



Autocontrol

→ Actividad 1. Demuestre lo aprendido

A. Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada oración. Guíese por el ejemplo.

- | | |
|--|--|
| 0. El conjunto de todos los huesos del cuerpo se llama... | ☐ esqueleto
☐ vértebra
☐ tórax |
| 1. Una función del sistema esquelético es... | ☐ sostener el cuerpo
☐ intercambio gaseoso
☐ transportar nutrientes |
| 2. El fémur es un ejemplo de hueso... | ☐ largo
☐ corto
☐ plano |
| 3. Las articulaciones del cráneo son de tipo... | ☐ móvil
☐ inmóvil
☐ semimóvil |
| 4. Las extremidades superiores forman parte del esqueleto... | ☐ axial
☐ móvil
☐ apendicular |
| 5. Un hábito que ayuda a conservar los huesos sanos es... | ☐ encorvarse
☐ hacer ejercicio
☐ consumir grasas |
| 6. Proteger el corazón y pulmones es una función de los huesos de... | ☐ la columna vertebral
☐ las extremidades
☐ la caja torácica |
| 7. El fémur, la tibia y el peroné forman parte de los huesos de... | ☐ las extremidades superiores
☐ las extremidades inferiores
☐ la caja torácica |

B. Recuerde la clasificación de los huesos y escriba sobre la línea si la imagen representa un hueso plano, largo o corto. Hay un ejemplo.



cráneo

plano



vértebras



clavícula



metacarpianos



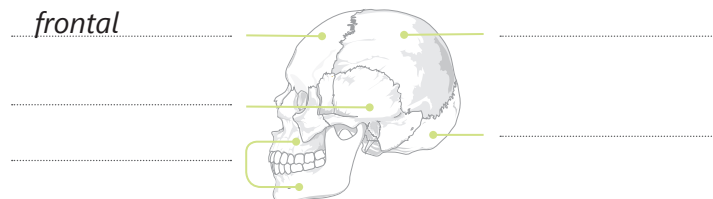
omóplato

C. Lea cada enunciado y escriba la estructura del esqueleto que se describe. Tiene un ejemplo.

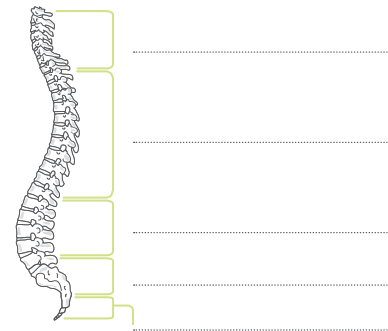
Descripción	Estructura
Parte del sistema esquelético que sostiene el cuerpo, aguanta su peso y protege la médula espinal.	<i>columna vertebral</i>
Tejido que cubre las puntas de los huesos para protegerlos.	
Estructuras que unen a los huesos, facilitan el movimiento y permiten el crecimiento.	
Estructura del esqueleto axial que protege el cerebro y los órganos de los sentidos.	
Estructura formada por esternón y costillas que protege al corazón y pulmones.	
Estructuras formadas principalmente por tejido óseo y minerales como fósforo y calcio.	
Estructura del esqueleto apendicular formada por la pelvis, fémur, rótula, tibia, peroné y metatarsianos.	

D. Escriba sobre la línea el nombre de los huesos de la cabeza, las regiones de la columna vertebral y la caja torácica señaladas en las imágenes. Tiene un ejemplo.

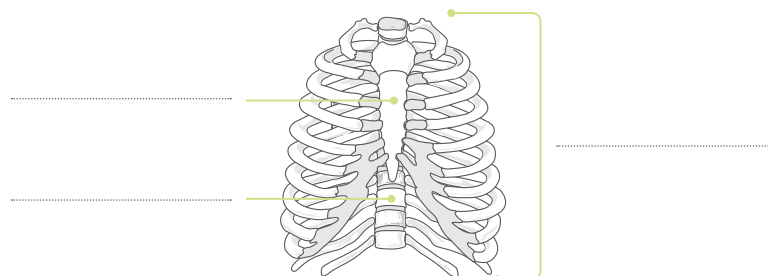
Cabeza



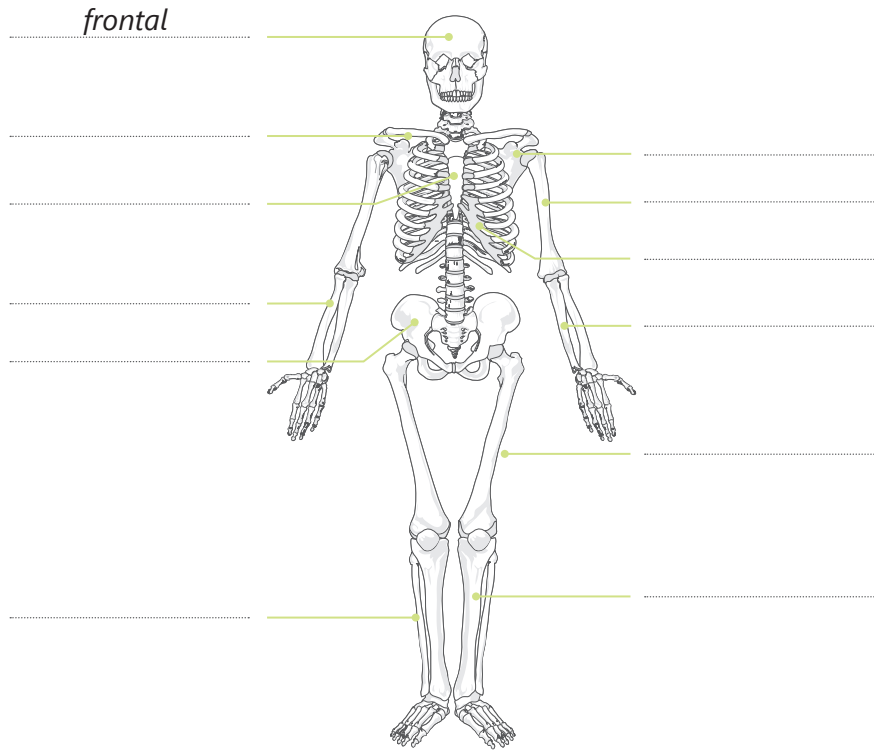
Columna vertebral



Caja torácica



E. Escriba el nombre de los huesos que están señalados en el esqueleto. Tiene un ejemplo.



➔ Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió

Lea el texto, reflexione acerca de las enfermedades de los huesos y realice las actividades.

La osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que provoca la pérdida de hueso, literalmente significa *hueso poroso*. Se desarrolla a lo largo de los años por la mala alimentación, falta de actividad física, edad avanzada, entre otros factores.

Para prevenir este y otros males de los huesos, se recomienda consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D, como leche, queso, yogur, atún, sardinas y almendras. Practicar algún deporte y evitar el exceso de tabaco y alcohol son fundamentales para mantener los huesos sanos.

Adaptado de: <http://geosalud.com/osteoporosis/osteo.htm>

1. Escriba un factor que puede conducirnos a la osteoporosis.
2. Escriba una acción que contribuye a prevenir la osteoporosis.
.....
3. Vuelva a leer el apartado 5 de la semana y responda: ¿Qué otros males de los huesos se pueden prevenir con alimentarse sanamente y hacer ejercicio?
.....