

Hoy te mando...

**Un helado de vainilla,
para que esta semana
todo te salga de maravilla.**

**Uno de fresa,
para que no sientas pereza.**

**Uno de coco
para que te animes
poco a poco.**

**Uno de melocotón
para que sonrías un montón.**

**Uno de limón
para alegrar tu corazón.**

**Y uno de maní,
para que sepas
lo importante
que tú eres para mí.**

¡Feliz lunes!

[Jhomayra Avellaneda](#)

Seños y profe de cuarto grado

INFORMACIÓN IMPORTANTE



TAREA PARA ENVIAR POR MAIL

Elige una de estas maneras para enviar la tarea al maestro

Responde por correo	Saca y envía una foto de tu tarea	Escanea tu tarea	Realiza la tarea en Word y adjunta el archivo
			

Turno mañana

Matemática - 4matematica.m.envm@gmail.com – Seño Luciana De Giusti

Lengua - 4lengua.m.envm@gmail.com – Seño Mirian Vay

Ciencias - 4ciencias.m.envm@gmail.com – Seño Virginia Cortona

Turno tarde

Matemática - 4matematica.t.envm@gmail.com – Señora Nadia Avena

Lengua - 4lengua.t.envm@gmail.com – Señora Daniela Tión

Ciencias - 4ciencias.t.envm@gmail.com – Profe Gabriel Tunut

Íconos. ¿Qué me indican?



La actividad que debes enviar por mail, qué grado debe enviar las respuestas y a qué área.



Encuentros en Zoom (materiales que necesitas). Para dichos encuentros necesitamos que tengas escrito en tu pantalla, tu **NOMBRE Y APELLIDO**.

- **HORARIO** para tu organización semanal.

Cronograma de actividades semana del 26 al 30 de octubre				
<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
<u>Lengua</u>	<u>Matemática</u>	<u>Lengua</u>	<u>Ciencias</u>	<u>Ciencias</u>
<u>Ciencias</u>	<u>Ciencias</u>	<u>Matemática</u>	<u>Lengua</u>	<u>Matemática</u>

- ¿A quién debes enviar las actividades y a qué área, esta semana?

En esta oportunidad las actividades de Matemática solo deberán enviarlas los alumnos de CUARTO A y CUARTO F, las de Lengua CUARTO B y CUARTO D y las de Ciencias CUARTO C y CUARTO E.

- Horarios de las clases en Zoom.

Cuarto Grado	A	Miércoles	8:00
	B	Miércoles	9:30
	C	Miércoles	11:00
	D	Miércoles	14:00
	E	Miércoles	15:30
	F	Miércoles	17:00

¡LA BIBLIOTECA VIRTUAL DE CUARTO GRADO TE ESPERA!

<https://drive.google.com/drive/folders/1pRmX9B62QdF8lI3FI8E72UXkuDlzMrFE?usp=sharing>



Recuerda que puedes seguir subiendo poesías al **Padlet** y disfrutando de escuchar a tus docentes y compañeros.

En la **Biblioteca Virtual** se encuentran muchos libros para que puedas acceder a ellos, elegir las que más te gusten y grabarlas.

ACTIVIDADES DE LENGUA

AUTOCORRECCIÓN

¡A realizar la **autocorrección** de las actividades del **día 21 de octubre**, los grados que no debían enviarlas!

Respuestas:

Las respuestas de estos puntos pueden variar. *(Si no lo respondiste con estas palabras, compara con ayuda de un adulto, si lo que escribiste dice algo parecido).*

1

Los **sustantivos** con color rojo, los **verbos** con verde y los **adjetivos** con azul.

Este **interesante** **mamífero** **posee** **patas** **palmeadas*** con **fuertes** **uñas**. En sus patas traseras, **tiene** un “**espolón**” (una **especie** de **aguijón**) que, en el **macho** **posee** **veneno** y lo **utiliza** para **defenderse** de sus **depredadores**.

2

- a) El texto dice que el ornitorrinco es un mamífero particular porque es uno de los pocos mamíferos que pone huevos y la leche para sus crías la segrega por los poros. Además, tiene pico de pato, cuerpo de nutria, cola de castor y es semiacuático.
- b) Para alimentarse, el ornitorrinco busca en el fondo del río (por la noche), gusanos, larvas, lombrices, pequeños peces, y los encuentra debido a las terminaciones nerviosas que tiene en su pico. Almacena ese alimento en su boca y sale a la superficie para comerlo, ya que solo puede estar unos minutos bajo el agua. Un dato curioso es que todos los días come lo que pesa.
- c) Posibles preguntas:

¿**Qué descubrieron los científicos hace poco tiempo?**

¿**Cómo se defiende de sus depredadores?**

¿**Cuál es su hábitat natural?**



Respuestas:

Hace poco tiempo los científicos que han estudiado el genoma del ornitorrinco descubrieron que es un ave, mamífero y reptil.

Se defiende de sus depredadores mediante un espolón con veneno que tiene en sus patas traseras.

El ornitorrinco vive en los ríos y lagos no muy profundos de Australia, en la isla de Tasmania, en madrigueras debajo del agua, con un acceso fácil a la superficie.

Lunes 26 de octubre.

¡Hola Cuarto!

Ya hemos estado trabajando con **textos expositivos**, conociendo sus características y elementos.

Existen otros tipos de textos informativos, que brindan información periodística.



Conversa con un adulto...



Piensa en los hechos ocurridos en los últimos días, semanas o meses; en nuestra ciudad, provincia o en otros lugares del país o, incluso, del mundo. Por ejemplo: cómo salió tu equipo preferido en el partido de ayer, cuál es el pronóstico del tiempo para hoy, qué me depara el horóscopo, si hay alguna casa en alquiler, algún auto para la venta, qué está pasando con el plástico en el mundo...

¿Cómo nos enteramos de que ocurrieron estos hechos?

¿Dónde podemos obtener la información?

¿Quiénes se encargan de investigar y publicar esa información?



¿Qué piensas que vas a aprender junto a mí? Marca con una cruz (x).

- ☐ Cómo son y están organizadas las noticias.
- ☐ Lo que ayer sucedió: mi zapato estornudó.
- ☐ Que mientras un barco se hundía, todos comían sandía.

Seguramente, cuando el **súper amigo** te preguntó, respondiste que ibas a aprender sobre las **noticias**.



¿Fue así?

¡Atchís!



Pero antes de conocer este nuevo tipo de texto, te propongo que sigas conversando sobre estos interrogantes:

- ¿En tu familia leen el diario o el periódico?
- ¿Quiénes lo leen?
- ¿Por qué o para qué lo leen?
- ¿Solamente en papel se pueden leer los diarios?



Busca un **diario o periódico** y... ¡A explorarlo!

Registra en la carpeta todo lo que observes, guiándote por cómo está organizado (secciones: *locales*, por ejemplo), las letras (tipos y tamaño), las imágenes, los distintos tipos de textos que encuentres y todo lo que te resulte importante de este portador.



Para la clase de **Zoom del miércoles 28/10**, necesitarás contar con la carpeta, con las actividades del día lunes resueltas y un diario o periódico.

Miércoles 28 de octubre.



Estas son las actividades seleccionadas para el área de Lengua: punto 1 y punto 2 a, b, c y d. Solo enviarán el correo con las respuestas **CUARTO "B" Y CUARTO "D"**.

4lengua.m.envm@gmail.com – Señó Mirian Vay CUARTO B

4lengua.t.envm@gmail.com – Señó Daniela Tión CUARTO D

¡A trabajar!

Los siguientes textos fueron extraídos de un diario:



Obsérvalos y escribe qué tipo es cada uno:

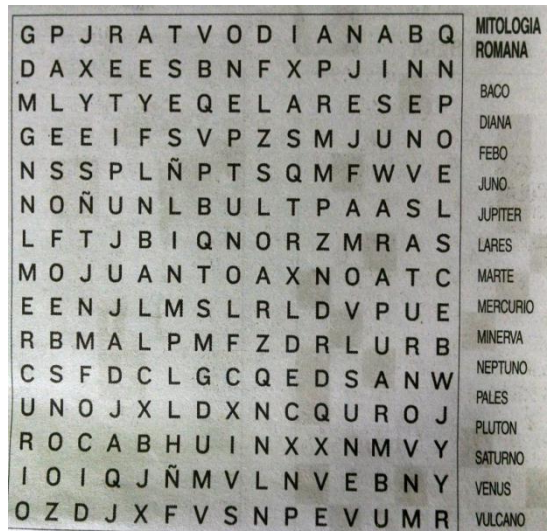
Texto 1



Texto 2



Texto 3



Texto 4

Menú del día

GALLETITAS DE LIMON

Ingredientes

- 190 g de harina 0000
- 50 g de manteca
- 1 yema
- 60 g de azúcar impalpable
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de miel

Ingredientes para el relleno

- 250 g de azúcar impalpable
- Jugo de limón, cantidad necesaria
- 1 clara

Ingredientes para el baño

- 200 g de chocolate
- 100 g de manteca

Preparación

Batir la manteca pomada (blanda) junto con el azúcar impalpable y la ralladura de limón. Agregar la miel, batir por unos minutos más. Sumar la yema y batir dos minutos más.
 Incorporar la harina previamente mezclada con el polvo de hornear. Integrar los ingredientes, pero sin amasar. Si hace falta, agregar un poco de jugo de limón para unir la masa.
 Estirar sobre un papel manteca y enfriar una hora en la heladera o 30 minutos al freezer.
 Cortar cuadrados de 5x5. Colocar en placa en manteca y cocinar en horno precalentado a 170°C, por 8 minutos.
 Para el relleno, mezclar la clara de huevo con el azúcar y el jugo de limón. Rellenar las galletitas. Opcionalmente, se pueden bañar en chocolate.

2

Ahora, trabajaremos con el **texto 4**.

- Subraya en el texto, con color **rojo**, los **verbos en infinitivo** que encuentres.
- Extrae del texto **5 sustantivos comunes**.
- Ahora, busca y escribe **2 adjetivos** que identifiques en el texto.



d) **Pinta** la opción adecuada:

¿Para qué sirve este texto?

- ◇ Para convencer de que es bueno comer galletitas de limón.
- ◇ Para enseñar a hacer galletitas.
- ◇ Para invitar a tus amigos a tomar la leche.

La foto de este texto sirve para mostrar:

- ◇ Los pasos que hay que seguir para hacer las galletitas.
- ◇ Los ingredientes que se utilizan.
- ◇ Cómo deberían quedar las galletitas.



e) **Transcribe** el siguiente paso **en tiempo futuro** siendo vos el que realiza las acciones.

Batir la manteca pomada (blanda) junto con el azúcar impalpable y la ralladura de limón. Agregar la miel, batir por unos minutos más. Sumar la yema y batir dos minutos más.

HASTA AQUÍ SON LAS ACTIVIDADES QUE DEBEN ENVIAR.

Jueves 29 de octubre.



Ayer en la clase de Zoom, estuvimos aprendiendo sobre un nuevo tipo de texto: **LA NOTICIA.**

¡Nos informamos!

Lee con la compañía de un adulto y comenta la información, buscando en el diccionario las palabras que no conozcas su significado.

Contar la actualidad...

Los medios de comunicación informan sobre lo que sucede en cualquier parte del mundo. Algunos de ellos son la televisión, la radio, los diarios y las revistas. Hoy en día, desde la pantalla de una computadora y a través de Internet (palabra que significa "entre redes"), también es posible conocer las noticias.

El **diario o periódico** es un medio masivo de comunicación (llega al mismo tiempo a un grupo grande de personas) que circula en las ciudades o pueblos de forma impresa en varias páginas, combinando textos e imágenes. Se entrega generalmente a diario o también semanalmente, quincenalmente o una vez por mes, (en estos tres últimos casos, serían periódicos) Tiene como función informar, transmitir opiniones y entretener.



La mayoría de los diarios o periódicos, impresos y digitales, cuentan con ciertas partes y secciones, entre las más comunes están:

- Primera plana.** Primera página en la que está el nombre del diario o del periódico, la fecha y un adelanto de las principales noticias del día.

- Secciones.** División interna de un periódico que clasifica las noticias según temáticas (locales, regionales, internacionales, deportes, cultura, entretenimiento, etc.). Los periódicos ordenan su contenido en secciones para facilitar al lector la búsqueda de información. Un periódico desordenado

sería muy difícil de leer y resultaría imposible encontrar alguna noticia que nos interesara.

- Suplementos.** No se deben confundir las secciones con los suplementos que son cuadernillos que suelen colocarse en el centro del periódico y que llevan una numeración de páginas independiente. Salen semanal o quincenalmente.

- Clasificados.** Esta parte de un periódico recibe este nombre gracias a que los diferentes anuncios contenidos en la misma se encuentran agrupados por clases. En esta sección se promocionan y ofrecen diferentes productos y servicios.





¿Qué hace que un hecho se convierta en noticia?

En la vida ocurren muchas cosas: un coche pasa por la calle, los almendros florecen, una mujer consigue trabajo en un restaurante, un niño acude a su primer día del colegio, un equipo de legisladores firma una ley... Todos estos son hechos, pero no todos los hechos son noticias.

Un acontecimiento se convierte en **noticia** cuando es novedoso, de actualidad y tiene interés para una comunidad. El tema de la noticia puede relacionarse con la política, la ciencia, la salud, el espectáculo o los deportes, entre otros.

- *Observa detenidamente estas imágenes.*



- ¿Cuáles hechos te parecen que pueden ser una noticia? ¿Por qué?

- ¿Qué hecho consideras que no? ¿Por qué?



Esta semana has trabajado,
y algunos temas recordado.
También aprendiste sobre las
noticias
y leíste algunas primicias.
Recuerda que soy tu súper amigo
y allí estaré, siempre contigo.

MATEMÁTICA

MARTES 27 DE OCTUBRE

Comenzamos una nueva semana de actividades. ¡Vamos que todo lo que has aprendido hasta ahora te servirá para poder resolver más rápido todo lo que viene!

¡Vamos,
vos podés!



Primero revisaremos las actividades de la semana anterior.

35.478: treinta y cinco mil cuatrocientos setenta y ocho.

49.654: cuarenta y nueve mil seiscientos cincuenta y cuatro.

80.763: ochenta mil setecientos sesenta y tres.

23.915: veintitrés mil novecientos quince.

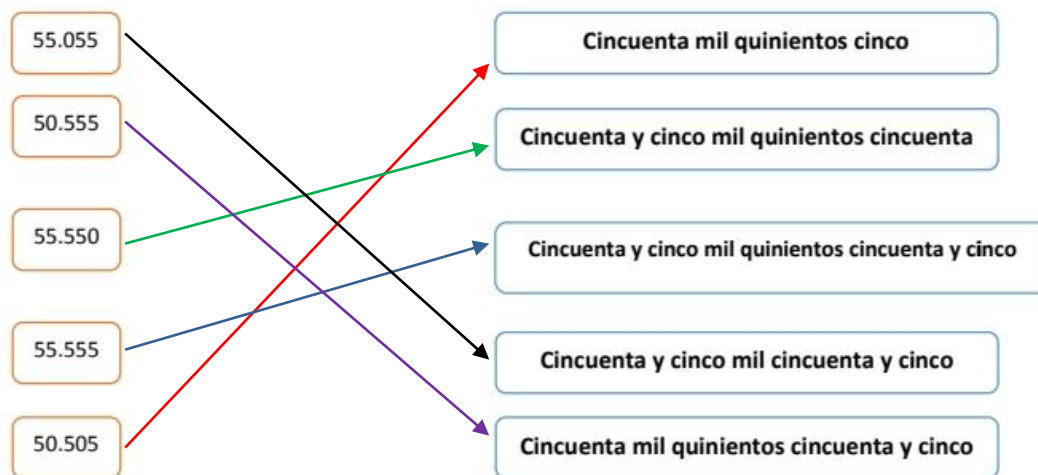
96.288: noventa y seis mil doscientos ochenta y ocho.

77.542: setenta y siete mil quinientos cuarenta y dos.

Menor a mayor: 23.915 – 35.478 – 49.654 – 77.542 – 80.763 – 96.288

Anterior	Número	Posterior
57.097	57.098	57.099
92.998	92.999	93.000
35.874	35.875	35.876
95.416	95.417	95.418
63.598	63.599	63.600

- La cifra que observamos para escribir el anterior y el posterior de un número son los sueltos.
- No en todos los casos se modifica una sola cifra, porque al tener más de 10 en un orden se modifica el orden siguiente.



$$\begin{array}{r}
 132 \\
 \times 4 \\
 \hline
 400 \\
 + 120 \\
 \hline
 8 \\
 \hline
 528
 \end{array}$$

Para obtener 400, Lucía multiplicó 100×4 .

Para obtener 120, multiplicó 30×4 .

Para obtener 8, multiplicó 2×4 .

$$\begin{array}{r}
 532 \\
 \times 5 \\
 \hline
 2500 \\
 + 150 \\
 \hline
 10 \\
 \hline
 2.660
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 234 \\
 \times 3 \\
 \hline
 600 \\
 + 90 \\
 \hline
 12 \\
 \hline
 702
 \end{array}$$



$$\begin{array}{r}
 152 \\
 \times 34 \\
 \hline
 608 \\
 + 4560 \\
 \hline
 5168
 \end{array}$$

Para obtener 608 Nicolás hace 152×4 , y para obtener 4.560 hace 152×30 .

$6 \times 10 = 60$	$6 \times 100 = 600$
$6 \times 20 = 120$	$6 \times 200 = 1.200$
$6 \times 30 = 180$	$6 \times 300 = 1.800$
$6 \times 40 = 240$	$6 \times 400 = 2.400$

- A los resultados de la segunda columna, en relación con los de la primera, se les agregó un cero.
- Sucedió esto porque lo multiplicamos por cien (y antes por diez).

237

$$\begin{array}{r}
 237 \\
 \times 25 \\
 \hline
 1185 \\
 + 4740 \\
 \hline
 5925
 \end{array}$$

Respuesta: En 237 filas hay 5.925 butacas.

$$\begin{array}{r}
 126 \\
 \times 42 \\
 \hline
 252 \\
 + 5040 \\
 \hline
 5292
 \end{array}$$

Respuesta: En 126 cajones habrá 5.292 manzanas.



**¡SEGURO RESOLVISTE TODO MUY BIEN!
EMPECEMOS CON LAS ACTIVIDADES DE ESTA SEMANA.**

- 1. Usá las palabras del recuadro, sin repetir ninguna, para escribir en letras estos números: 42.000, 53.509, 65.000 y 78.100.**

Ayudita: podés ir tachando las palabras que ya escribiste.

Cuarenta – sesenta - cincuenta – ocho – mil – dos –
mil – quinientos – y – nueve – y - setenta - tres -
quinientos – y – cinco – mil – mil – y – cien.

- 2. Completá la tabla.**

Anterior	Número	Posterior
_____	45.699 Se lee: _____ _____	_____
67.981	_____ Se lee: _____ _____	_____

_____	89.999 Se lee: _____ _____	_____
--------------	--	--------------

3. Compará y decidí cuál de los dos números es menor. Escribí cómo te diste cuenta.

- a- 34.200 y 34.250
- b- 46.540 y 36. 540
- c- 78.243 y 79.143
- d- 94.151 y 89.999

Te invitamos a que entres al siguiente enlace y practiques más sobre mayor, menor o igual:

<https://www.mundoprimeria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/orden-comp-num-3o-04>

MIÉRCOLES 28 DE OCTUBRE



TAREA PARA ENVIAR POR MAIL

Elige una de estas maneras para enviar la tarea al maestro

Responde por correo



Saca y envía una foto de tu tarea



Escanea tu tarea



Realiza la tarea en Word y adjunta el archivo



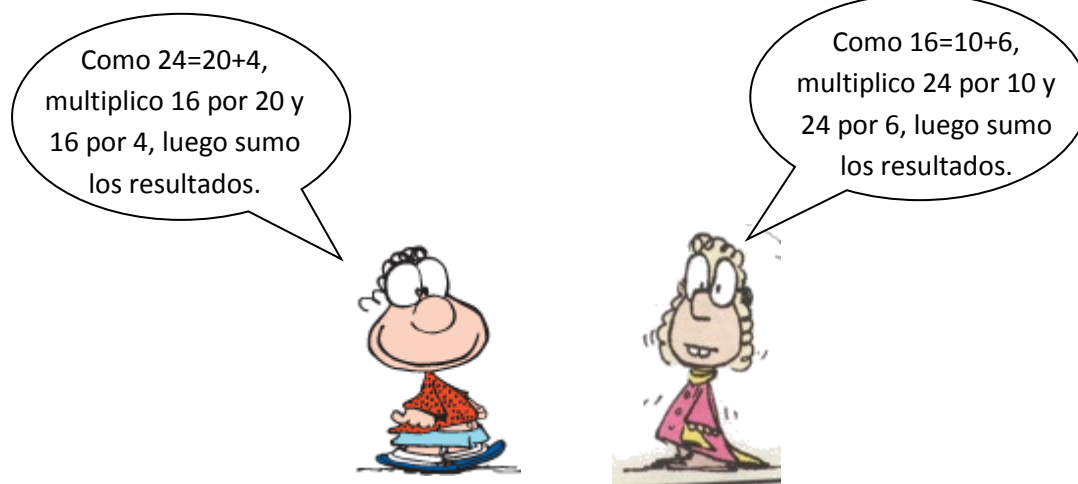
Estas actividades deberán enviarlas los alumnos de cuarto grado A a la seño Luciana De Giusti (4matematica.m.envm@gmail.com) y cuarto grado F a la seño Nadia Avena (4matematica.t.envm@gmail.com)



Hoy recordaremos un poco la estrategia de la multiplicación que hemos trabajado la semana pasada.



Matías y Lazlo quieren calcular 24×16 . Observá cómo pensó cada uno y responde.



1- ¿Estás de acuerdo con lo que ambos pensaron? ¿Por qué?

2- ¿Cuál es el resultado? Usá los dos métodos para resolver.

3- Juan, lo hizo de esta manera, y no obtuvo el mismo resultado. ¿En qué se equivocó? Marcá y explicá cuál fue el error.

$$\begin{array}{r} 24 \\ \times 16 \\ \hline + 144 \\ 24 \\ \hline 168 \end{array}$$



4- Resolvé estos cálculos como lo hicieron los chicos (Tatiana y Matías).

$$42 \times 18$$

$$54 \times 24$$

Te ayudamos a organizar las cuentas:

$$\begin{array}{r} 42 \\ \times 18 \\ \hline \quad \quad (42 \times 8) \\ + \quad \quad (42 \times 10) \\ \hline \end{array}$$

$\begin{array}{r} 54 \\ \times 24 \\ \hline \end{array}$
$+ \quad \quad (54 \times 4)$
$\quad \quad (54 \times 20)$
$\quad \quad \quad$

ATENCIÓN: AQUÍ FINALIZAN LAS ACTIVIDADES QUE DEBEN ENVIAR.

VIERNES 30 DE OCTUBRE

Hoy te proponemos que juegues junto a un adulto o hermano/a, a este tradicional juego: DOMINÓ, pero en este caso lo llamaremos **DOMINÓ DE TABLAS**.

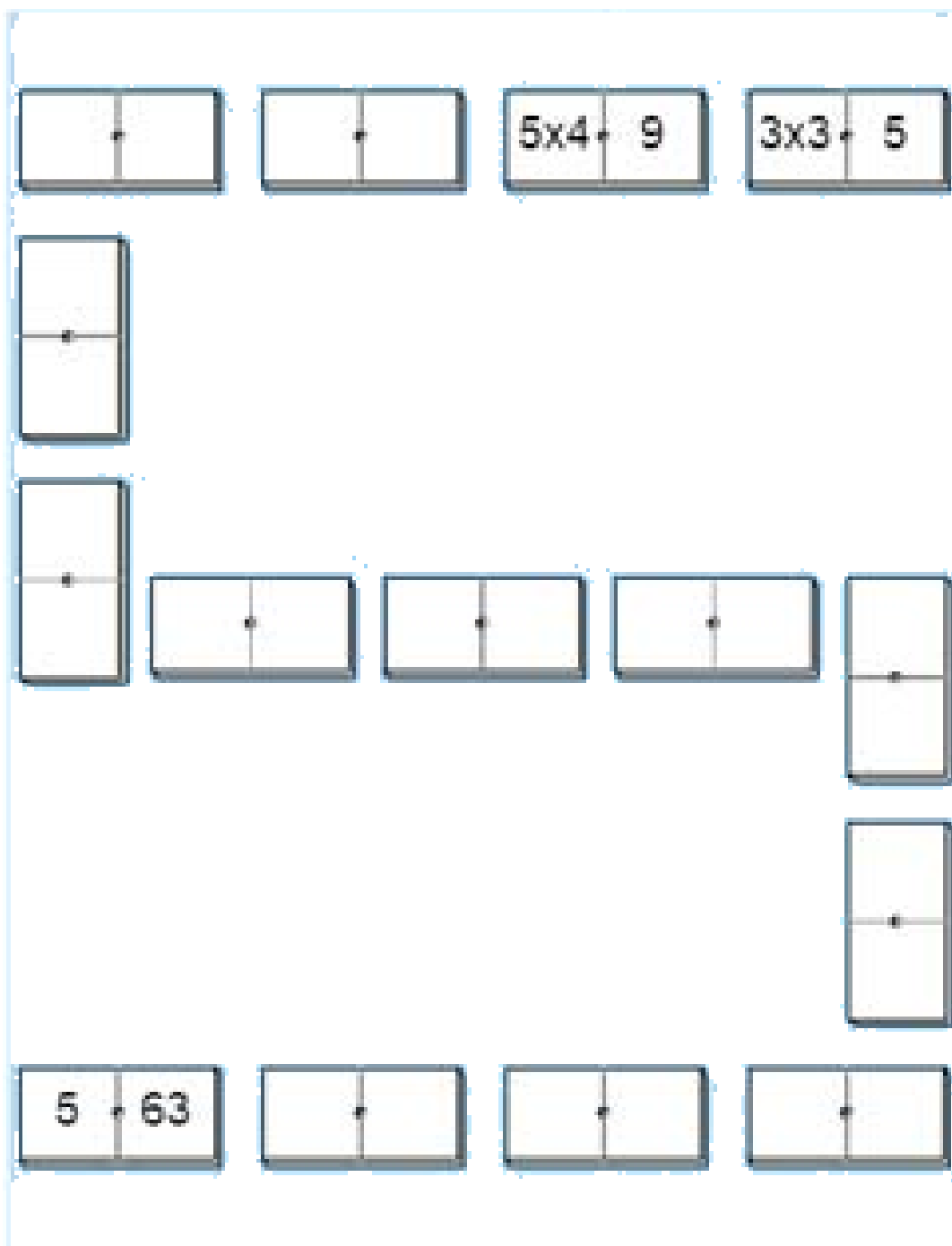
Para poder jugar necesitarás recortar las siguientes fichas que serán las que usarás para jugar.

 Recortables



9×7	•	7	6×3	•	20
3×7	•	15	72	•	8×4
10	•	9×8	56		8
32	•	5×8	•	•	
			5×2		5×3
7×1	•	21	12		40
3×4	•	18	•	•	
			7×8		4×2

Este dominó tiene colocadas sobre su tablero dos fichas, una a cada extremo; lo que tienen que hacer es ir colocando el resto correctamente hasta completar el tablero mientras responden a las multiplicaciones planteadas.

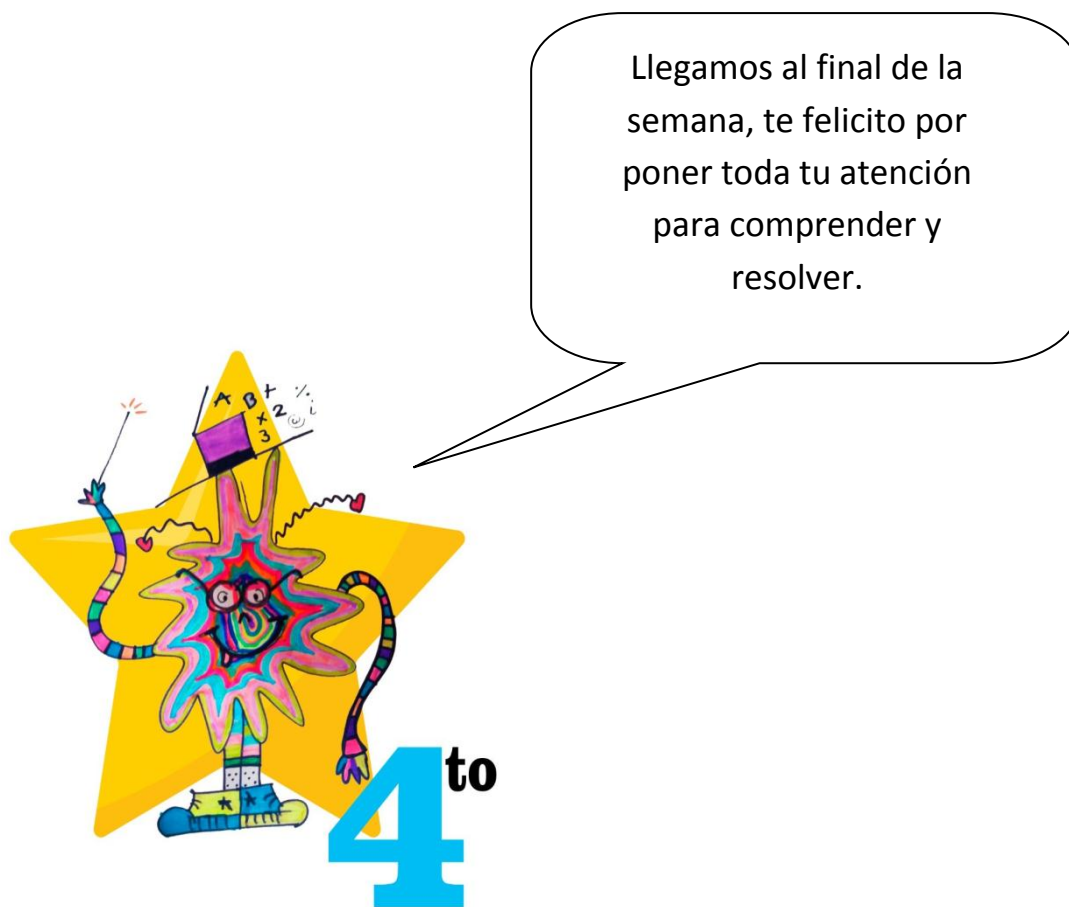


Al finalizar el juego responde:

¿Te resultó difícil colocar alguna de las fichas? Si tu respuesta es que sí, escribe cuál y por qué.

Te invito a que entres al siguiente formulario y respondas las preguntas que allí aparecen.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciR0ozkPWPGhIX6Nf0d85uUoebO3a8uqsdhz3kEHpJXvyHXQ/viewform>





Actividades de

Ciencias



La actividad que aparece marcada con el ícono, deberá ser enviada por los estudiantes de 4° "C" al mail de la señora Virginia (4Ciencias.m.enVm@gmail.com), y por los estudiantes de 4° "E", al mail del profe Gabriel (4Ciencias.t.enVm@gmail.com).

¡HOLA
CHICOS!

**Veamos
qué nos
preparó
el profe en esta
oportunidad...**



Link:

<https://drive.google.com/file/d/1a3sAB5XhYr4Ngvoq-gkW75AWJEh9WFP2/view?usp=sharing>



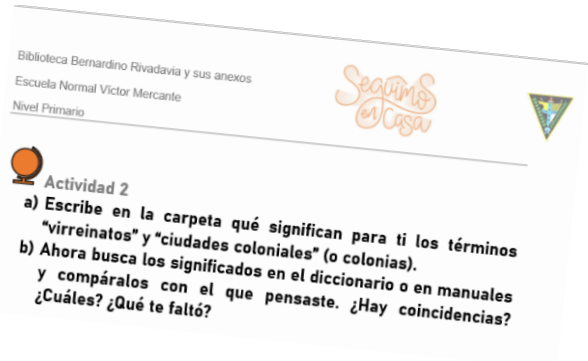
Lunes 26 y martes 27 DE OCTUBRE: Realizar en la

carpeta de **Ciencias Sociales**.



Actividad 1

Realizamos la autocorrección de la actividad de la semana pasada.

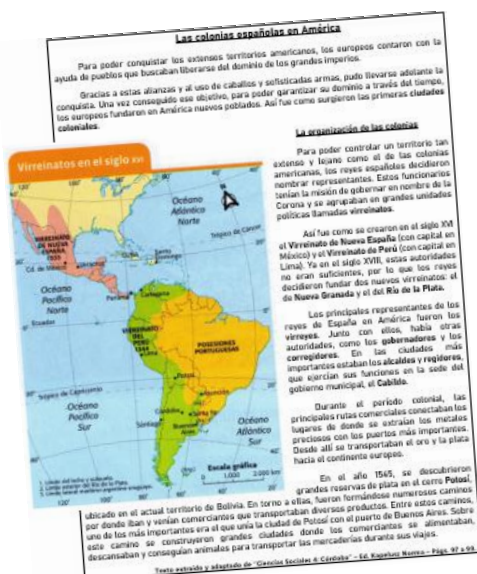


Un virreinato es una porción de territorio situada en los dominios conquistados y colonizados por un reino. Éste, es gobernado por un Virrey, que, si bien es la figura de máxima autoridad en ese distrito, sigue dependiendo de las decisiones que toma el Rey.

Una colonia, es el lugar donde se establecen un conjunto de personas que proceden de otro territorio. Muchas veces estos territorios son dominados de manera violenta.



Actividad 2



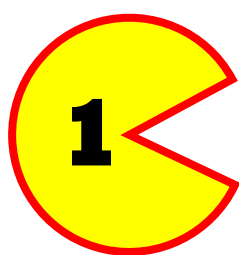
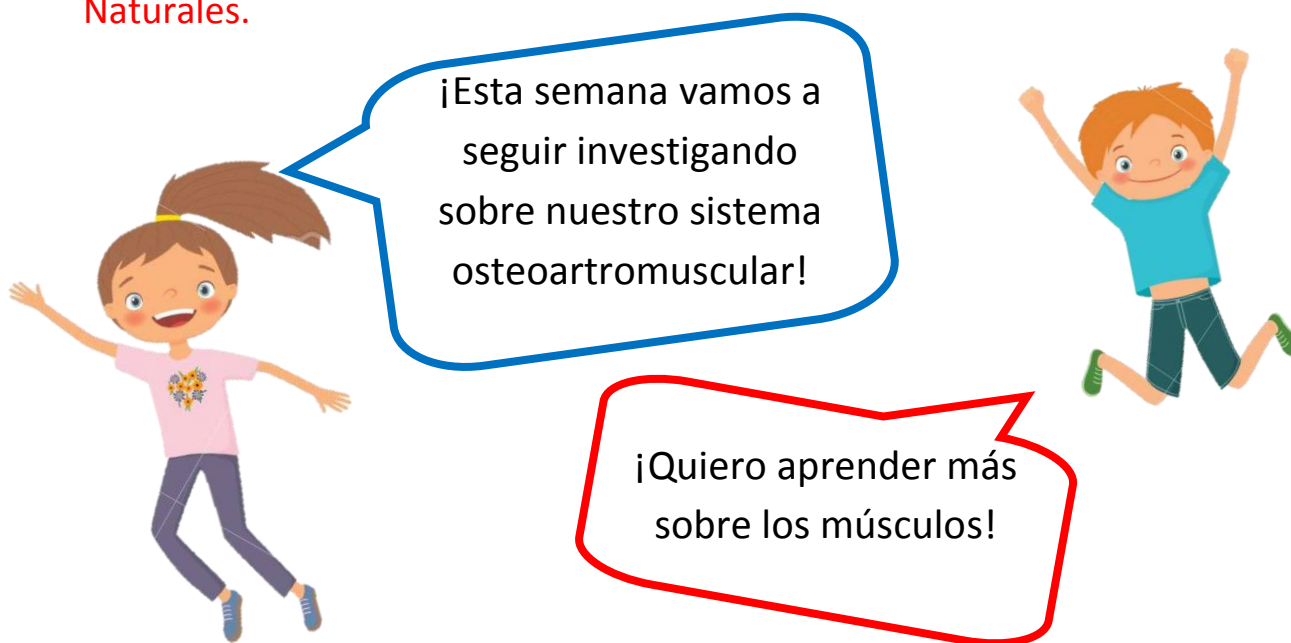
Retomamos la lectura del texto de la semana pasada: **"Las colonias españolas en América"**.

Para resolver las siguientes consignas, vuelve a leer la definición de Virreinato y ciudades coloniales.

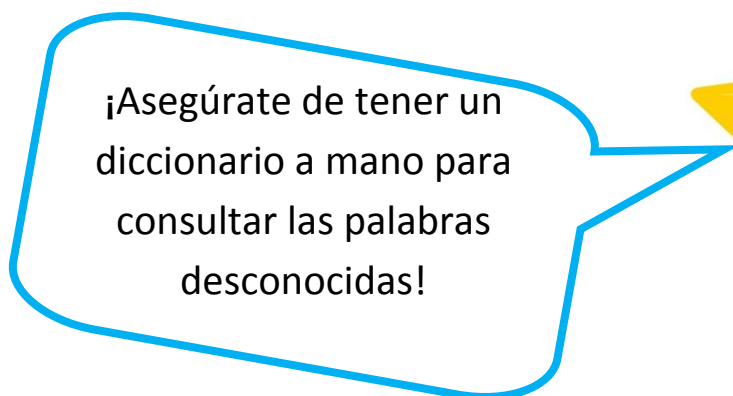
a) Ahora que ya sabes qué es una colonia... ¿Cuál crees que es la diferencia entre conquista y colonización?

**b) Teniendo en cuenta los colores que se ven en el mapa...
En el siglo XVI, ¿a qué virreinato pertenecía el actual territorio
de la República Argentina?**

Jueves 29 y viernes 30 DE OCTUBRE: Realizar en la carpeta de **Ciencias Naturales**.



Disfruta de la lectura del siguiente texto sobre los músculos. Dialoga sobre su contenido con tus familiares (por ejemplo, pregunta si alguno sufrió de contracturas o desgarros).



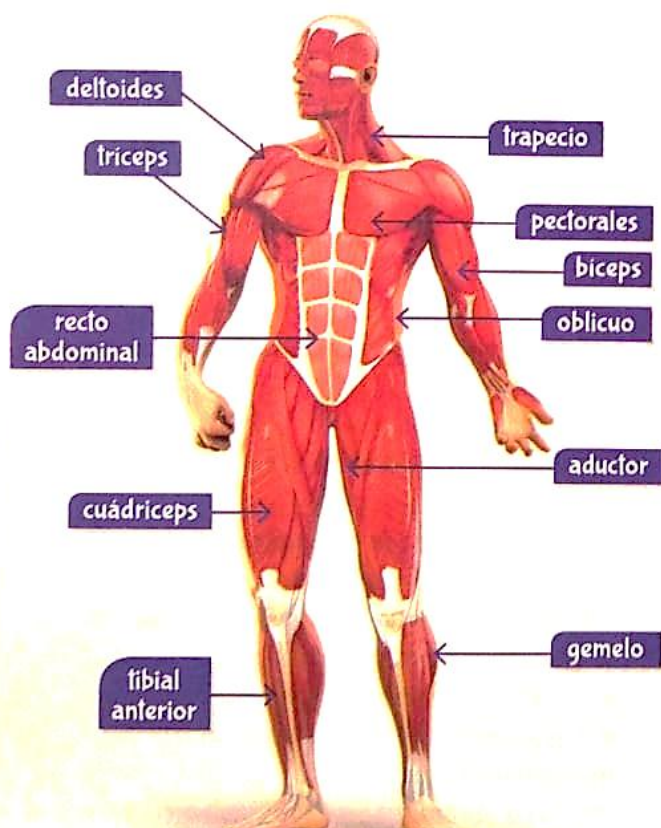
Los músculos

Tejido muscular

El **tejido muscular** constituye entre el 40 % y el 50 % del peso corporal y está compuesto por células muy especializadas. Sus funciones son muy variadas:

- Producir los movimientos corporales.
- Estabilizar la postura del cuerpo.
- Desplazar los alimentos en el tubo digestivo.
- Bombear la sangre.
- Permitir la respiración.
- Generar calor.

Los **músculos** están *unidos a los huesos* a través de **tendones**, que son *tiras formadas por fibras muy resistentes* que se introducen en la capa exterior de los huesos.



Músculos voluntarios

Los músculos que *permiten el movimiento de los huesos* son los **músculos voluntarios** o **esqueléticos**. Cada persona puede decidir cuándo mover cada músculo, por ejemplo para escribir o caminar, es decir que los controla de manera consciente.

Los músculos esqueléticos no se adhieren a los huesos en forma directa, sino que producen los movimientos a través de su acción sobre los tendones que, a su vez, actúan sobre los huesos.

Estos tejidos son *muy elásticos, se contraen y relajan*, o dicho de otro modo, se acortan y se alargan. Por lo general, estos músculos *trabajan de a dos*: cuando uno de ellos se contrae, el otro se relaja. Al contraerse, el músculo desplaza un hueso y lo acerca a otro.

Un caso particular lo constituye el *diafragma*, un músculo respiratorio que *es tanto voluntario como involuntario*. Este músculo permite el llenado de los pulmones con aire y su expulsión. Cuando vamos a sumergirnos en una pileta, por ejemplo, podemos controlar este músculo y aguantar la respiración por un rato. Sin embargo, cuando dormimos este músculo se controla involuntariamente, por eso seguimos respirando. El hipo también se produce por un movimiento involuntario de este músculo.

Los temblores son contracciones involuntarias del músculo esquelético que producen rápidamente calor en el cuerpo.





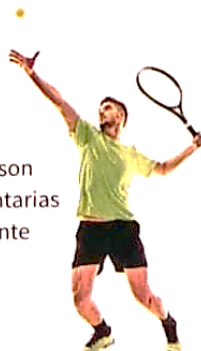
Ejercicio y músculo esquelético

Los *músculos esqueléticos* son capaces de adaptarse a la **actividad física**. Los *ejercicios aeróbicos*, como la natación o salir a trotar, producen un cambio progresivo en algunos músculos, que *adquieren más fuerza* para resistir la actividad pero no aumentan tanto de tamaño. En cambio, los *ejercicios que requieren mucha fuerza durante períodos breves*, por ejemplo levantar pesas, generan un gran *incremento del tamaño* de los músculos, llamado *hipertrofia*, lo que no significa que sean más fuertes.



El estiramiento o elongación regular aumenta la elasticidad de los músculos esqueléticos y la flexibilidad.

Los **desgarros** son las lesiones musculares más comunes, que se producen por un estiramiento excesivo del músculo frente a un movimiento brusco o una sobreexigencia. El esfuerzo excesivo, junto con el estrés, puede generar también **contracturas**, que son contracciones permanentes, involuntarias y dolorosas del músculo, generalmente de la espalda.



Músculos involuntarios

Existen algunos músculos dentro de nuestro cuerpo que *se contraen y se relajan de manera autónoma*, es decir, sin que nos demos cuenta de ello. Estos se llaman **músculos involuntarios**.

En el *corazón*, el músculo cardíaco se contrae y bombea la sangre a través del sistema circulatorio. Los latidos, es decir las sucesivas contracciones y relajaciones del músculo, son controlados por un conjunto de células que se encuentran dentro del corazón.

El **miocardio** es el tejido muscular del corazón. en un adulto en reposo late o se contrae entre 70 y 80 veces por minuto.



El *estómago* y el *intestino* están rodeados por músculo involuntario que al contraerse permite el avance de la comida y su digestión a lo largo del tubo digestivo.

Este tipo de músculo también integra la *vejiga*. A medida que aumenta el contenido de orina dentro de ella, los músculos involuntarios se expanden hasta llegar a cierto límite. Al momento de expulsar la orina, los mismos músculos se contraen y reducen el tamaño de la vejiga.



¿Cómo se llama el principal músculo de la respiración?



Marca con una  la opción correcta:



¿Qué porcentaje de músculos hay en nuestro cuerpo?

- ☐ 25%
- ☐ 40%
- ☐ 80%
- ☐ 95%



¿Dónde se encuentra el cuádriceps?

- ☐ Cara.
- ☐ Brazo.
- ☐ Abdomen.
- ☐ Pierna.



¿Cuáles son las lesiones de los músculos?

- ☐ Desgarros (distensión o rotura de un músculo o un tendón por estirar o contraer demasiado el tejido muscular).
- ☐ Fracturas (cuando un hueso se rompe total o parcialmente).
- ☐ Luxación (un hueso se ha desplazado de su articulación).



¿Cuántos músculos hay en el cuerpo aproximadamente?

- ☐ 206.
- ☐ 120.
- ☐ 600.
- ☐ 300.



A continuación, podrás ordenar las siguientes acciones en el cuadro, según sean realizadas por músculos voluntarios o involuntarios.



- Latidos cardíacos.
- Flexión del brazo.
- Sonrisa.
- Movimientos del estómago.
- Cerrar la mano.
- Expulsión de la orina.

Músculos voluntarios	Músculos involuntarios



¿Jugamos?

Utiliza la información que presenta el texto “Los músculos”, ingresa al siguiente link y completa un crucigrama.

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7340096-crucigrama_de_los_musculos.html

¡Llegamos al final!
¡Espero que hayas disfrutado de los temas de esta semana!

