para qué sirven los conductos deferentes?

5 Menciona dos formas de cuidar el aparato reproductor masculino.

- _____
- _____





EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



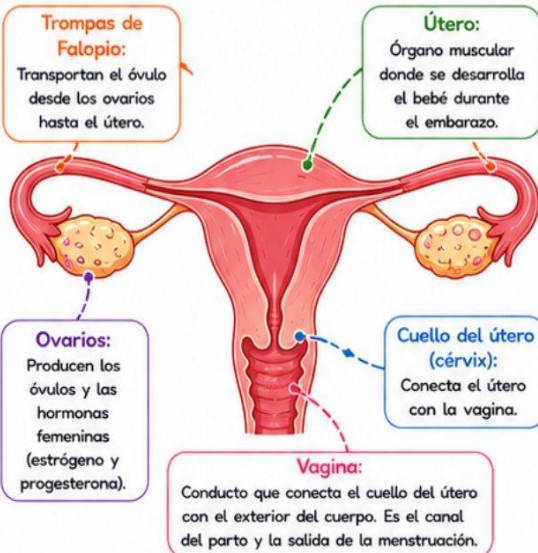
El aparato reproductor femenino es el conjunto de órganos encargados de participar en la reproducción humana. Además, produce las células reproductoras femeninas llamadas **óvulos**.

Durante la niñez, este sistema aún se encuentra en desarrollo. Conforme las niñas crecen y llegan a la adolescencia, el aparato reproductor madura y comienza a funcionar completamente.

Es importante conocer nuestro cuerpo para aprender a cuidarlo y mantener una buena higiene personal.



PARTES PRINCIPALES DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



¿PARA QUÉ SIRVE EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO?



Produce óvulos.



Participa en la reproducción humana.



Produce hormonas que regulan el ciclo menstrual y permiten el embarazo.

¿CÓMO CUIDAR EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO?



Mantener una buena higiene personal.



Usar ropa interior limpia y de algodón.



Beber suficiente agua.



Llevar una alimentación saludable.



Realizar actividad física regularmente.



Acudir al médico cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 1. COMPLETA LAS ORACIONES

Escribe la palabra correcta.

Palabras: útero - ovarios - vagina - trompas de Falopio - cervix

- Los _____ producen los óvulos y las hormonas femeninas.
- Las _____ transportan el óvulo desde los ovarios hasta el útero.
- El _____ es el órgano donde se desarrolla el bebé durante el embarazo.
- El _____ conecta el útero con la vagina.
- La _____ es el canal del parto y la salida de la menstruación.



ACTIVIDAD 2. RELACIONA CADA PARTE CON SU FUNCIÓN

Une con una línea cada órgano con la función que le corresponde.

ÓRGANO

Ovarios

Trompas de Falopio

Útero

Cervix (cuello del útero)

Vagina

FUNCIÓN

Transportan el óvulo hasta el útero.

Producen los óvulos y las hormonas femeninas.

Órgano donde se desarrolla el bebé durante el embarazo.

Conecta el útero con la vagina.

Canal del parto y salida de la menstruación.



COMPRENSIÓN LECTORA



1 ¿Qué es el aparato reproductor femenino?

2 ¿Qué producen los ovarios?

3 ¿Qué función tiene el útero?

4 ¿Para qué sirven las trompas de Falopio?

5 Menciona dos formas de cuidar el aparato reproductor femenino.

-
-

