

Scuola Primaria di Calvatone
Scienze classe 5[^]
Compiti settimana dal 9 al 14 Marzo

Copia il testo qui sotto sul tuo quaderno (da ritirare a scuola) o su un foglio che poi inseriremo nel quaderno. Se vuoi, puoi riscrivere il testo anche con il computer.
Leggi bene.

CITTADINANZA ATTIVA

Il sistema scheletrico e quello muscolare ci permettono di compiere moltissime azioni e attività quotidiane: correre, camminare, prendere oggetti. E' importante mantenerli in buona salute e in allenamento.

Per fare questo bisogna seguire alcuni accorgimenti: è importante mangiare bene e sano e svolgere una costante attività fisica.

La pratica dello sport permette di riossigenare le cellule delle ossa e di rafforzare la struttura dello scheletro e dei muscoli, le articolazioni e i tendini.

Fare attività fisica in gruppo migliora l'umore e aiuta nei rapporti con gli altri.

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha formulato alcune raccomandazioni per l'esercizio dello sport. A ogni età corrisponde una giusta dose di regolare attività motoria: per i bambini e i ragazzi dai 5 ai 17 anni viene raccomandata un'attività fisica di almeno 60 minuti al giorno e giochi di movimento o attività sportive almeno 3 volte la settimana.

L'OMS definisce l'attività fisica: qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio di energia.

Rispondi sul quaderno alle seguenti domande:

- 1) Che cosa permette di fare il sistema muscolare?
- 2) Da che cosa sono formati i muscoli?
- 3) Da che cosa è formato il tessuto muscolare?
- 4) Quanti tipi di tessuto muscolare esistono? Descrivili
- 5) Che cosa collega i muscoli volontari alle ossa?
- 6) Che cosa sono i muscoli antagonisti?
- 7) Che tipo di muscolo è il cuore?

Fai esercizio n°3 pagina 19 del Quaderno Operativo.