



GUÍA DE TRABAJO EN CASA N°19 UNIDAD 3: EL SISTEMA MUSCULAR

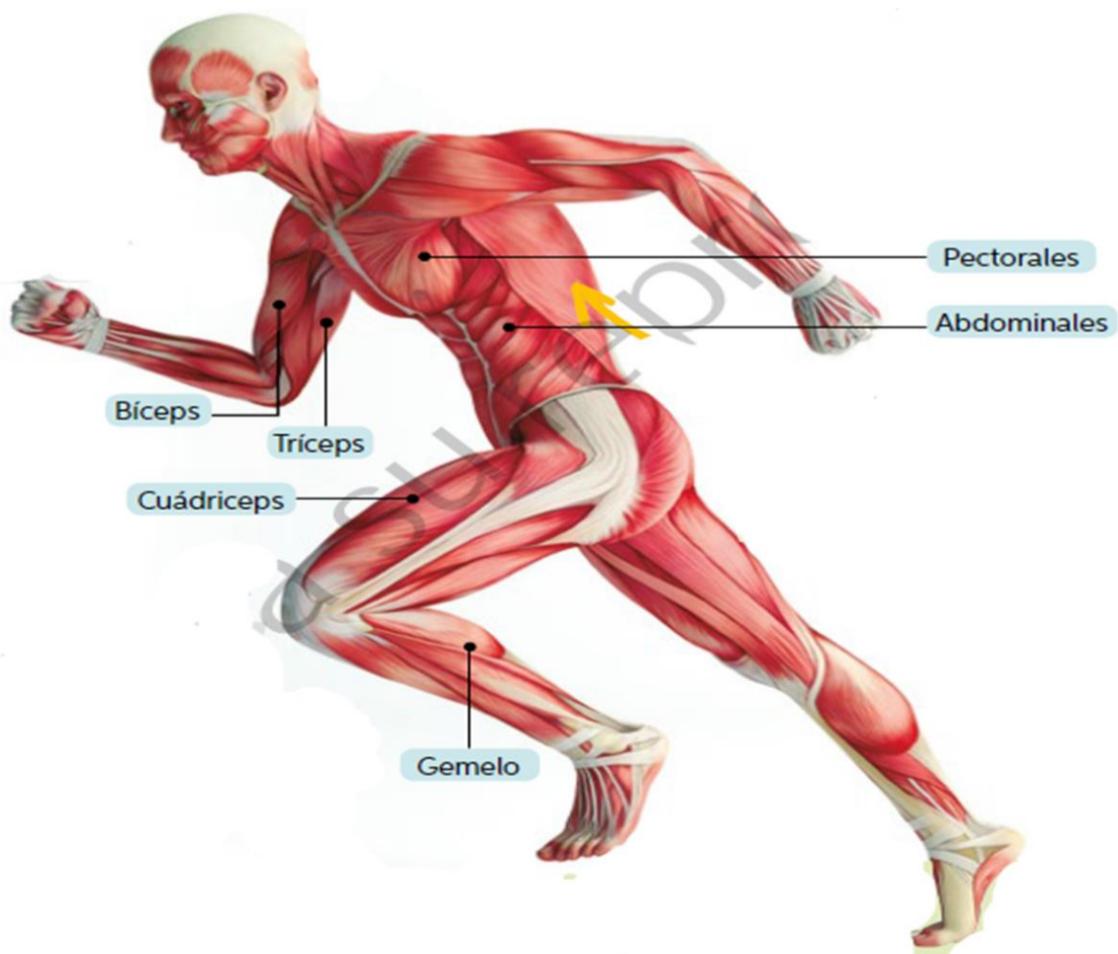
<i>Nombre</i>	<i>Curso</i>	<i>Fecha</i>
	4° ____	____/____/ 2020
Tiempo estimado de trabajo: 45 minutos aproximadamente	Habilidad: Comunicar ideas, explicaciones, observaciones y mediciones, utilizando diagramas, modelos físicos, informes y presentaciones usando TIC. (OA f)	
Objetivos de aprendizajes: OA6 Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema músculo-esquelético.		

- I. **LEE LA INFORMACIÓN Y OBSERVA LA IMAGEN. LUEGO DE HACER LAS ACTIVIDADES RECORTA Y PEGA EL CONTENIDO O TAMBIÉN LO PUEDES ESCRIBIR EN TU CUADERNO DE LA ASIGNATURA CORRESPONDIENTE.**

EL SISTEMA MUSCULAR

Para realizar cualquier movimiento, necesitamos que nuestros huesos trabajen en conjunto con los músculos. Los músculos son tejidos blandos y elásticos que se pueden contraer y relajar, permitiendo así que los huesos se muevan. Para ello, se requiere que los músculos y huesos estén conectados y unidos entre sí, función que cumplen los tendones.

A continuación, te presentamos algunos músculos y sus respectivas funciones.



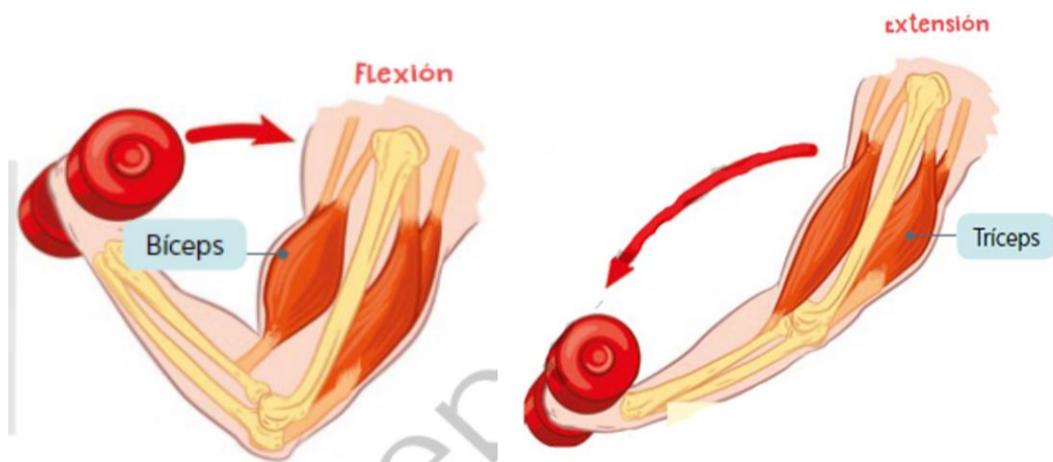
PARTES DEL SISTEMA MUSCULAR Y SUS FUNCIONES

- a) **BÍCEPS:** Es un músculo que se encuentra en el lado anterior y superficial del brazo, cuya función es permitirle la movilidad, además de la flexión del codo.
- b) **TRÍCEPS:** Es un músculo situado en la parte posterior del brazo, su función principal es la de extender el antebrazo sobre el brazo y fijar la articulación del codo, movimientos indispensables para cualquier trabajo de fuerza.
- c) **CUADRÍCEPS:** Músculo que se encuentra situado en la zona anterior del muslo. La función principal de los cuádriceps es la extensión de la parte inferior de la pierna que se desarrolla en la articulación de la rodilla.
- d) **GEMELO:** Músculo que se encuentra en la zona posterior de la pierna. Su función es estabilizar el fémur, para evitar que haya un desequilibrio hacia adelante en los movimientos de flexión de la pierna.
- e) **PECTORALES:** Son músculos gruesos, resistentes y anchos que se encuentran ubicados a la altura del pecho, su principal función es que permiten juntar los brazos.
- f) **ABDOMINALES:** Son los músculos que se encuentran en el abdomen, los cuales fundamentalmente cumplen tres funciones: sirven de apoyo al tronco superior, permiten el movimiento de éste y hacen que los órganos internos se mantengan dentro de la cavidad abdominal.

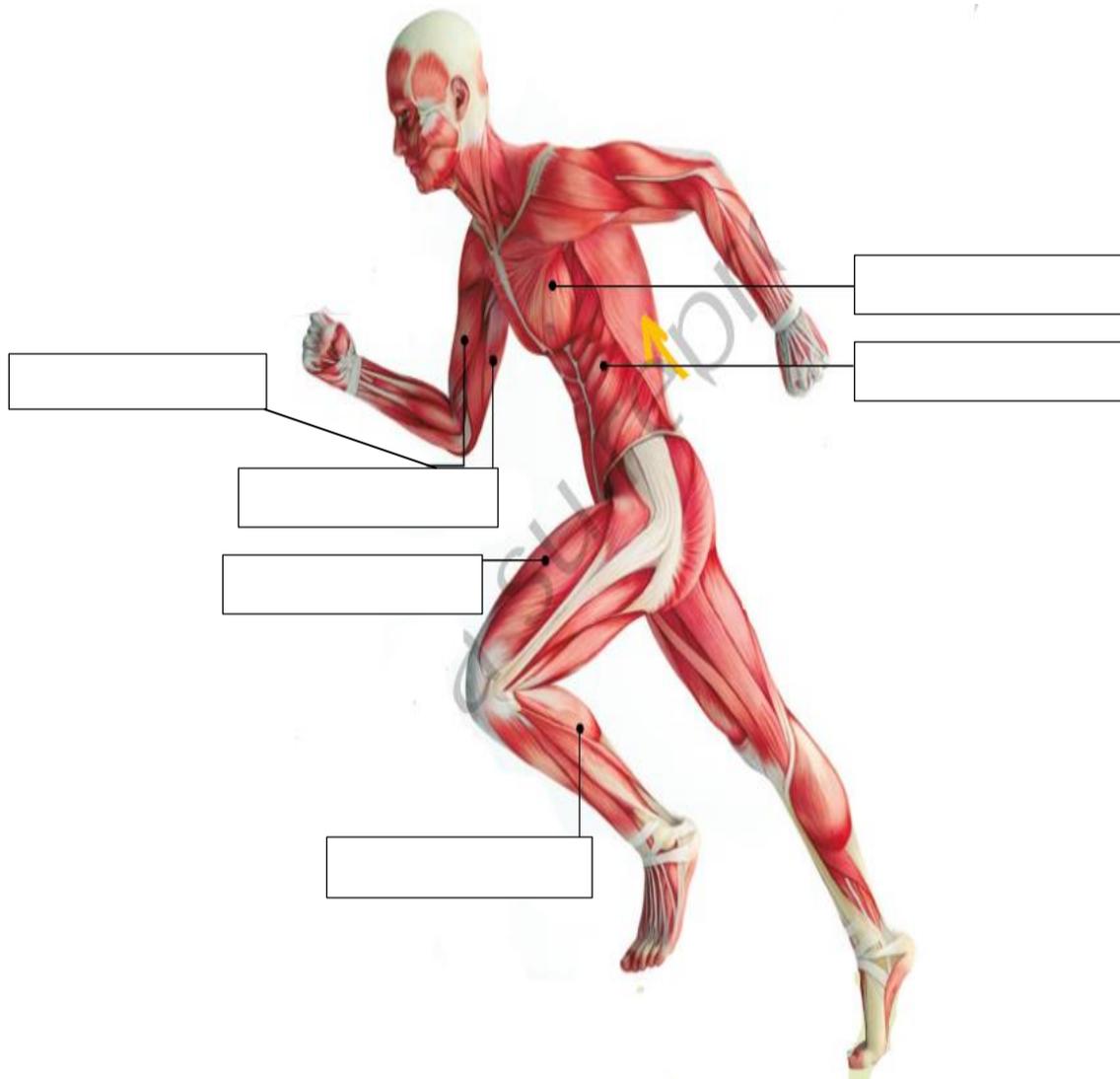
¿Cómo se produce el movimiento?

Como puedes ver en la imagen, al flectar el brazo, los músculos de tu extremidad superior se contraen y por eso sientes que están más duros. Luego, al estirar el brazo, estos músculos se relajan y recuperan su forma.

Cuando los músculos se contraen, se mueven los huesos a los que están unidos y de esta forma se produce el movimiento. Hay músculos que trabajan de a pares, es decir, en la ejecución de un movimiento: mientras uno se contrae hay otro que se relaja o extiende. Veamos qué ocurre en una flexión de brazos:



1. Escribe los nombres de los músculos según corresponda.



2. Responde las siguientes preguntas:

1- ¿Qué son los músculos? ¿Cuál es su función?

2- ¿Cómo se produce el movimiento de tu cuerpo y tus extremidades?
Explica brevemente.
