



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



Guía n°5 agosto – Sistema Mixto

Asignatura/Módulo	Educación Física y Salud
Docente	Felipe Yáñez S.
Nombre estudiante	
Curso	2° medio ___
Fecha de entrega	31 de agosto 2021
OA 3	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.

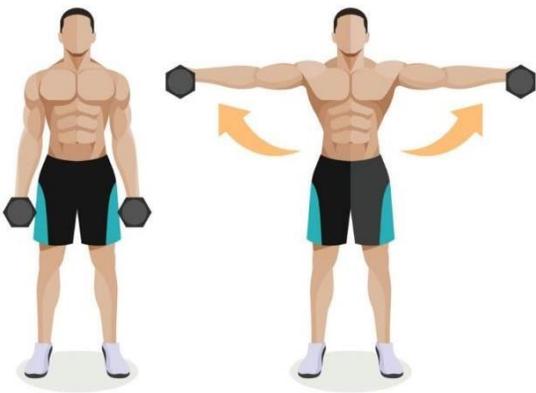
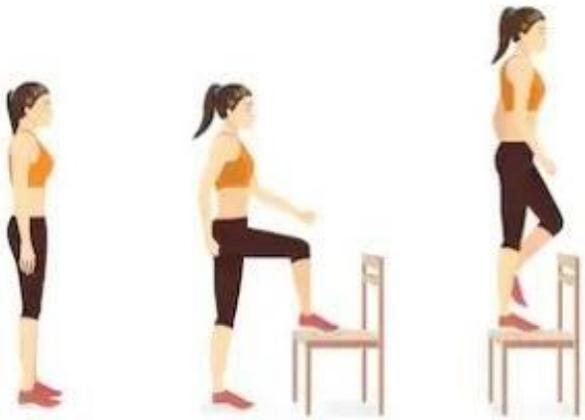
Tus músculos pueden ser agonistas o antagonistas, según el tipo de ejercicios que hagas. Los músculos que realizan la contracción muscular se denominan agonistas, mientras que los músculos que se relajan, permitiendo el movimiento, son los antagonistas.

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.

Elevaciones Laterales		Step Up	
			
Músculo 1	Músculo 2	Músculo 1	Músculo 2
Sentadillas con Barra		Fondo de Tríceps	
			
Músculo 1	Músculo 2	Músculo 1	Músculo 2

Profesor Felipe Yáñez Sánchez

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

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