COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl

Guía 5 Educación Física y Salud.

3° año medio.

Nombre: _____ Curso: _____

Profesor Felipe Yáñez. Puntaje Ideal: 24 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): Conocer el sistema muscular en el cuerpo humano y sus músculos principales.

¿Qué es el Sistema Muscular?

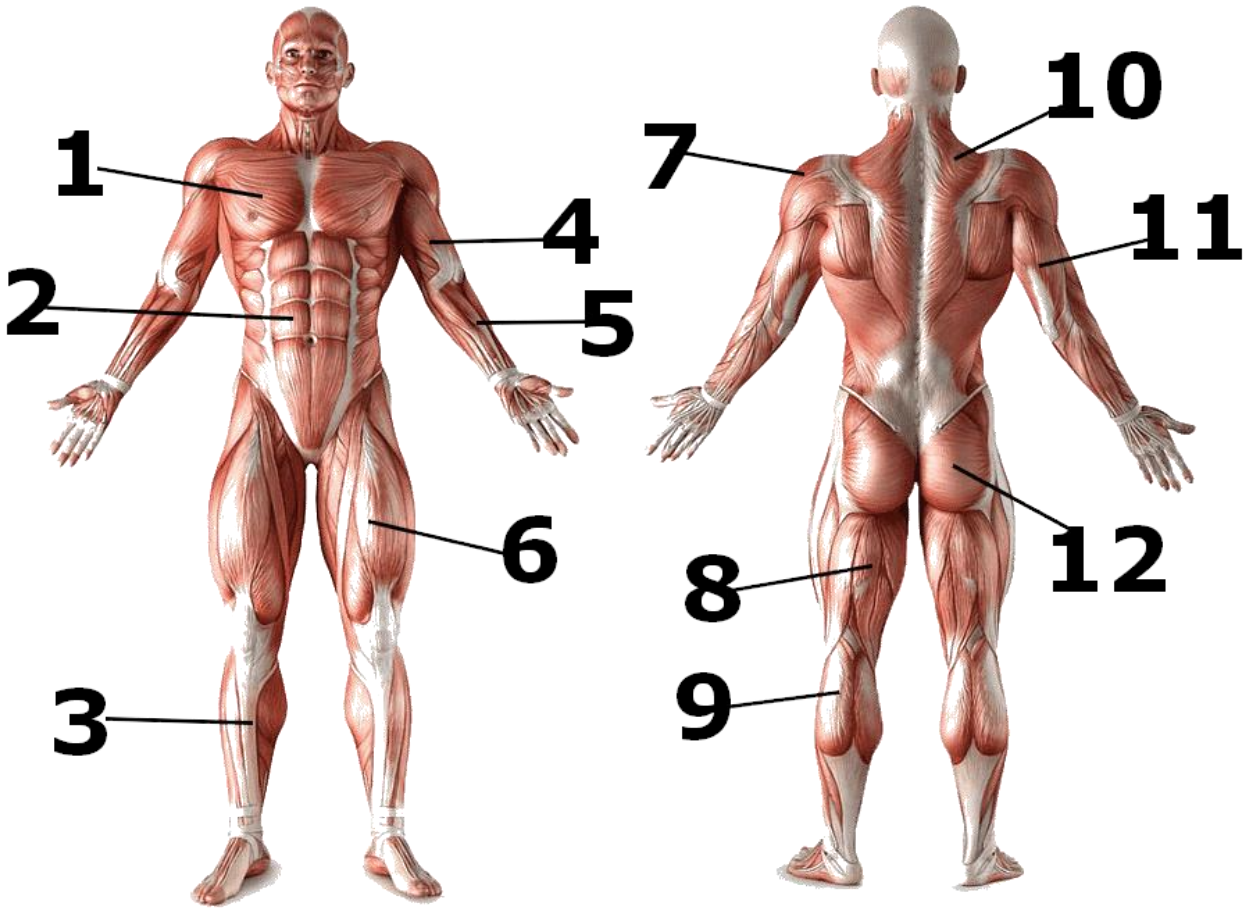
El sistema muscular *es la parte activa del* Sistema Locomotor. Es el encargado de realizar todos y cada uno de los movimientos del cuerpo humano, tanto los que son de forma voluntaria como los involuntarios.

Los centros nerviosos envían impulsos que excitan el musculo, haciendo que se contraiga. Al producirse esa contracción, el musculo provoca un movimiento en los huesos a los que está unido. Este movimiento, a su vez, da lugar al movimiento de la parte corporal correspondiente.

El Sistema Muscular está estrechamente ligado al Sistema Nervioso, no sólo para conseguir movernos o desplazarnos de forma voluntaria, sino para proteger el organismo aumentando la temperatura de éste produciendo calor. Razón por la que tiritamos cuando tenemos frio por ejemplo, el Sistema Nervioso indica que la temperatura corporal está bajando y los músculos comienzan a contraerse para generar energía calórica.

Actividad

Investiga el sistema muscular humano y completa con los nombres de los músculos correspondientes a cada número señalado.



1-_____ 7-_____

2-_____ 8-_____

3-_____ 9-_____

4-_____ 10-_____

5-_____ 11-_____

6-_____ 12-_____