

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 4° y 5 AÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges /Aguirre Lorena

Secuencia didáctica: N°4

Tema: Sistema muscular

En el cuerpo humano existen gran cantidad de órganos que por sí solos no trabajan es decir que deben estar influenciados por otros para poder ejercer su función correctamente. Es así que trabaja el sistema muscular humano.

Cuando sonreímos utilizamos músculos, para saltar, correr, nadar .incluso cuando comemos un helado es necesario utilizar esos músculos, hay alrededor de 650 músculos que realizan los movimientos de todo el cuerpo, además para que los pulmones, el corazón, el estómago funcionen correctamente se necesita de los músculos.

Todos los movimientos que realiza nuestro cuerpo se producen gracias a los músculos.

Algunos músculos recubren tus huesos y están debajo de tu piel, otros forman parte de muchos de los órganos.

*Determinar las características del sistema **muscular**.

* Investigar acerca de los mecanismos que utiliza el sistema **muscular** para su desarrollo. *Clasificar diferentes ejercicios físicos con relación al **músculo** que podrían desarrollar.

Actividades:

_visualizar **detenidamente** las imágenes, diferenciando los músculos superiores del cuerpo humano, marcar el **musculo** que trabaja en dicha actividad.

2_ nombrar los músculos que acompañan, al **musculo** específico que nombraste anteriormente

3-Que son los músculos y cuantos tipos de músculos conoces?

4_ Que función tiene el sistema muscular?

5-Realizar actividades similares a la imagen, marcando el musculo que se trabajo, en una imagen o foto.

6-¿Cuáles son los músculos más importantes del cuerpo?

7_ Cuantos músculos tiene el cuerpo?

8_¿Cuantos tipos de músculos hay?

¿Que son los Músculos?

_posiblemente **definir músculo** sea la tarea más complicada en el gimnasio. Después de la fase de volumen donde aumentamos el tamaño de los músculos, llega la hora de definir para que éstos puedan verse. Aunque son muchos los factores a tener en cuenta para **realizar una buena definición muscular** nos vamos a centrar en los tres básicos.

Consumir las reservas de grasa

Es lo principal, ya que es la capa que va delante del músculo y hay que quitarla de en medio. El **trabajo aeróbico** es el mejor aliado en nuestra rutina para comenzar a quemar grasas.

*Debemos **hacer aeróbico de 3-6 horas a la semana**, a ser posible el día que no entrenemos con pesas o después de éstas.

*Hay varias elecciones para el trabajo aeróbico, una buena idea es ir alternando y hacer una actividad diferente cada sesión, así evitamos que el aeróbico se convierta en un aburrimiento. También podemos meter en la misma sesión de aeróbico varias actividades con máquinas: **elíptica, cinta de correr, bici o remo**. Con 10-15 minutos en cada actividad habremos hecho una sesión de cardio completa y entretenida.

***El sistema muscular:** es un conjunto de músculos que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo (músculos esqueléticos).

Su función principal: es conseguir movilidad, acción que tiene lugar cuando estímulos eléctricos procedentes del sistema nervioso provocan la contracción de las fibras musculares.

***Los músculos que se contraen de forma automática como el músculo cardíaco o la musculatura lisa no se consideran habitualmente parte del sistema muscular.** El conjunto de la musculatura esquelética corresponde aproximadamente al 40% del peso de un hombre adulto. La suma del sistema muscular más el sistema óseo formado por los huesos da lugar al aparato locomotor.

***Funciones del músculo:**

Músculos estriados: Provocan los movimientos corporales, generan calor, **sirven** como protección de los órganos internos, hacen posible el mantenimiento de la postura corporal.

***La principal función de los músculos:** es contraerse, para poder generar movimiento y realizar **funciones** vitales. Se distinguen tres grupos de **músculos**, según su disposición: El **músculo** esquelético. El **músculo** liso.

Bibliografía: Sistema muscular - Wikipedia, la enciclopedia libre