



Educación Física.

Ciclo: básico.

Curso: 3° A y B.

Tema: "Sistema muscular".

Profesor: Vega Facundo.

Integrantes:

-
-
-

Guía pedagógica "***Sistema muscular: el musculo esquelético***".

La presente guía pedagógica tiene como propósito la investigación y conocimiento sobre el sistema muscular del ser humano, particularmente nos centraremos en los músculos esqueléticos, que son los encargados de realizar todos los movimientos del cuerpo humano. Dónde se ubican los distintos grupos musculares y como se denomina cada uno de ellos.

Para ello, deberán formar un grupo de tres integrantes y resolver las consignas realizando un informe escrito o virtual y presentarlo al profesor de Educación física.



Consignas:

1. Busque el libro EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL NIVEL MEDIO de Educación física y **lea** el capítulo número 4 “denominado el cuerpo, desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y durante el ejercicio”.
2. Investigar y exponer los distintos tipos de músculos del cuerpo humano, diferenciando su ubicación y funciones.
3. Clasifique los músculos según su situación y según su forma.
4. ¿Explique por qué se lo denomina músculo esquelético o estriado? ¿Cuál es su principal función?
5. Ilustre la estructura interna del músculo esquelético diferenciando e identificando cada una de sus partes.
6. ¿Qué es una miofibrilla? ¿Describa cómo trabajan los músculos?
7. Explique brevemente como los músculos regulan el movimiento (utilización de los músculos).
8. Investigue como se clasifican las acciones de los músculos, nómbrelas y explíquelas brevemente.
9. Exponga sobre los principales grupos musculares que podemos encontrar en el cuerpo humano, identificando su ubicación y acción.



Bibliografía sugerida:

Libro de Educación Física para el nivel medio (capítulo 4: el cuerpo, desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y durante el ejercicio) Inés A. Ruiz – Ada B. Herrera. Editorial Comunicarte.

ENLACE DEL LIBRO VIRTUAL:

https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share_link