



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 17

Sistema muscular

Nombre:

Curso: 7° 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. Ejemplos bíceps y tríceps (brazos), cuádriceps y gemelos (piernas)



Involuntarios: se mueven sin que podamos controlarlos. Ejemplo: corazón

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

	<p>Músculos cardiacos</p> <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.
	<p>Músculos lisos</p> <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
	<p>Músculos esqueléticos</p> <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

¿CÓMO TRABAJAN LOS MÚSCULOS?

Todos los músculos, desde los que generan fuerza suficiente para dar un salto de cinco metros hasta los que permiten delicados movimientos, como los ubicados en los ojos y oídos, trabajan con el mismo y sencillo método: la contracción.

La contracción de los músculos se produce cuando una señal nerviosa procedente del cerebro ordena a cierta cantidad de fibras musculares que se acorten un poco. Como resultado, se reduce todo el músculo.

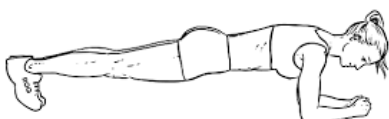
La orden proveniente del cerebro llega a las terminaciones nerviosas. Pero estas no están unidas o incorporadas a cada músculo; existe un pequeño espacio que la orden debe saltar. Todo esto es muy rápido, ya que las fibras musculares se contraen muchas veces por segundo.

Esta habilidad tiene por objeto contrarrestar la gravedad: aunque los músculos lleguen a relajarse, siguen alertas para evitar que el cuerpo caiga. A esto se le llama **tono muscular**, que describe la disponibilidad muscular determinada por un saludable sistema nervioso. Sin tono, las mandíbulas colgarían y los músculos no podrían sostener las distintas partes del cuerpo.

Estas dos funciones, movimiento y estabilidad, se conocen como:

➤ Contracción isométrica o estática

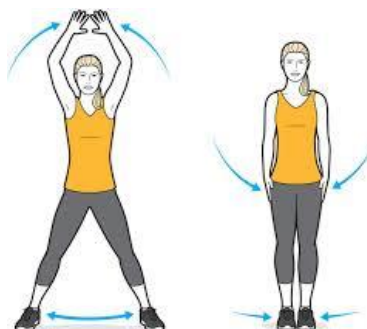
Pone en tensión el músculo sin modificar su longitud, por lo que mantiene una postura fija. Ejemplo: plancha



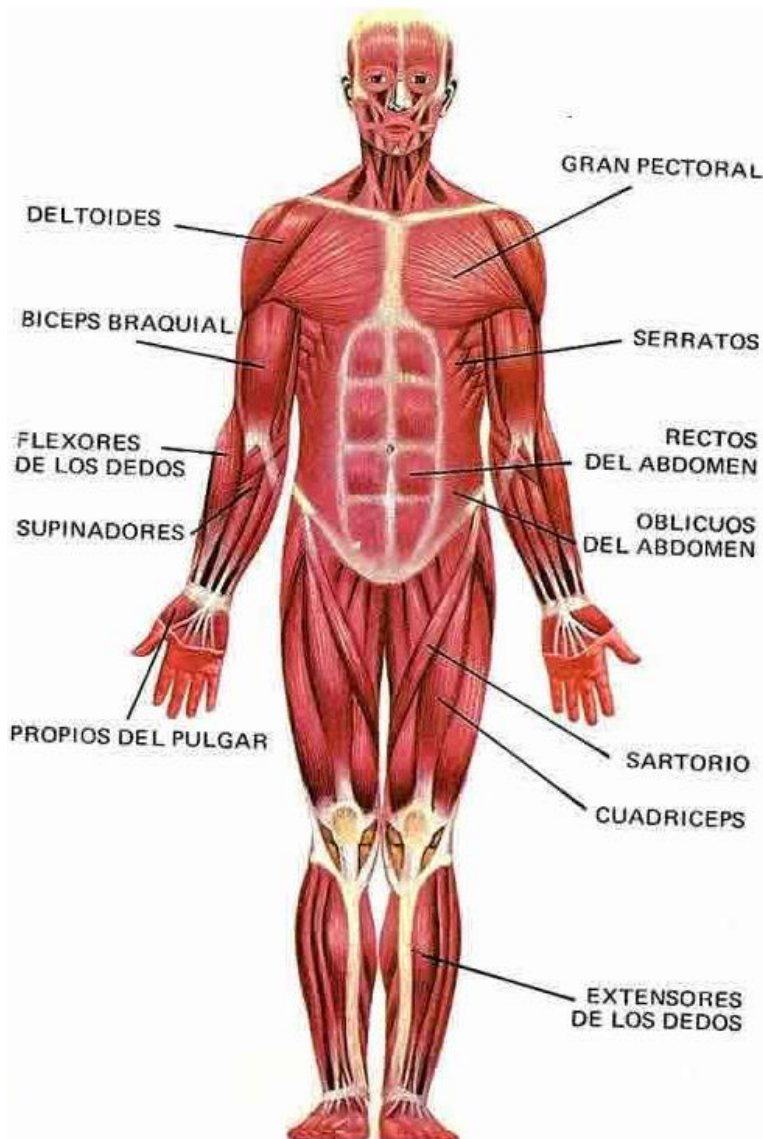
WorkoutLabs.com

➤ Contracción isotónica

Acorta el músculo e implica un cambio de posición o movimiento. Ejemplo: Tijeras

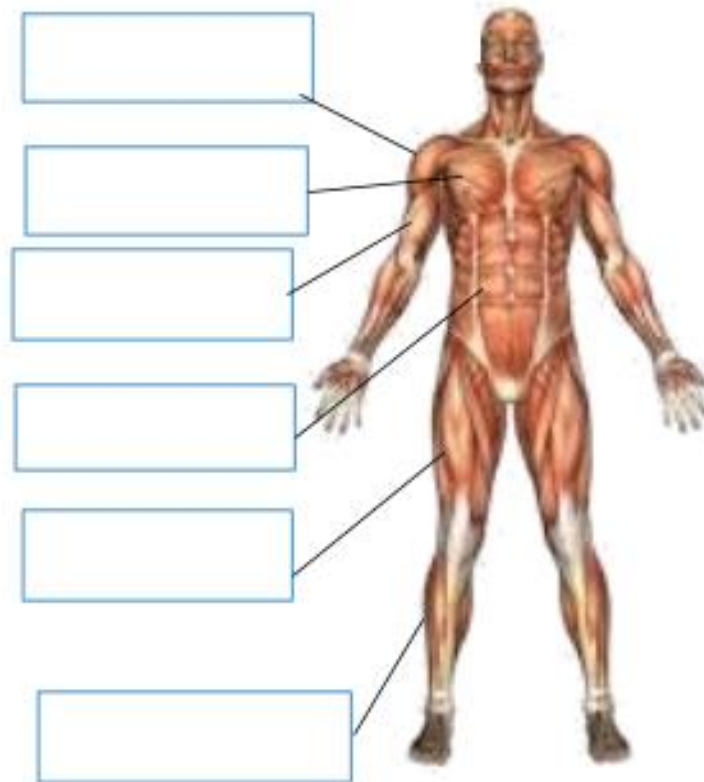


☞ Algunos de nuestros principales músculos son:



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

- Responde las siguientes preguntas
 1. ¿Qué función cumplen los músculos en nuestro cuerpo?
 2. ¿Cómo se clasifican los músculos?
 3. Menciona tres formas con las cuales podemos cuidar nuestro sistema muscular
- Completa los cuadros con los músculos que corresponde.



Si tienes dudas escríbeme a mi correo:

yoscelyngoncsj@gmail.com

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

¡Cúidense mucho y ya nos veremos!

