

TEMA 1

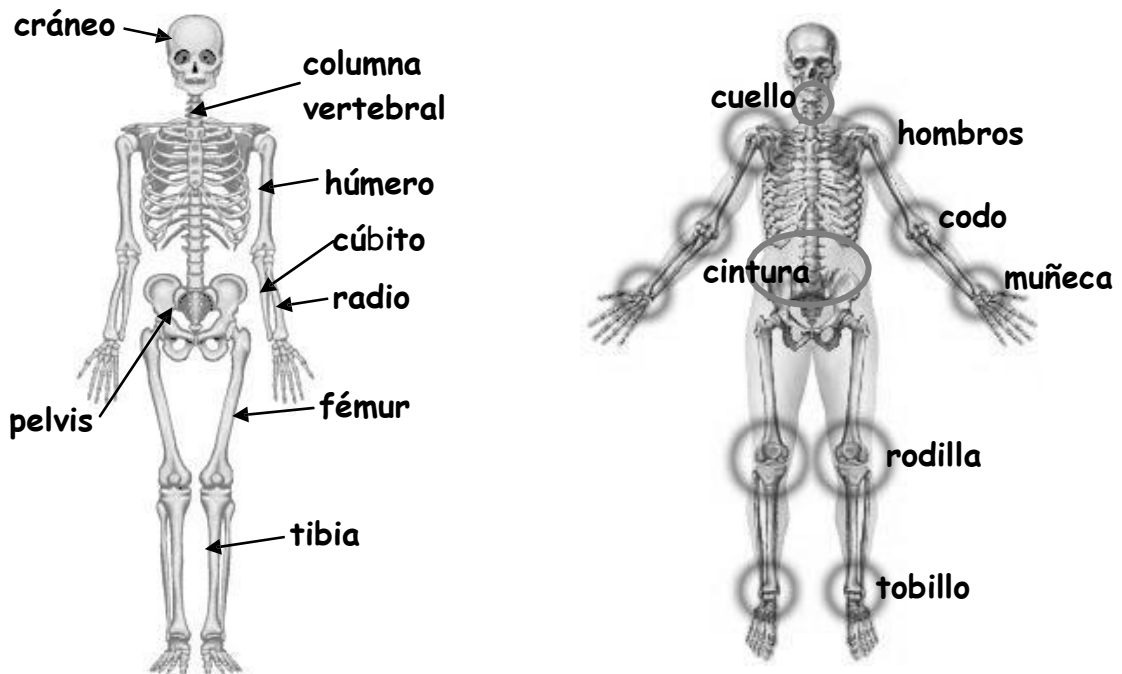
NUESTRO CUERPO

➤ LOS HUESOS Y LAS ARTICULACIONES

En el interior de nuestro cuerpo se encuentran los **huesos**. Todos juntos forman el **esqueleto**.

Los huesos son **duros y rígidos**. Sirven para dar forma al cuerpo y para proteger otras partes más delicadas, como el cerebro o el corazón.

Los huesos no se pueden mover ni doblar y se unen entre sí por las **articulaciones**.



→ Las articulaciones

Las articulaciones son los lugares por los que podemos doblar el cuerpo. Sin ellas no podríamos movernos.

Tenemos articulaciones en distintas partes del cuerpo:

- En el tronco están el **cuello**, los **hombros** y la **cintura**.
- En el brazo están el **codo** y la **muñeca**.
- En la pierna están la **rodilla** y el **tobillo**.

➤ LOS MÚSCULOS

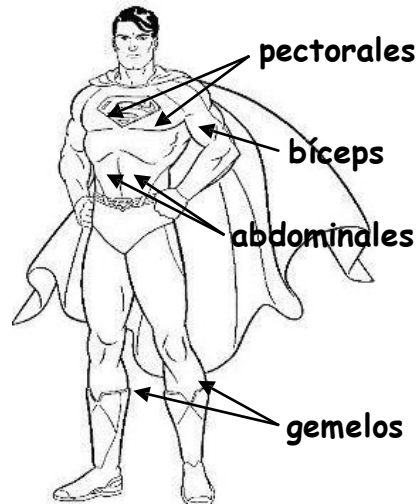
Se encuentran bajo la piel y recubren el esqueleto.

Son **blandos y elásticos** y se pueden estirar y encoger sin romperse.

Nos permiten hacer muchas cosas: gestos con los músculos de la cara, controlar la respiración con los músculos del pecho...

Los músculos se unen a los huesos por medio de los **tendones**.

Los tendones son los encargados de tirar de las articulaciones.



➤ LA RESPIRACIÓN

Para vivir necesitamos respirar continuamente.

Cuando respiramos, entra aire en nuestro cuerpo. El aire pasa por un tubo que se llama **tráquea** y llega a los **pulmones**, que se encuentran en el interior de nuestro pecho.

A continuación, expulsamos ese aire otra vez.

Respiramos muchas veces a lo largo del día, pero no siempre lo hacemos bien.

Debemos coger el aire por la nariz y expulsarlo por la boca.

Respirar correctamente es bueno para nuestra salud y, además, nos ayuda a relajarnos cuando estamos nerviosos.

