

PROPÓSITO:

Reconocer el sistema muscular humano y sus funciones.

MOTIVACIÓN:

¿Recuerdas cómo está formado el sistema locomotor humano?



EXPLICACIÓN:

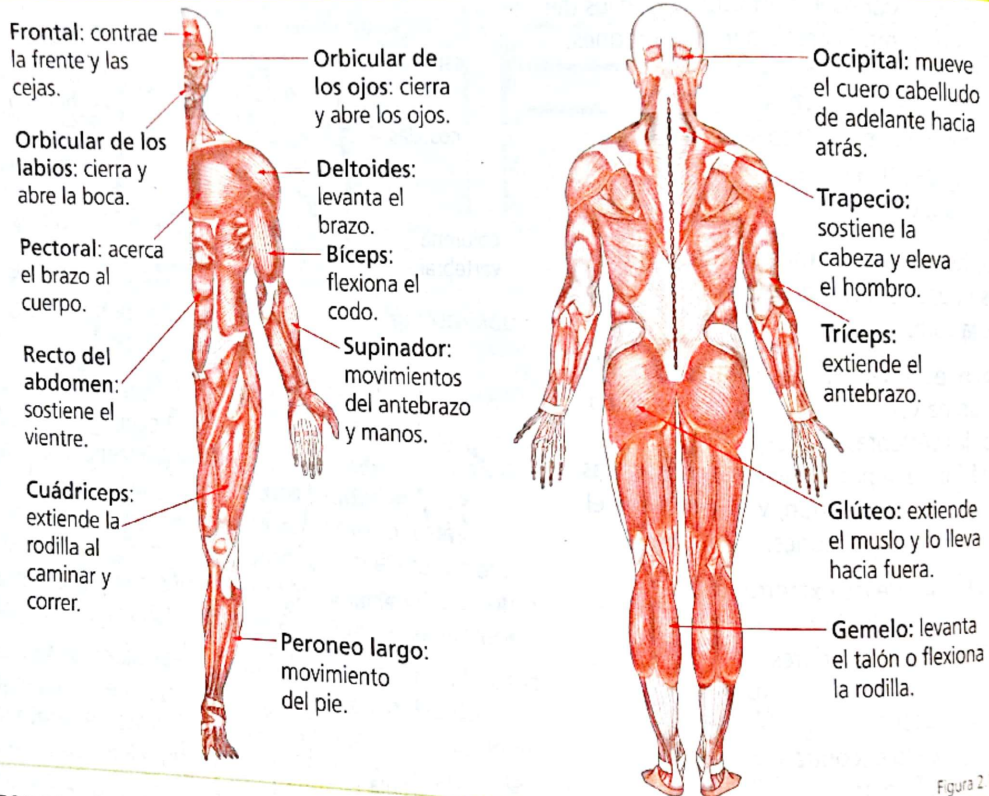
Lee la página 416 de tu texto guía Manual 5.

EL SISTEMA MUSCULAR

Los **músculos** son órganos blandos. Están formados por células alargadas, llamadas células musculares, con capacidad para contraerse. Los músculos se encuentran unidos a los huesos, y cuando sus células se contraen, afectan el hueso.

En el organismo funcionan aproximadamente 650 músculos. Figura 2.12

MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO



TIPOS DE MÚSCULOS

En el cuerpo hay tres clases de músculos: esquelético, liso y cardíaco.

- El músculo **esquelético**. Son los músculos que se unen a los huesos del cuerpo. Se llaman músculos voluntarios porque su contracción depende de la voluntad de cada persona. Realizan los movimientos que nos permiten saltar, nadar, tocar un instrumento, etc.
- El músculo **liso**. Es un tipo de músculo que se halla en las paredes de los órganos internos como las arterias, las venas, el estómago y el intestino. Se denominan involuntarios porque su contracción no depende de nuestra voluntad.
- El músculo **cardíaco**. Forma la pared del corazón y lo hace latir en forma rítmica. El movimiento del corazón también es involuntario.

■ **COMPRENDE.** Explica la razón fundamental por la que el músculo cardíaco no es voluntario.



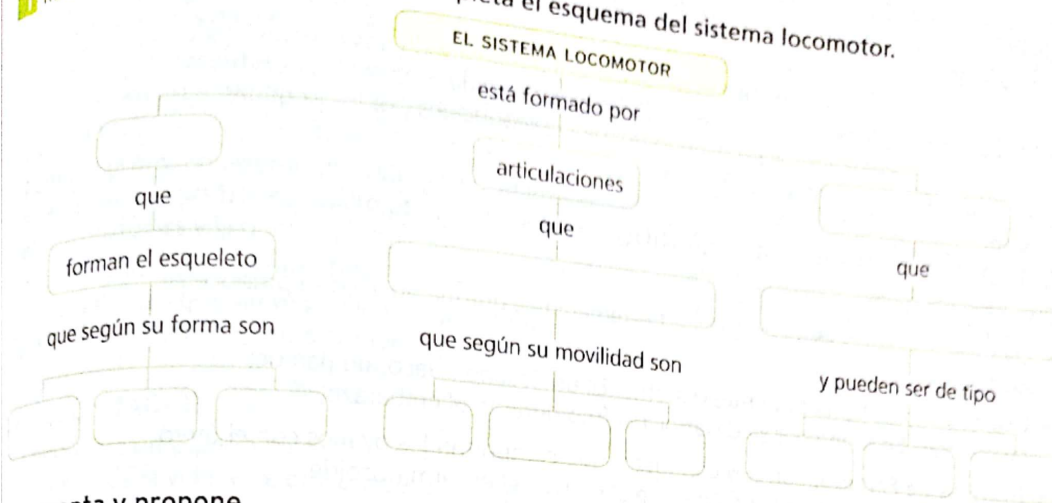
EJERCICIOS:

Resuelve las actividades de la página 417.

DESARROLLA TUS COMPETENCIAS

Interpreta

1 RESUME. En tu cuaderno, copia y completa el esquema del sistema locomotor.



Argumenta y propone

2 DEDUCE. La niña de la figura 2.13 ha construido una manualidad que imita a una estructura del sistema locomotor. Con un compañero, contesten las siguientes preguntas.

- ¿De qué estructura se trata? Justifiquen su respuesta.

.....

- ¿Por qué se puede doblar con tanta facilidad?

.....

- Si quisieran representar la diferencia entre un músculo liso y un músculo esquelético, ¿qué modelo realizarían?

.....



Figura 2.13

APRENDER JUNTOS

Participen con ideas para elaborar un modelo de los músculos y luego, constrúyanlo entre todos.



DESARROLLO MIS COMPROMISOS



HAZ ESTIRAMIENTOS ANTES DE PRACTICAR DEPORTE

Hacer deporte resulta positivo para el cuerpo siempre y cuando se tengan en cuenta algunas pautas. Una de las más importantes es hacer estiramientos iniciales para que los músculos se acostumbren poco a poco al ejercicio y no se sometan a una tensión demasiado fuerte desde un comienzo.

- Consulta con tu profesor de educación física qué estiramientos se deben hacer antes de un partido de baloncesto.

EVALUACIÓN:

Resuelve la siguiente actividad en línea y envía la evidencia de tu calificación:

<https://es.liveworksheets.com/kr1738309ae>

TAREA DE ARTÍSTICA:

Observa los siguientes videos y escoge el trabajo artístico que más te guste, para elaborarlo y exponerlo en la próxima clase de Artística (Viernes, 10 de Septiembre):

BIBLIOGRAFÍA:

ROJAS M., José Alberto y otros: Manual 5. Bogotá D.C., Ediciones sm, 2013.

<https://www.google.com/search?q=imagenes+sistema+locomotor+humano&sxsrf=AOaemvKZ4CvQnmHTvM7WZ0A1tz3QkGUHcQ:1630197504728&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=EoVSABb>