

SETMANA DEL 18 AL 22 DE MAIG

Bon dia a tothom!

Com ja sabeu, aquest **dimarts** farem un petit **dictat** on-line, així semblarà que tornem a estar a classe.

Ja l'heu preparat bé?

No patiu, que la següent setmana farem un joc d'allò més divertit!

Els deures d'aquesta setmana són una mica diferents als que us hem estat enviant fins ara, ja que es tracta d'un **projecte**. És a dir, totes les tasques estan relacionades i giren al voltant d'un tema.

Quan les envieu per corregir, enlloc del nom de l'assignatura podeu posar el nom de la tasca (tasca 1, tasca 2...).

Per cert, ens agrada molt veure com treballeu de valent a casa i com us esteu esforçant per poder continuar el curs encara que sigui en aquestes estranyes circumstàncies.

Continueu així!!



PROJECTE:

L'APARELL LOCOMOTOR

Aquesta setmana farem activitats relacionades amb **EL NOSTRE COS** i els seu funcionament, cal que seguïu les instruccions per poder realitzar les tasques encomanades.

QUÈ HE DE FER?

1. Mira i escolta atentament els vídeos que trobaràs en els següents enllaços:



La funció del nostre cos



L'esquelet



El cos humà

2. Llegeix amb atenció el Power Point.
3. Llegeix atentament les preguntes de les activitats i si cal torna a veure els vídeos o llegir el Power Point.

POWER POINT

**EL NOSTRE
COS**



L'APARELL LOCOMOTOR

L'aparell locomotor és l'aparell encarregat del moviment del cos. Gràcies a l'aparell locomotor, podem moure el cos i desplaçar-nos. Està format per dos grans tipus d'elements:

Els ossos i els músculs.

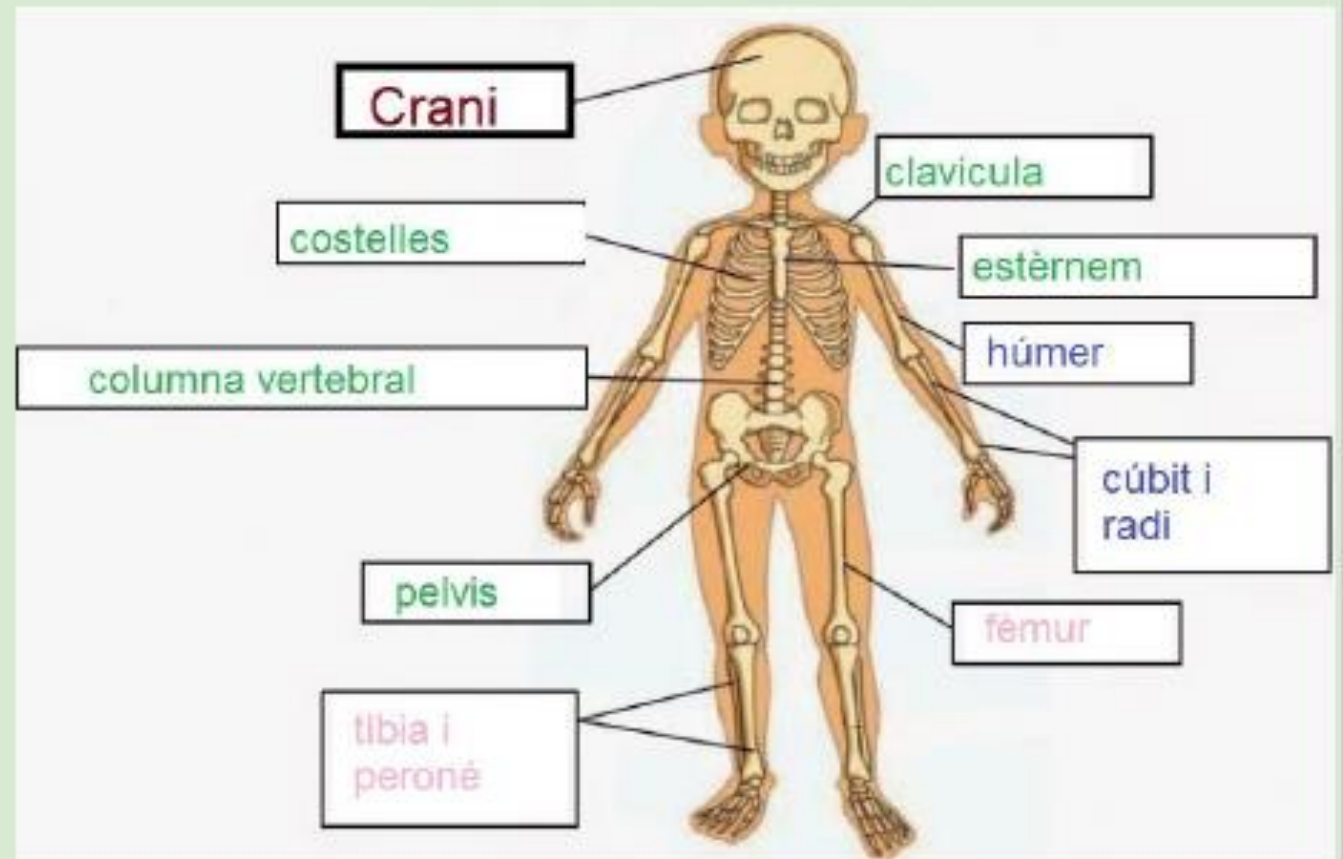


L'ESQUELET HUMÀ

L'esquelet humà està format per 206 ossos, repartits entre el **CAP**, **TRONC** i **EXTREMITATS SUPERIORS** i **INFERIORS**.

Els ossos **sostenen** el cos, permeten el **moviment** i **protegeixen** els òrgans delicats com el cervell, el cor, els pulmons...

Els ossos són durs i rígids, no és dobleguen, però es poden trencar.

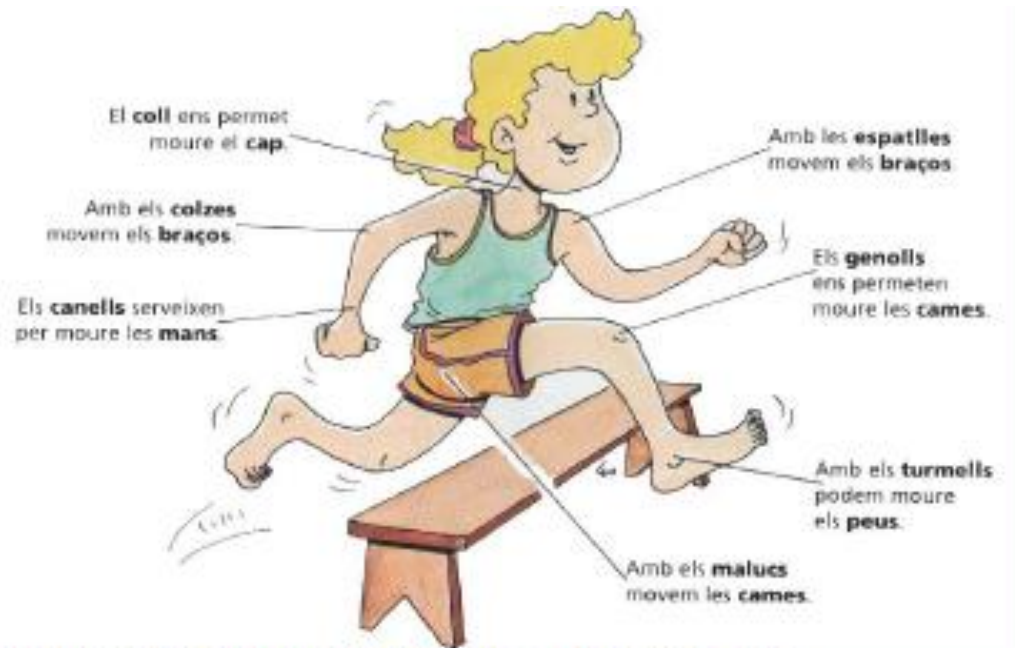


LES ARTICULACIONS

A l'espatlla, l'extrem de l'húmer encaixa dins una cavitat de l'omòplat i es pot moure.

Els músculs s'uneixen als ossos pels tendons.

El colze es pot doblegar i estendre com una frontissa.



El ossos del cos encaixen amb les **articulacions**, per això ens podem moure.

Les **articulacions** poden ser:

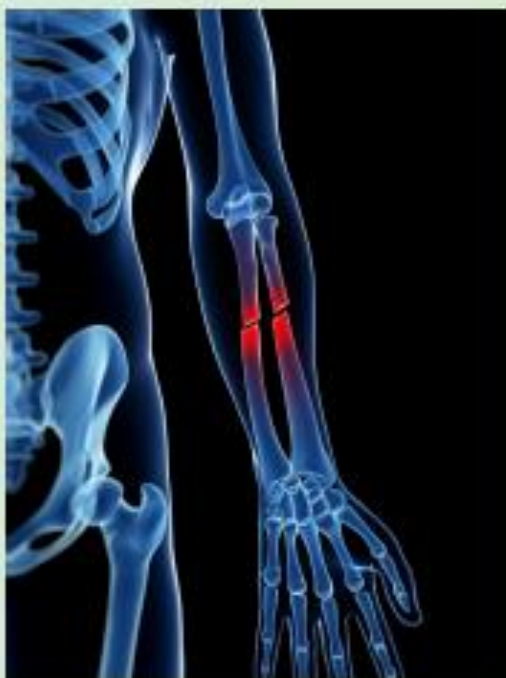
Mòbils: com les extremitats, que poden fer moviments amplis.

Semimòbils: com la columna vertebral, que permet petits moviments.

Fixes: com el crani, que no permet moviments.

Prova a fer diferents moviments amb el teu cos i comprova els tipus d'articulació!

ELS OSSOS CREIXEN I TAMBÉ ES PODEN TRENCAR



Os del braç trencat. Cal enguixar-lo perquè es torni a soldar.



Creixement dels ossos des d'1 any fins els 20 anys

Hem de cuidar els nostres ossos, perquè creixin bé i perquè no es trenquin fàcilment. Els ossos necessitem sobretot **calci** i **fòsfor** per poder fer aquestes funcions.

Els aliments que els proporcionen són: els làctis (llet, formatge, iogurt...), els fruits secs (ametlles, avellanes...) peixos (sardines...) llegums (cigrans...), verdures (espinacs, bròquil...)

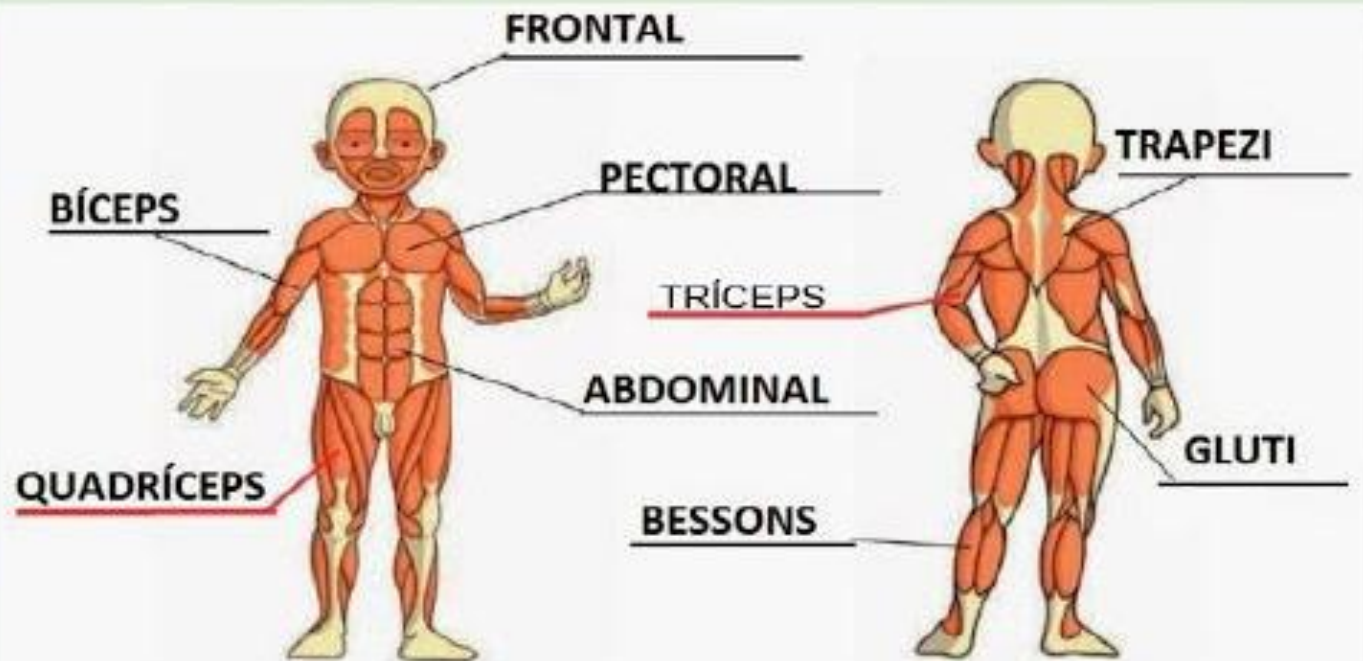
ELS MÚSCULS DEL COS

Els músculs són les parts toves i elàstiques del cos que ens permeten fer els moviments. s'uneixen als ossos per mitjà dels tendons.

S'estiren i es contreuen sense trencar-se.

Tenim més de 600 músculs. Cada múscul del cos ens permet fer un moviment diferent.

Quins músculs fem servir per doblegar i estirar el braç?



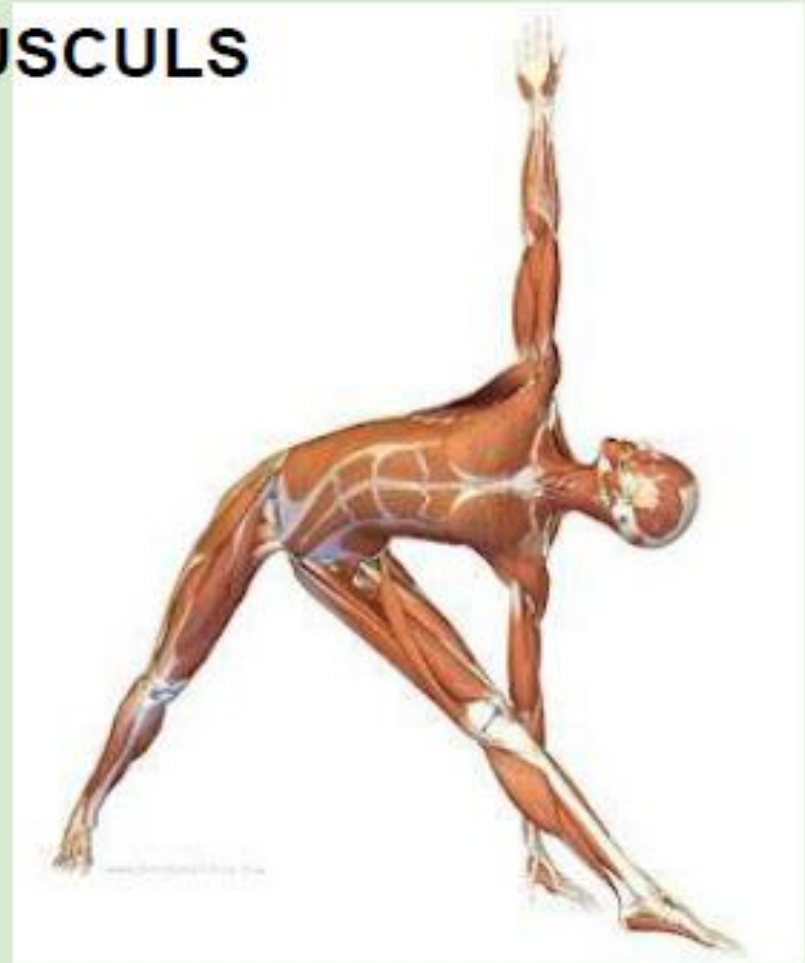
COM CUIDAR ELS NOSTRES MÚSCULS

Els músculs poden augmentar el seu tamany i fer-se més forts si fas exercici.

També creixen mentre ens fem adults.

Els aliments que ajuden als músculs són principalment les **proteïnes**: carn, peix, llegums, ous, llet..

A més d'una bona alimentació, és aconsorable fer un bon escalfament abans i estiraments després de fer exercici. *Com sempre us diu la Pilar!!!*



PER CUIDAR EL NOSTRE COS:

1- Dieta equilibrada

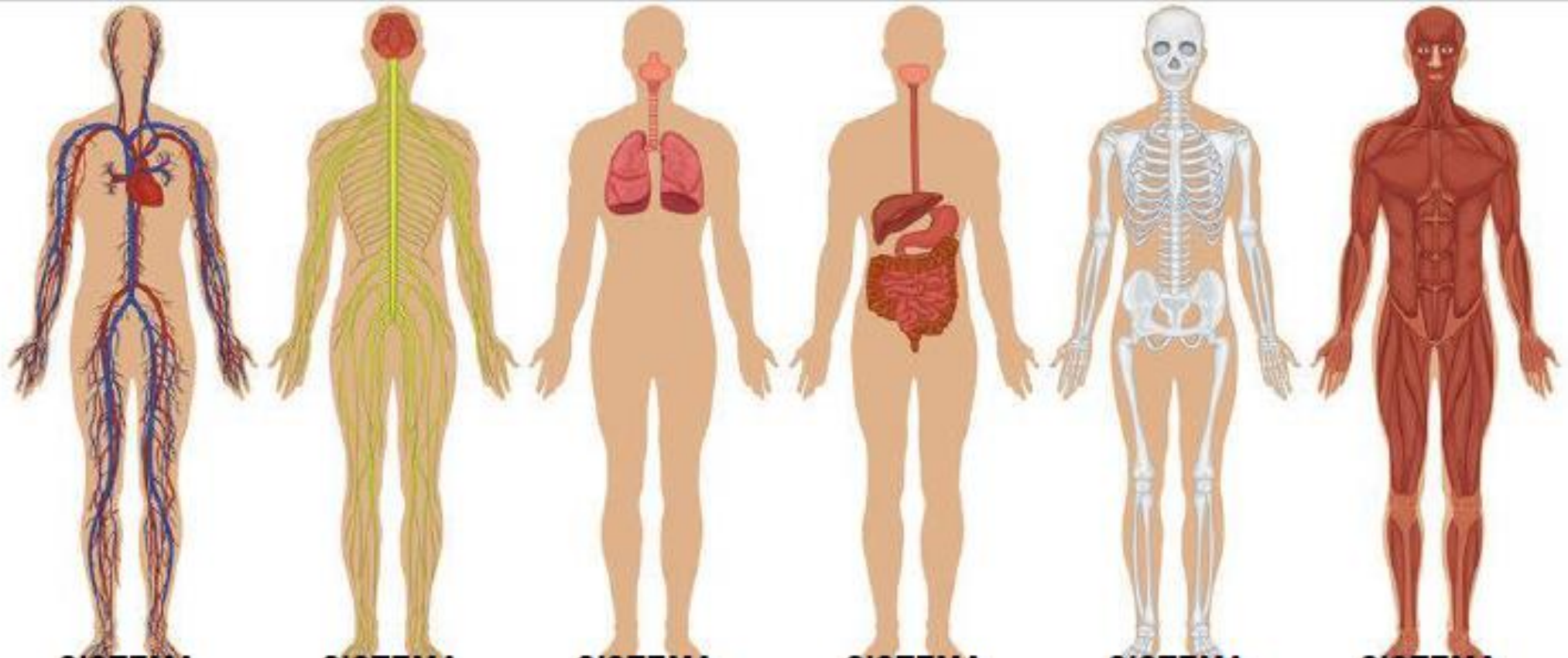


2- Exercici físic



3- Postures correctes





**SISTEMA
CIRCULATORI**

**SISTEMA
NERVIÓS**

**SISTEMA
RESPIRATORI**

**SISTEMA
DIGESTIU**

**SISTEMA
ESQUELÈTIC**

**SISTEMA
MUSCULAR**

Aquests són els principals sistemes del nostre cos responsables de que els aliments que mengem ens donin l'energia necessària per moure'ns, créixer, jugar, estudiar...

TASQUES

TASCA 1

UNA VISITA AL METGE

1.- La Martina ha anat a veure a la doctora Miralles perquè fent esport s'ha fet mal. Un cop ha arribat al metge, li han fet la següent radiografia. Observa-la i després respon a les preguntes que tens a continuació.



A) A quin os s'ha fet mal?

B) Què creus que s'ha fet? Marca la resposta correcta:

- a) Trencat l'os.
- b) Esquinçat l'os.
- c) Distensió del lligament.

2.- Al cap de quatre mesos, la Martina ha de tornar a anar a veure a la doctora Miralles perquè s'ha tornat a fer mal, aquesta vegada la radiografia mostra un esquinç a l'os indicat al dibuix.

A) pots dir de quin os es tracta?

B) La doctora li ha comentat que també pot estar afectat el múscul. Quin múscul pot tenir afectat?



3.- Com la Martina es fa mal sovint, la doctora Miralles li pregunta a la seva mare com és l'alimentació que segueix la Martina i, aquesta li explica el següent:

*Menja poc formatge, pocs iogurts i beu poca llet, també costa molt que mengi verdures de fulla verda.
El que més menja és pasta, arròs i carn vermella.*

Un cop la doctora ha escoltat a la mare de la Martina, ja pot intuir quina és la causa de tantes lesions i li ho explica a la seva mare. Pots explicar-li tu a la Martina?

4.- La doctora Miralles té un cartell a la seva consulta on s'explica que s'ha de fer per a tenir cura de l'aparell locomotor, però sembla que abans de penjar-lo, no s'ha fixat que hi ha errors. Pots marcar-los?

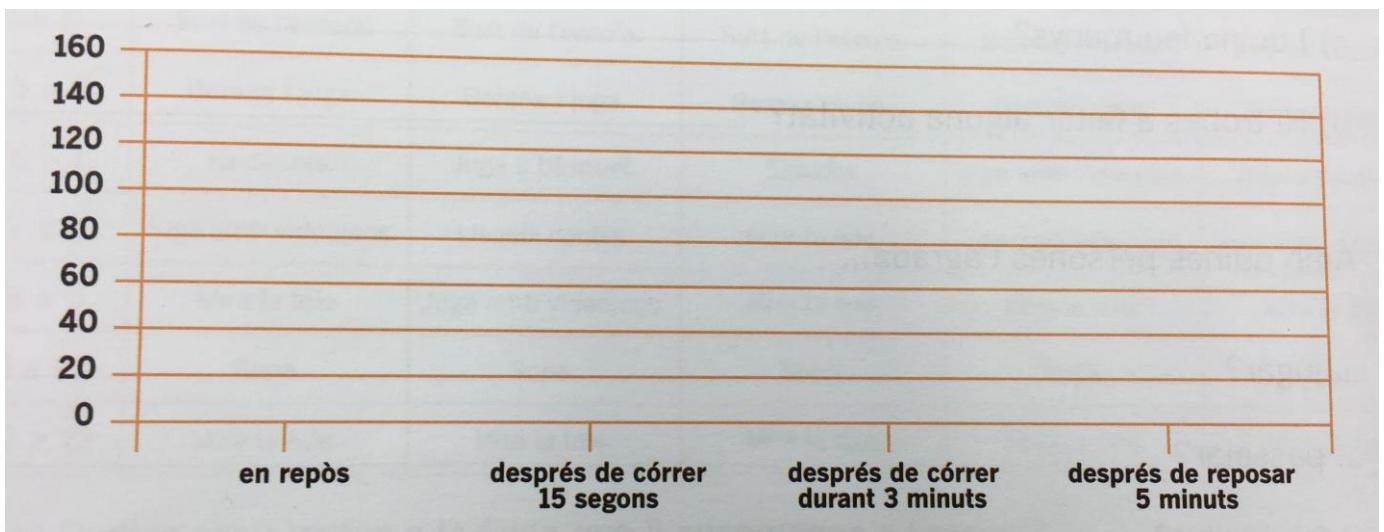
- *Dormir molt poc, només 4 hores cada nit.*
- *Fer exercici suau regularment.*
- *Seure amb l'esquena recta i si s'està davant l'ordinador, que aquest estigui a l'alçada dels ulls.*
- *Dormir en un matalàs molt tou.*
- *Mantenir una dieta equilibrada.*
- *Agafar només els llibres i llibretes necessàries, no carregar en excés la motxilla.*

TASCA 2

EL TEU COS A PROVA

PROVA 1: El cor

Posa't dos dits sobre el canell o al coll. Notaràs els batega del teu cor. Amb un rellotge compta el nombre de pulsacions en deu segons i multiplica'l per sis, així sabràs quantes vegades el teu cor envia sang a les diferents parts del cos durant un minut. Fes-ho després en diferents situacions i anota els resultats al gràfic.



Has tingut sempre les mateixes pulsacions?

Què ha passat?

Quan ha bombejat la sang més ràpidament el cor?

PROVA 2: Els reflexos

Busca a algú que t'ajudi i comproveu els vostres reflexos. Un de vosaltres seurà sobre la taula amb les cames penjant sense que li toquin a terra. L'altre li donarà un cop suau a sota el genoll.

Què fa la cama?

PROVA 3: Les articulacions

Intenta fer les següents accions tal i com et diuen:

- Rasca't el cap sense doblegar el colze.
- Puja les escales sense doblegar els genolls.

Què ha passat?

PROVA 4: Els músculs

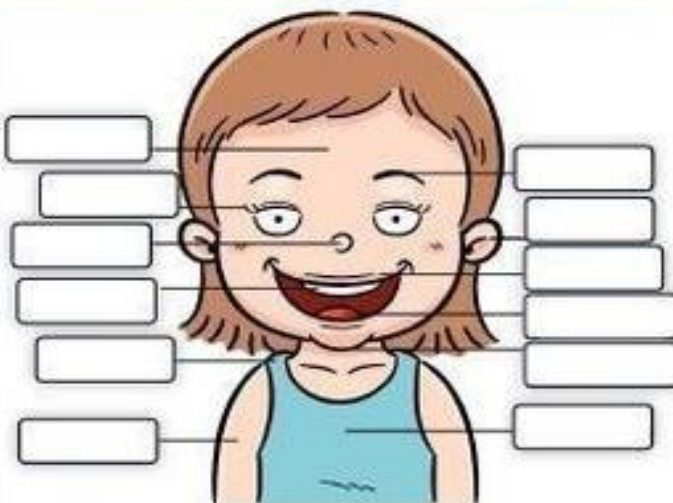
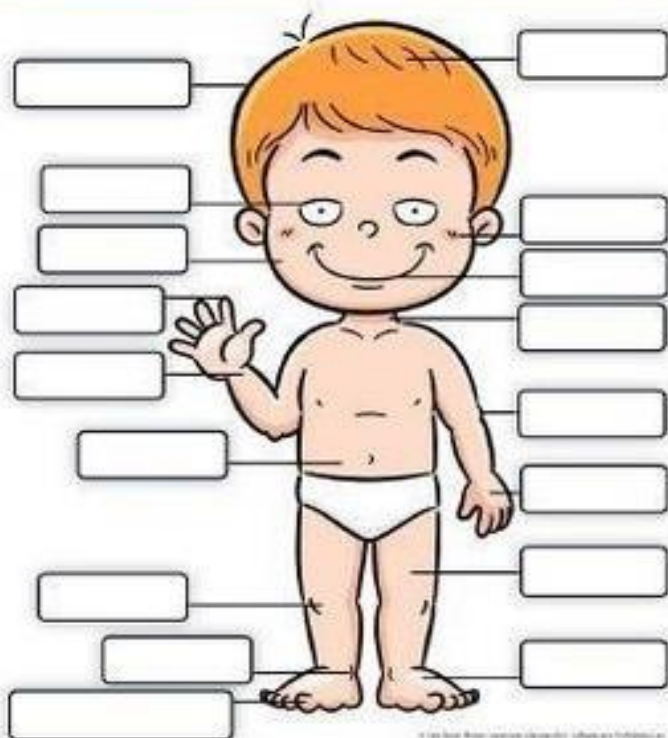
Amb els peus junts intenta tocar amb les mans a terra sense doblegar les cames. Escriu quins músculs has notat que s'estiraven fent aquesta postura.

TASCA 3

CASTELLANO

Repasemos vocabulario del cuerpo humano:

FRENTE – CARA – MEJILLA – HOMBRO – CODO – BOCA – MUÑECA – DEDO –
ESTÓMAGO – RODILLA – DIENTES – PIE – PIERNA – BARBILLA – BRAZO –
PELO – OJO – PESTAÑA – NARIZ – – PECHO – MANO – DEDOS DEL PIE –
LENGUA – TOBILLO – OREJA – CEJA – CABEZA – LABIO – CUELLO



SOPA DE LETRAS

Encuentra las 10 partes del cuerpo que hay escondidas en esta sopa de letras:

I	Q	U	N	A	K	S	U	P	L	D	H	C
Y	Y	Z	G	M	B	H	Q	I	A	C	G	U
H	G	I	V	M	A	N	T	E	O	U	W	O
G	K	R	G	R	E	X	H	O	A	E	M	R
V	G	A	S	A	Y	V	X	R	R	L	J	O
P	B	N	W	K	J	V	P	E	K	L	O	D
H	J	H	D	X	Y	F	S	J	I	O	R	I
Q	B	O	C	A	F	M	N	A	A	X	K	L
B	R	A	Z	O	F	S	G	Z	S	J	V	L
S	L	G	F	R	O	O	O	E	E	B	E	A
T	C	K	S	Y	O	J	J	B	M	P	G	P
O	U	R	C	C	W	O	L	A	H	K	S	D
N	F	R	E	N	T	E	E	C	B	Y	T	L

OREJA, BOCA, BRAZO, CABEZA, CUELLO, OJOS, PIE, NARIZ, FRENTE, RODILLA

¿Qué puedes hacer con...? Indica los verbos correctos y escribe alguna opción más.

LA BOCA	LA NARIZ	LOS OJOS
<input type="checkbox"/> HABLAR	<input type="checkbox"/> ESCRIBIR	<input type="checkbox"/> GUIÑAR
<input type="checkbox"/> CANTAR	<input type="checkbox"/> FUMAR	<input type="checkbox"/> MIRAR
<input type="checkbox"/> LEER	<input type="checkbox"/> OLER	<input type="checkbox"/> LLORAR
<input type="checkbox"/> REÍR	<input type="checkbox"/> RESPIRAR	<input type="checkbox"/> SALTAR
_____	_____	_____
LAS PIERNAS	LAS MANOS	
<input type="checkbox"/> CORRER	<input type="checkbox"/> PINTAR	_____
<input type="checkbox"/> PEGAR	<input type="checkbox"/> CONDUCIR	_____
<input type="checkbox"/> BESAR	<input type="checkbox"/> REÍR	_____
<input type="checkbox"/> SALTAR	<input type="checkbox"/> APLAUDIR	_____
_____	_____	_____

Vídeo y actividades online aquí



TASCA 4

PLÀSTICA

L'ESQUELET

Heu de construir un esquelet amb materials que tingueu per casa:
plastilina, bastonets, escuradents... Tot s'hi val!

Si voleu, poder escriure al costat el nom de cada os.

Aquí us deixem alguns exemples per a que us inspireu, però no cal que el feu igual.

Po deuen deixar volar la vostra imaginació.

