



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 17

Sistema muscular

Nombre:

Curso: 6° 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.

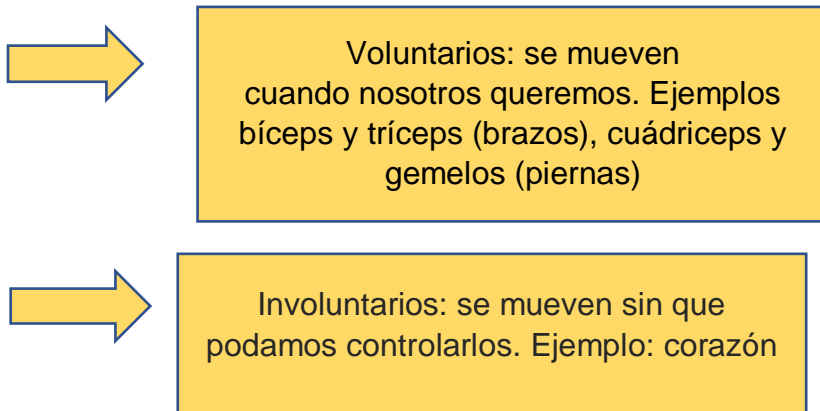
No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

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.

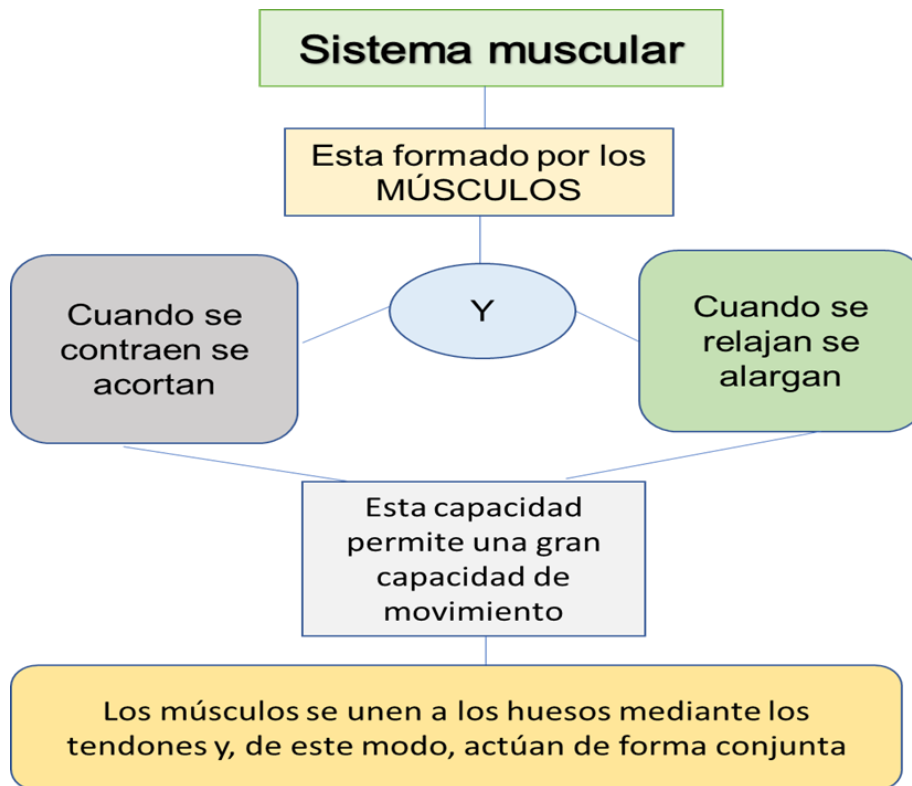
Gracias a los músculos también podemos realizar gestos con la cara y así poder representar emociones

Tenemos dos clases de músculos:

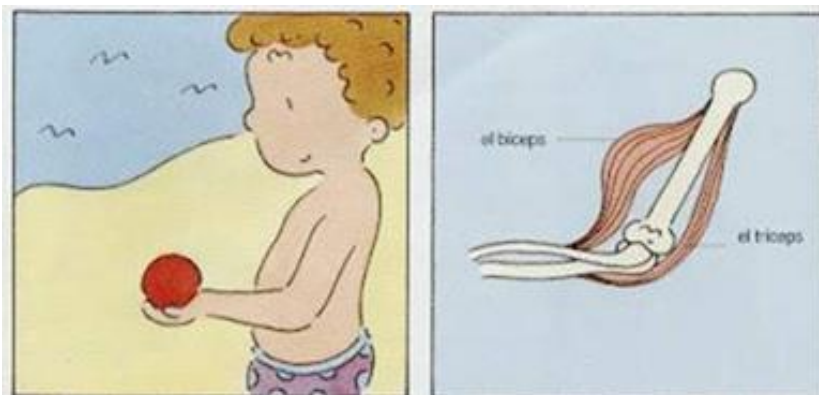


El sistema muscular del cuerpo humano este compuesto por unos 650 músculos que se dividen en 3 grandes categorías:

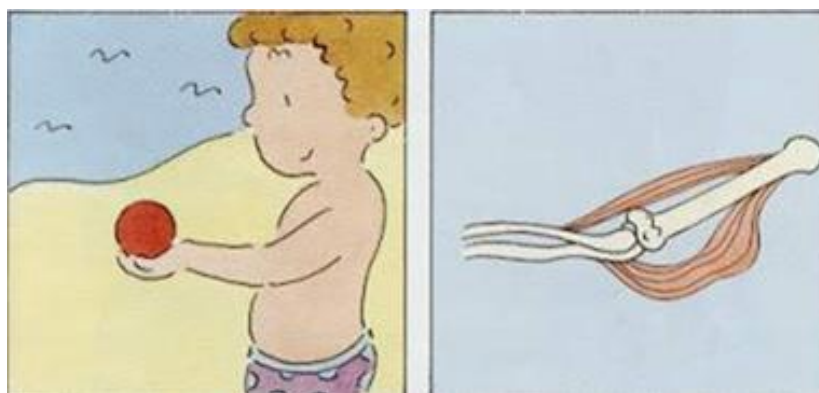
	Músculos cardiacos <ul style="list-style-type: none">• también es un músculo involuntario que se encuentra solo en el corazón. Las fibras musculares cardiacas se contraen todas juntas, lo que genera suficiente fuerza para bombear la sangre a través de todo el cuerpo.
	Músculos lisos <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• está compuesto por músculos voluntarios, usualmente unidos al esqueleto. Los músculos esqueléticos mueven al cuerpo. También se pueden contraer involuntariamente por reflejo



Ejemplo de cómo funcionan los músculos al hacer un movimiento:



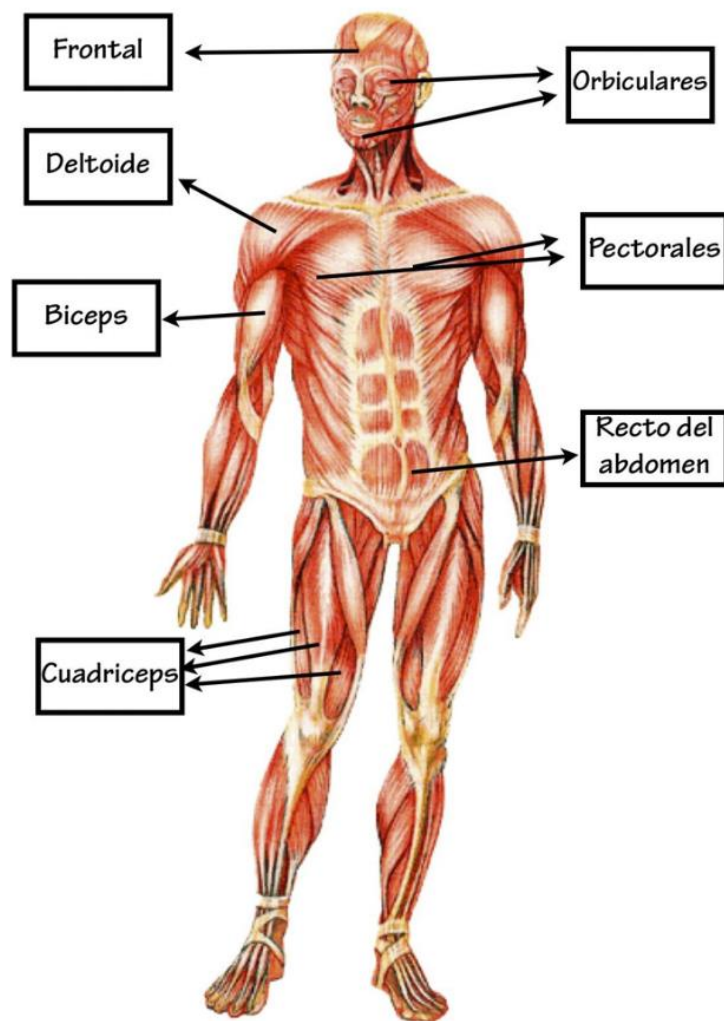
Para doblar el brazo, el bíceps se hincha y estira el hueso del antebrazo. el tríceps se alarga.



Para estirar los brazos, el bíceps se alarga y el tríceps se hincha estirando el hueso del antebrazo.

Toca uno de tus bíceps y dobla el brazo y comprobarás cómo trabaja tú músculo.

☞ Algunos de nuestros principales músculos son:



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

➤ Responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué función cumplen los músculos en nuestro cuerpo?
2. Saltar y subir escalones. ¿Qué partes del cuerpo se mueven? ¿Qué sientes? ¿Qué les pasa a tus músculos? Describe y registra en tu cuaderno.
3. ¿Cómo se clasifican los músculos?
4. Menciona tres formas con las cuales podemos cuidar nuestro sistema muscular

➤ En la sopa de letras descubre las siguientes palabras:

SISTEMA, MUSCULOS, TRICEPS, MUSCULAR, MOVIMIENTOS, BICEPS, EXTENSION, FLEXION

S	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	S
I	I	E	X	T	E	N	S	I	O	N	E
S	P	L	N	R	T	B	I	C	E	P	S
T	O	P	E	I	R	M	S	O	P	O	A
E	L	I	P	C	F	U	T	P	I	F	D
M	K	A	N	E	I	S	O	L	E	L	E
A	M	E	B	P	O	C	P	E	R	E	R
C	E	M	U	S	C	U	L	O	S	X	T
V	R	E	A	V	I	R	U	G	U	I	I
E	T	A	R	E	U	A	R	L	P	O	L
R	A	C	V	I	L	R	O	N	O	N	U

Si tienes dudas escíbeme a mi correo:

yoscelyngoncsj@gmail.com

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#).

¡Cúidense mucho y ya nos veremos!

