



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua


#YOMEMUEVOENCASA

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable



## PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE

**SEMANA 13 DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2020**

<b>ASIGNATURA /CURSO</b>	Educación Física y Salud 5° básico
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>CONTENIDO</b>	Ejercicio Físico y Aptitud Física.
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>	(OA6) Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física reconociendo la importancia de músculos (tronco y extremidades)
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>iiiBuenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n° 13 de educación física y salud en la cual conoceremos más sobre nuestro cuerpo humano unido contenidos nuevos con los ya pasados.</p> 
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	<p>Actividades</p> <p>1.-Leer, comprender y responder guía.</p> <p>Te dejo el siguiente link como apoyo:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0">https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0</a></p>
<b>EVALUACIÓN</b>	Evaluación Formativa: a través de Ticket de Salida
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<p>Fecha de entrega:26/06/2020</p> <p>WhatsApp: +56964515300</p> <p>Recordar sacar una fotografía a la actividad y enviarla al siguiente correo <a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a></p>

### GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre:**

**Curso: Quinto básico**

**Fecha:**

**Profesor : Marcos Lucero**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:** Conocer la importancia sobre nuestros músculos.

**CONTENIDOS:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**



## GUÍA LOS MÚSCULOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

PROFESOR: \_\_\_\_\_

Instrucciones: lee atentamente la información que se adjunta a continuación y responde las preguntas que se encuentran al final. ¡Suerte!!!

### DEFINICIÓN DE LOS MÚSCULOS

Del latín *musculus*, un **músculo** es un órgano formado por fibras contráctiles (**fibras musculares**). Pueden estar relacionados con el esqueleto (los **músculos esqueléticos**) o formar parte de la estructura de órganos o aparatos (los **músculos viscerales**).

El cuerpo humano cuenta con unos 650 músculos de distintos tipos, que se encuentran envueltos por una membrana conocida como **aponeurosis**. Los músculos son los órganos con mayor adaptabilidad, ya que su forma y contenido pueden modificarse en gran grado. Al hacer **ejercicio físico**, por ejemplo, los músculos pueden desarrollarse y fortalecerse.

Los músculos cumplen con varias funciones. Son los encargados de **producir movimiento**, brindar estabilidad articular, mantener la postura, transformar la energía mecánica en química, aportar calor, estimular los vasos sanguíneos e informar sobre el estado fisiológico del cuerpo, entre otras actividades.

De acuerdo a su localización, los músculos pueden ser **cutáneos** (se encuentran inmediatamente debajo de la piel) o **profundos** (tienen, al menos, una inserción ósea). Según su forma, existen los **músculos circulares o esfínterianos** y los **músculos cuadrados**.

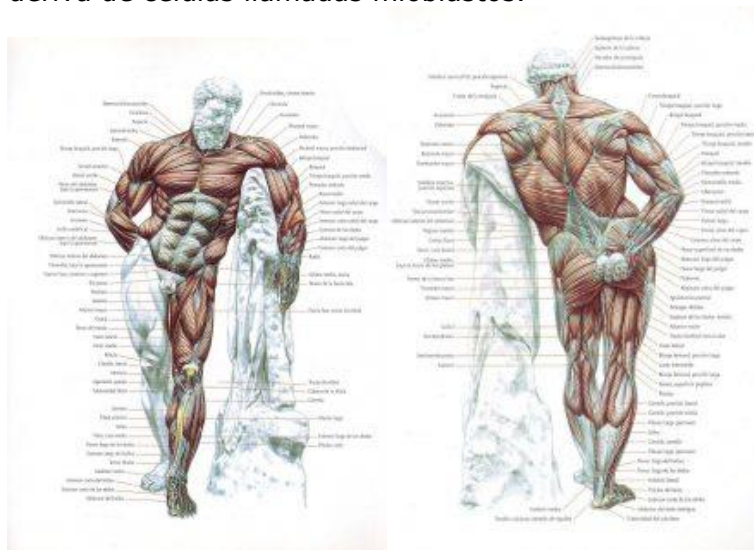
Otra clasificación de los músculos se produce de acuerdo a su naturaleza. En este caso, puede hablarse de los **músculos estriados** (de control voluntario y contracción muy lenta), **músculos lisos** (controlados de manera involuntaria, no contienen estrias) y **músculos cardíacos** (de control involuntario y naturaleza estriada modificada).

Los músculos pueden sufrir diversas **enfermedades**, que se conocen como **miopatías**. Estos trastornos pueden tener diversas causas y deben ser tratados de diferentes formas. Entre ellos aparecen las distrofias musculares, las atrofias, las miopatías inflamatorias, la miastenia y ciertos tumores.



### **-Músculos estriados o esqueléticos:**

**También llamados músculos voluntarios** debido a que sus movimientos son voluntarios. Se deriva de células llamadas mioblastos.



Están formados principalmente por fibras musculares en forma alargada que se encuentran rodeadas de una **membrana plasmática** llamada **sarcolema**. También están constituidos por citoplasma denominado **sarcoplasma**. Las fibras musculares son las unidades mínimas de los músculos esqueléticos.

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**



Aquí se encuentran la mayor cantidad de músculos del cuerpo. Estos músculos se encuentran conectados por un nervio central que recibe información del sistema nervioso central.

### -Forma de los músculos

- ✚ **Fusiformes o alargados.** Son angostos en los extremos y anchos en el centro.
- ✚ **Unipeniformes.** Sus fibras salen del lado de un tendón. Estos músculos acompañan el sentido y la forma del tendón.
- ✚ **Bipenniformes:** Sus fibras salen del centro de un tendón.
- ✚ **Multipenniformes:** Sus fibras salen de varios tendones.
- ✚ **Anchos:** Tienen el mismo diámetro a lo largo de todo el músculo.
- ✚ **Planos:** Son músculos planos y en forma de abanico.
- ✚ **Cortos:** Generalmente aquí se encuentran los músculos de la cara y de la cabeza. Son músculos de corta longitud.
- ✚ **Biceps:** Se unen al hueso de un extremo utilizando un solo tendón y, del otro extremo se unen a este utilizando dos tendones. Si se unen al hueso con tres tendones se lo llama **tríceps**. Y si es con cuatro se lo conoce como **cuádriceps**.
- ✚ **Digástricos:** Son dos músculos que se encuentra unidos a un tendón.
- ✚ **Poligástricos:** Varios músculos que se unen a un mismo tendón. Por ejemplo el recto mayor del abdomen.

### Se pueden clasificar, según su movimiento:

- **Flexores.** Que se utilizan para la flexión.
- **Extensores.** Que se los utiliza para las extensiones.
- **Abductores.** Utilizados para la separación o abducción.
- **Rotadores.** Utilizados para la rotación (pronación y supinación).

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**

- **Fijadores o estabilizadores.** Mantienen la tensión del músculo en una o varias direcciones.

Según su contracción:

- **Músculos con fibras de tipo I** que son fibras de color rojas y más resistentes que las de tipo II.
- **Músculos con fibras de tipo II** de color blanquecinas. Usan más la energía proveniente de la glucosa. Por este motivo se fatigan más rápidamente.

Según su acción en grupos:

- **Agonistas.** Músculos que realizan el mismo movimiento.
- **Antagonistas.** Músculos que se oponen en la acción del movimiento.
- **Sinergistas.** Favorece la acción del músculo como el antagonista, pero lo hace en forma indirecta.



#### **Funciones del músculo esquelético o estriado:**

- Producen el movimiento y desplazamiento del cuerpo.
- Protegen los distintos órganos del cuerpo.
- Son necesarios para mantener la postura corporal.
- Son la mayor fuente de calor del organismo.

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**



- Protege a los huesos.
- Moviliza el esqueleto axial y apendicular.

### GUÍA DE LOS MUSCULOS

Nombre: \_\_\_\_\_ curso: \_\_\_\_\_

Según lo leído anteriormente, responda las siguientes preguntas. Si no puedes imprimir realizar la guía en tu cuaderno.

1.- ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?

- a.- 560
- b.- 650
- c.- 651

2.- Mencione y describa, cinco tipos de músculos y sus movimientos.

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_

3.- A continuación, complete la frase según la descripción.

a.- **Músculos con fibras** \_\_\_\_\_ de color blanquecinas. Usan \_\_\_\_\_ proveniente de la glucosa. Por este motivo \_\_\_\_\_ más rápidamente.

b.- Sus fibras salen del lado de \_\_\_\_\_. Estos \_\_\_\_\_ acompañan el sentido y la forma del tendón.

c.- El cuerpo humano cuenta con \_\_\_\_\_ de distintos tipos, que se encuentran envueltos por una membrana conocida como \_\_\_\_\_.

4.- ¿Cuál es la función de los músculos?

---

---

Enviar ticket de salida al siguiente correo: Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

**#LAVATELASMANOS**



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

#YOMEMUEVOENCASA

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

---

---

5.- Según su acción los músculos se clasifican en tres:

1.- \_\_\_\_\_ 2.- \_\_\_\_\_ 3.- \_\_\_\_\_

TICKET DE SALIDA	
1.- De acuerdo a lo leído en la guía podemos decir que ¿Un músculo es?	
2.- ¿Cómo podrías evaluar si los músculos de tu cuerpo se están desarrollando?	
3.- ¿De qué manera se pueden desarrollar los músculos del cuerpo? ¿Por qué?	



**Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno**

**¡¡QUE TE VAYA EXCELENTE!!**

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**





Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

**#YOMEMUEVOENCASA**

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

Enviar ticket de salida al siguiente correo: [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl)

**#LAVATELASMANOS**