



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

“CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 34 30al 04 de Diciembre 2020.	CURSO:4TO BASICO
OA6: Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema musculoesquelético.	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Identificar inferir analizar
	Ciencias de la vida		
Objetivo de clase. : Explicar el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación, describir los beneficios de la actividad física para el sistema musculoesquelético.			
<ul style="list-style-type: none"><li>Indicadores de Evaluación: Explican los beneficios que tiene la actividad física habitual en huesos y músculos y proponen una rutina para realizar ejercicios en forma regular.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Instrucciones de la Actividad: Escribe el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.</li><li>Tienes 1 semana para realizar tu trabajo</li><li>Cuando termines tu trabajo debes guardarlo para su evaluación.</li><li>Antes de comenzar la actividad, observa el video sugerido</li><li>No te olvides que si tienes dudas las vamos aclarar en las clases virtuales o pídele a un adulto que me consulte al correo o al Whatsapp</li><li>Apóyate de tu texto de la asignatura de Ciencias Naturales.</li></ul>			
Sitio web recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z">https://www.youtube.com/watch?v=z</a> .			
Docente: María Teresa Ahumada G	Correo:maria.ahumada@colegio-pablogarrido	Horario de Consultas: 13hrs a 19hrs.	

Queridos niños(as): Espero que se encuentren muy bien junto a sus familias. Les dejo esta guía para que la desarrollen. No olviden comunicarse conmigo. Estaré muy atenta.

Cariños. Profesora María Teresa Ahumada

## Lee y luego responde las preguntas

### ¿Qué son los músculos y qué hacen?

Los músculos tiran de las articulaciones, lo que nos permite movernos. También ayudan al cuerpo a desempeñar funciones como masticar alimentos y transportarlos a través del sistema digestivo.

Incluso cuando estamos sentados y completamente quietos, hay músculos de nuestro cuerpo que están en constante movimiento. Los músculos ayudan a latir al corazón, a que el tórax se expanda y se contraiga mientras respiramos y a que los vasos sanguíneos regulen la tensión arterial y el riego sanguíneo por todo el cuerpo. Cuando sonreímos o hablamos, los músculos nos ayudan a comunicarnos, y, cuando hacemos ejercicio, nos ayudan a mantenernos sanos y en forma.

### **Los seres humanos disponemos de tres tipos de músculos.**

1. Los músculos esqueléticos están unidos a los huesos a través de tendones fibrosos, como en las piernas, los brazos y la cara. Los músculos esqueléticos también se llaman "estriados" porque están compuestos por fibras que poseen franjas o estrías horizontales cuando se ven al microscopio. Estos músculos mantienen unido al esqueleto, dan forma al cuerpo y lo ayudan en los movimientos cotidianos (también se conocen como "músculos voluntarios", porque podemos controlar conscientemente sus movimientos). Este tipo de músculo se puede contraer (acortar o tensar) rápida y enérgicamente, pero se cansa con facilidad.
2. Los músculos lisos o involuntarios también están formados por fibras, pero este tipo de músculo tiene un aspecto liso en vez de estriado. No podemos controlar conscientemente los movimientos de los músculos lisos; contrariamente, están controlados automáticamente por el sistema nervioso (motivo por el que también reciben el nombre de "involuntarios"). Las paredes del estómago y de los intestinos son ejemplos de músculos lisos, que ayudan a descomponer los alimentos y a transportarlos por el sistema digestivo. También hay músculos lisos en las paredes de los vasos sanguíneos; se encargan de tensarlas o aflojarlas para influir sobre el riego sanguíneo, lo que ayuda a controlar la tensión arterial. Los músculos lisos tardan más tiempo en contraerse que los esqueléticos, pero pueden permanecer contraídos durante más tiempo porque no se cansan tan fácilmente.

I. Responde las siguientes preguntas.

a) ¿Qué funciones cumple el sistema muscular en nuestro organismo?

.....  
.....

b) Escribe 3 acciones corporales dónde utilices tus músculos y luego explica.

.....  
.....  
.....

c) Nombra los tipos de músculos que forman tu organismo.

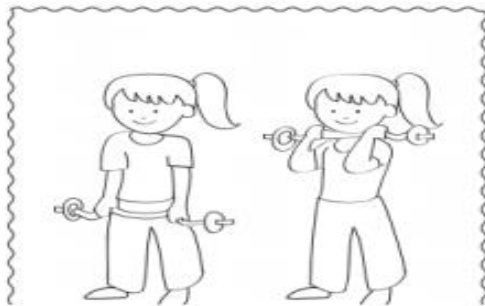
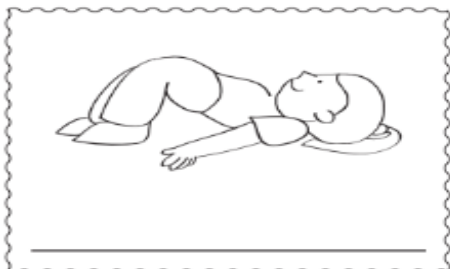
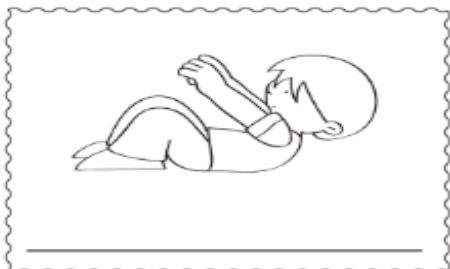
.....  
.....  
.....

### Desarrollando músculos

Realiza los siguientes ejercicios.

En las líneas, escribe el nombre de los músculos que desarrollas principalmente en cada situación.

**glúteos**                      **bíceps**                      **gemelos**                      **abdominales**



## Ticket de salida

Busca y encierra los músculos que se indican en la imagen.

