

Ossos, Músculos e Bem-Estar — Ficha

2.º Ano

Estudo do Meio

3 páginas

Competências que desenvolve: Reconhecer a importância dos ossos e dos músculos na posição, no movimento e no equilíbrio do corpo e adotar uma postura correta e atividade física regular.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Os ossos dão forma e sustentam o corpo. → ____

b) Os músculos só existem nas pernas. → ____

c) Os ossos e os músculos trabalham juntos para nos movermos. → ____

d) Sentarmo-nos tortos não faz mal às costas. → ____

2. Completa as frases

a) O conjunto de todos os ossos do corpo chama-se _____ .

b) Os _____ estão presos aos ossos e ajudam-nos a mexer.

c) As _____ protegem órgãos importantes, como o coração e os pulmões.

3. Liga cada parte do corpo à sua função

a) Ossos — ____ b) Músculos — ____ c) Costelas — ____

1) permitem o movimento e estão presos aos ossos 2) dão forma e sustentam o corpo 3) protegem órgãos como o coração e os pulmões

4. Escolhe a resposta correta

a) Para ter uma boa postura, devo... 1) sentar-me com as costas direitas. 2) sentar-me torto. 3) ficar sempre deitado.

b) A atividade física... 1) fortalece os músculos e os ossos. 2) enfraquece os ossos. 3) não influencia o corpo.

5. Verdadeiro ou Falso

a) Fazer exercício ajuda a manter os ossos e os músculos saudáveis. → ____

b) Levar uma mochila muito pesada num só ombro faz bem às costas. → ____

c) Ficar sentado sem me mexer durante horas faz bem ao corpo. → ____

d) Uma boa postura protege as costas. → ____

6. Classifica cada situação

Escreve P (postura correta) ou E (postura errada).

a) Sentar-me com as costas apoiadas e os pés no chão → ____

b) Curvar as costas para levantar um objeto pesado → ____

c) Levantar peso com as pernas dobradas e as costas direitas → ____

d) Passar horas curvado sobre o telemóvel → ____

7. Escolhe a resposta correta

a) O esqueleto é formado por... 1) ossos. 2) músculos. 3) cabelo.

b) Quando ando de bicicleta, o que me ajuda a manter o equilíbrio? 1) os músculos e os ossos a trabalhar em conjunto. 2) só os dentes. 3) só a pele.

8. Responde por escrito

a) Diz duas coisas que podes fazer para teres uma boa postura.

b) Porque é importante fazer atividade física?

9. Explica

a) Explica como os ossos e os músculos trabalham juntos quando corres.

b) Escreve um cuidado a ter ao levantar um objeto pesado.

Soluções

1. a) V b) F (há músculos em todo o corpo) c) V d) F (uma má postura prejudica as costas)
2. a) esqueleto b) músculos c) costelas
3. a) 2 b) 1 c) 3
4. a) 1 b) 1
5. a) V b) F c) F (o corpo precisa de se mexer) d) V
6. a) P b) E c) P d) E
7. a) 1 b) 1
8. Resposta pessoal — exemplo: a) Sentar-me direita e apoiar as costas. b) Porque fortalece os músculos e os ossos e ajuda o corpo a funcionar bem.
9. Resposta pessoal — exemplo: a) Os músculos puxam os ossos e as pernas movem-se, com o corpo a manter o equilíbrio. b) Dobrar as pernas e manter as costas direitas.