



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## Guía n°5 agosto – Sistema Mixto

<b>Asignatura/Módulo</b>	<b>Educación Física y Salud</b>
<b>Docente</b>	<b>Felipe Yáñez S.</b>
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Curso</b>	<b>2° medio ___</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>31 de agosto 2021</b>
<b>OA 3</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

### *Los Músculos*

Conocer tu cuerpo es importante para saber qué tipos de ejercicios puedes realizar y evitar lesiones en los músculos.

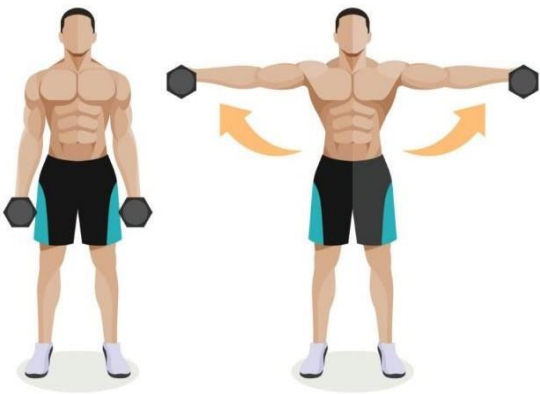



Tus músculos pueden ser agonistas o antagonistas, según el tipo de ejercicios que hagas. Los músculos que realizan la contracción muscular se denominan agonistas, mientras que los músculos que se relajan, permitiendo el movimiento, son los antagonistas.

Por ejemplo: en el movimiento de flexión del brazo, el músculo agonista es el bíceps, ya que lleva a cabo la contracción muscular. Por tanto, el antagonista es el tríceps, que deberá estar relajado para que el movimiento pueda producirse.

Tu cuerpo también tiene simetría, esto significa que tu lado derecho y tu lado izquierdo son iguales. Además, posee cara anterior (de frente) y cara posterior (de atrás), que cumplen funciones diferentes en una acción determinada. Cuando los músculos anteriores del muslo son los que ejercen la fuerza, los posteriores del músculo sirven como contraparte para que se ejecute óptimamente dicha acción que, al igual que los ejes, nos ayudan a saber los movimientos que se puede realizar con las diferentes partes del cuerpo.

## Actividad

Apoyándote del trabajo realizado en guías anteriores, escribe en los cuadros en blanco, el nombre de 2 músculos que se trabajan al realizar los ejercicios de las siguientes imágenes.

<b>Elevaciones Laterales</b>		<b>Step Up</b>	
			
<b>Músculo 1</b>	<b>Músculo 2</b>	<b>Músculo 1</b>	<b>Músculo 2</b>
<b>Sentadillas con Barra</b>		<b>Fondo de Tríceps</b>	
			
<b>Músculo 1</b>	<b>Músculo 2</b>	<b>Músculo 1</b>	<b>Músculo 2</b>

**Profesor Felipe Yáñez Sánchez**

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

**HORARIO DE ATENCION:** Lunes a Miércoles de 09:00 a 17:00 hrs.