



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 17

### Sistema muscular

Nombre:

Curso: 5° Básicos

**Objetivo:** Conocer más acerca del sistema muscular y aplicar lo aprendido.

**Instrucciones:** Lee atentamente la información entregada, y a partir de esta responde las actividades que te presentamos más adelante. Luego nos envías tus respuestas a nuestros correos con plazo hasta el día 29 de Julio.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

### SISTEMA MUSCULAR

Los músculos se encuentran bajo la piel, recubren al esqueleto y dan forma a nuestro cuerpo. Los músculos son blandos y elásticos. Así tiran de los huesos y permiten que movamos nuestro cuerpo.

Gracias a los músculos también podemos realizar gestos con la cara y así poder representar emociones

Tenemos dos clases de músculos:

**Voluntarios:** se mueven cuando nosotros queremos

**Involuntarios:** se mueven sin que podamos controlarlos

El sistema muscular del cuerpo humano está compuesto por unos 650 músculos que se dividen en 3 grandes categorías:



#### Músculos cardiacos

- también es un músculo involuntario que se encuentra sólo en el corazón. Las fibras musculares cardiacas se contraen todas juntas, lo que genera suficiente fuerza para bombear la sangre a través de todo el cuerpo.



#### Músculos lisos

- está compuesto por músculos involuntarios que se encuentran en las paredes de órganos y estructuras como el esófago, el estómago, los intestinos y los vasos sanguíneos



#### Músculos esqueléticos

- está compuesto por músculos voluntarios, usualmente unidos al esqueleto. Los músculos esqueléticos mueven al cuerpo. También se pueden contraer involuntariamente por reflejo

El ejercicio físico produce adaptaciones en todo el sistema muscular: si realizamos ejercicios cardiovasculares las fibras musculares se adaptan a un metabolismo de tipo aeróbico (presencia de oxígeno, ejemplo natación y corredor de maratón) y si realizamos ejercicios de fuerza (levantamiento de pesa), estas fibras musculares sufren cambio no solo en su metabolismo, si no en su arquitectura muscular, se produce la hipertrofia muscular el aumento del tamaño muscular.

## FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR



### Protección

- El sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo y de otros órganos vitales



### Locomoción

- Llevar a cabo el desplazamiento de la sangre y el movimiento de las extremidades.



### Estabilidad

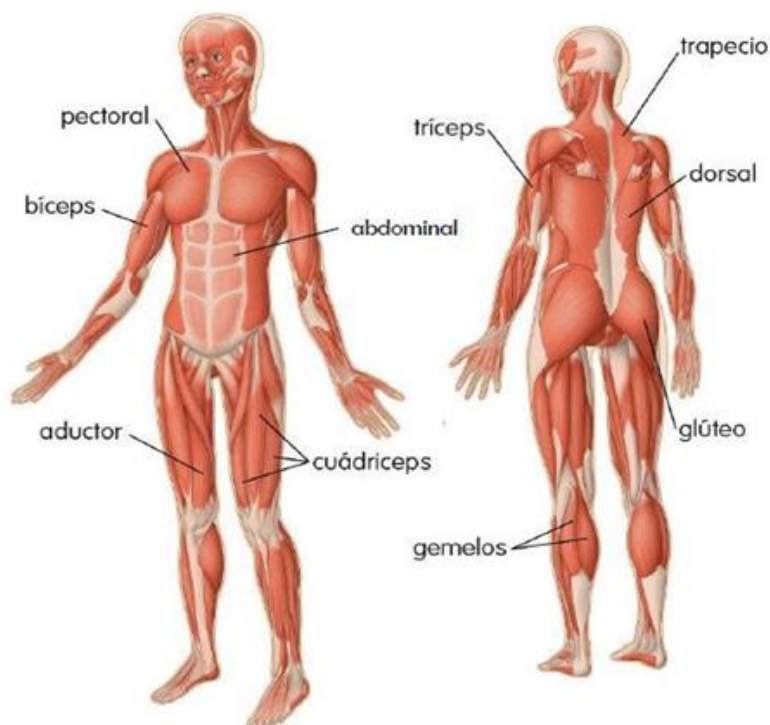
- Los músculos, junto a los huesos permiten al cuerpo mantenerse estable mientras realizamos nuestras actividades.



### Producción de calor

-Al producir contracciones musculares se origina energía calórica.

∞ Algunos de nuestros principales músculos son:



I.- A partir del texto responde los siguientes ítems:

➤ Encierra en un círculo la alternativa correcta:

1. ¿Cuántos músculos aproximadamente hay en el cuerpo humano?

- a) 350      b) 560      c) 650      d) 150

2. No es función de los músculos:

- a) locomoción    b) estabilidad    c) producción de calor    d) digestión

3. Los músculos se encuentran clasificados en:

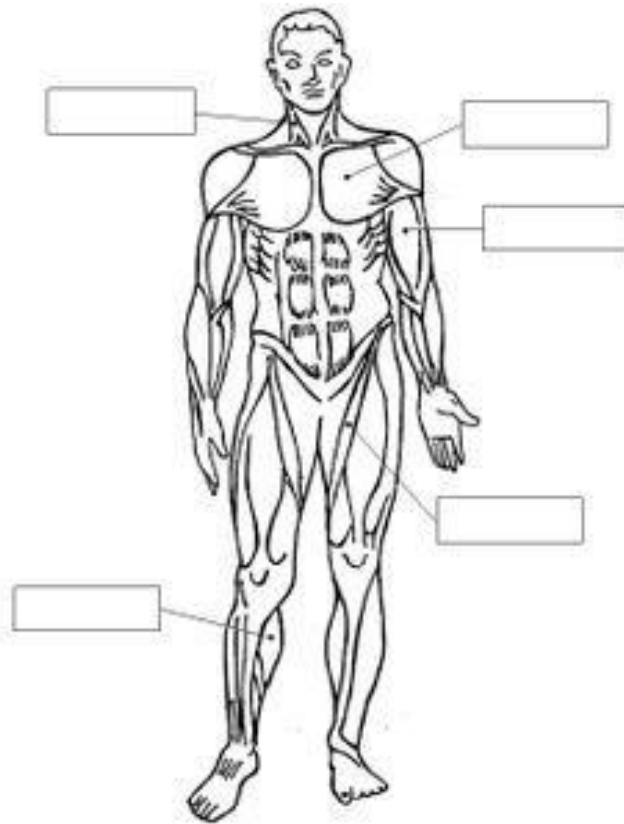
- a) Mayor y menor    b) cardíaco, liso y esquelético    c) voluntario e involuntario

➤ Responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué función cumplen los músculos en nuestro cuerpo?

2. ¿Qué cambios creen que se pueden producir en los músculos con los ejercicios físicos?

➤ Escribe el nombre de los músculos señalados



Si tienes dudas escríbenos a  
nuestros correos:  
[argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)  
[yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com).  
Y te invitamos a seguir nuestro  
Instagram [educacionfisica\\_csj](#).  
¡Cuidense mucho y ya nos  
veremos!

