

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
TALLERES DE LA SEMANA 6 – MAYO 26 DE 2020
GHRADOS DECIMOS
Mag. Pedro Flórez Pérez

CONOCIENDO NUESTRO CUERPO



VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=y7vW3cRFR70>

<https://www.youtube.com/watch?v=xjsKTRQYqns>

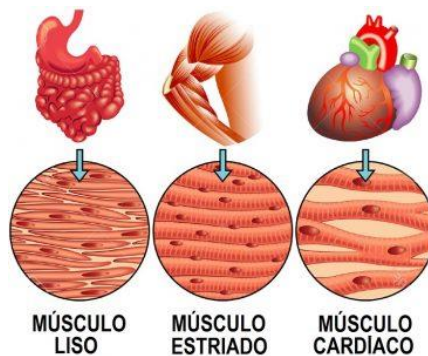
FUNCIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular tiene varias funciones importantes, todas relacionadas con la locomoción, tanto del cuerpo como de los órganos internos, muy importantes para mantener la vida y la salud.

- **Locomoción:** El movimiento que le confieren los músculos estriados al sistema esquelético y articular, que produce el movimiento coordinado de cada una de las partes del cuerpo, facilitando la marcha, locomoción y desplazamiento.
- **Ritmo cardíaco:** Movimiento de diástole y sístole, vaciado y llenado del corazón, con por lo menos 72 latidos por minuto. Sin el músculo de tipo cardíaco, el funcionamiento del corazón no sería posible.
- **Movilidad de órganos y excreción:** La mayoría de los músculos lisos actúan movilizandando las vísceras para realizar funciones orgánicas, especialmente la excreción, cuando se trata de sistemas digestivos, urinarios y de reproducción. Estos músculos facilitan el movimiento de expulsión a través de los movimientos de contracción y extensión.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
TALLERES DE LA SEMANA 6 – MAYO 26 DE 2020
GHRADOS DECIMOS
Mag. Pedro Flórez Pérez

TIPOS DE MÚSCULOS



- **Músculos lisos:** Son aquellos que facilitan las funciones corporales de excreción y de movimientos de los órganos del cuerpo que lo requieran de modo particular. Generalmente unidos a sistemas como el digestivo y el sistema reproductivo. Los movimientos viscerales y peristálticos que producen facilitan las funciones de expulsión de sustancias, lo cual es útil en diversas funciones corporales. Este tipo de tejido muscular no es fibroso y generalmente no se relaciona directamente con la locomoción corporal unida al sistema óseo, pero sí al sistema nervioso.

- **Músculos cardíacos:** Conjunto de músculos que suponen el movimiento del corazón y que mantienen la tonicidad para el ritmo cardíaco. Ese tipo de músculo produce movimientos leves que facilitan la salida y entrada de sangre al corazón, para luego ser purificada. Este sistema de músculos cardíacos posee gran cantidad de pequeños músculos que le dan el movimiento diástole y sístole al corazón, para la entrada y salida de sangre.

- **Músculos esqueléticos o estriados:** Son aquellos que están unidos al esqueleto de los seres vivos facilitando las funciones exclusivas de locomoción o movimiento, fuertemente relacionados con el sistema nervioso central, que ordena los movimiento coordinados y al esqueleto, que se mueve impulsado por las contracciones, flexiones y extensiones de los músculos. Hay grandes grupos como los bíceps, cuádriceps, abdominales intercostales y torácicos, y los que se encuentran asociados al movimiento de las articulaciones, que son de los más complejos. La marcha, el movimiento y desplazamiento de un lugar a otro, uso de

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
TALLERES DE LA SEMANA 6 – MAYO 26 DE 2020
GHRADOS DECIMOS
Mag. Pedro Flórez Pérez

brazos y manos, dependen del sistema muscular esquelético o estriado. El movimiento del cuerpo no sería posible sin la presencia del sistema de músculos estriados.

ACTIVIDAD

1. Completa las frases con las palabras correspondientes.

Los se encuentran debajo de la piel y permiten el del cuerpo. Los músculos son las partes..... y del cuerpo por que se pueden estirar y

2. Marca con una X lo que debes hacer para desarrollar los músculos.

- Tomar pastillas para desarrollarlos
- Alimentarte adecuadamente
- Realizar ejercicios físicos
- Tener una postura correcta

3. Señala si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- Los músculos que nos obedecen son involuntarios
- Los músculos se estiran y contraen constantemente.
- Los músculos son blandos y elásticos.
- Los huesos son protegidos por los músculos.
- Completa el gráfico con los músculos que faltan.

4. Realiza un mapa conceptual de los diferentes grupos musculares.

5. ¿Cuál es la diferencia entre los músculos estriados y músculos lisos?

6. ¿Cuáles son los movimientos del musculo cardiaco?

7. De acuerdo con los videos realiza un resumen del sistema muscular.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
TALLERES DE LA SEMANA 6 – MAYO 26 DE 2020
GHRADOS DECIMOS
Mag. Pedro Flórez Pérez

