



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA FLORESTA
MACEO- ANTIOQUIA

GUIA DE NATURALES

EL SISTEMA MUSCULAR

GRADO 3B

FREDY CALDERON

DOCENTE

Objetivo de Aprendizaje

ECONOCER EL SISTEMA MUSCULAR Y SU FUNCION

Introducción

En esta guía de aprendizaje los niños desarrollaran una serie de actividades que los lleven a comprender el tema, no es necesario imprimir o transcribir la totalidad de este material y el desarrollo de las actividades se realiza en el cuaderno de español

Si se requiere información adicional, cualquier duda, y las evidencias de las actividades a desarrollar, comunicarse al número 3114298581. El horario de atención es de lunes a viernes entre las 12 y la 1 y 30 de la tarde. La fecha de entrega de las evidencias está programada para el VIERNES 6 DE AGOSTO del 2021.

Para evitar que se acumule el trabajo para un solo día, desarrolle una parte de la guía cada día así su hijo no se cansara tanto y le será más fácil aprender.

¿Qué voy a aprender?

VEA EL SIGUENTE VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=bGvFYRvDjc4>

lo que estoy aprendiendo

Tus músculos

¿Sabías que tienes más de 600 músculos en el cuerpo? Te ayudan a hacerlo casi todo - desde bombear sangre por todo tu cuerpo hasta levantar tu pesada mochila. Tú controlas algunos de esos músculos, mientras que otros, como el del corazón, hacen su trabajo ellos solos sin que tú tengas que pensar en ello.

Músculos y articulaciones

El cuerpo humano tiene más de 600 músculos. Hacen de todo: desde bombear sangre por todo el cuerpo hasta ayudarnos a levantar cosas pesadas.

Haz clic para recorrer esta presentación y obtener más información acerca de los músculos y las articulaciones.

© 2020 The Nemours Foundation/KidsHealth. All rights reserved.

¿De qué están hechos los músculos?

Todos los músculos están hechos del mismo material, un tipo de tejido elástico (parecido a una goma elástica). Cada músculo está compuesto por miles, o incluso decenas de miles, de pequeñas fibras. Tenemos tres tipos de músculos: músculo **liso**, músculo **cardíaco** y músculo **esquelético**.

Músculo liso

Los músculos lisos, a veces conocidos como involuntarios, suelen estar dispuestos en capas o láminas, una encima de la otra. Tú no puedes controlar los movimientos de este tipo de músculos. El cerebro y el cuerpo les indican a estos músculos lo que tienen que hacer sin que tú tengas ni siquiera que pensar en ello. No puedes utilizar los músculos lisos para "hacer bola" con el brazo o para dar saltos en el aire. Pero tienes músculos lisos funcionando por todo el cuerpo. En el estómago y el sistema digestivo, se contraen (se tensan) y se relajan para ayudar a la comida a avanzar a través de tu cuerpo. Los músculos lisos también se ponen manos a la obra cuando te encuentras mal y necesitas vomitar. Estos músculos empujan la comida para que abandone el estómago, suba por el esófago y salga por la boca.

También tienes músculos lisos en la vejiga. Cuando están relajados, esos músculos te permiten retener la orina (el pipí) hasta que vayas al lavabo. Y, cuando se contraen, expulsan la orina. Estos músculos también se encuentran en el útero de las mujeres, que es donde se desarrolla el bebé antes de nacer. Los músculos del útero ayudan a expulsar al bebé fuera del cuerpo de la madre durante el parto.

También tienes músculos lisos ocultos tras los ojos. Estos músculos te ayudan a enfocar cuando miras a algo.

Un músculo con mucha energía

El músculo que constituye el corazón se llama músculo cardíaco o miocardio. Las robustas fibras musculares del corazón se contraen para bombear sangre al resto del cuerpo y luego se relajan para dejar entrar de nuevo la sangre después de que ésta haya circulado por todo el cuerpo.

Al igual que el músculo liso, el músculo cardíaco funciona solo, sin necesidad de que tú le eches una mano. En el corazón hay un grupo especial de células que se conoce como células marcapasos del corazón porque controlan el latido cardíaco.

Músculo esquelético

Ahora vamos a hablar sobre el tipo de músculos en que piensas cuando dices la palabra "músculo" - los que muestran lo fuerte que eres y te dejan chutar a portería y marcar un gol.

Son los músculos **esqueléticos**, también denominados **estriados** (estriados es una palabra un poco rara que significa a tiras) porque las bandas claras y oscuras que los componen hace que parezca que están hechos a tiras.

Los músculos esqueléticos son **voluntarios**, lo que significa que puedes controlar su movimiento. Tu pierna no chutará una pelota a menos que tú quieras hacerlo.

Estos músculos forman parte del sistema **musculoesquelético** - que está compuesto por los músculos estriados y el esqueleto, o los huesos. Los músculos esqueléticos colaboran con los huesos para dar al cuerpo fuerza y potencia. En la mayoría de los casos, un músculo esquelético parte del extremo de un hueso, al cual está unido, recubre el hueso en toda su longitud, incluyendo la articulación (el lugar donde el hueso se une con otro hueso) y finaliza en el extremo de otro hueso.

Los músculos esqueléticos están unidos a los huesos a través de los **tendones**. Los tendones son una especie de cuerdas hechas de un tejido muy resistente que conectan músculos y huesos entre sí. Los tendones están tan bien unidos a los huesos que, cuando contraes un músculo, el tendón y el hueso se mueven a la vez.

Hay músculos esqueléticos de muchas formas y tamaños diferentes, lo que les permite desempeñar muchas funciones distintas. Algunos de los músculos más grandes y potentes son los que tienes en la espalda, cerca de la columna vertebral. Estos músculos te ayudan a mantenerte derecho y a estar de pie. También dan a tu cuerpo la fuerza que necesita para levantar y empujar cosas.

Los músculos que tienes en el cuello y en la parte superior de la espalda no son tan grandes, pero son capaces de hacer algunas cosas bastante curiosas: intenta rotar la cabeza hacia los lados, hacia delante y hacia atrás y arriba y abajo para notar la fuerza de los músculos del cuello. Estos músculos también te ayudan a sostener la cabeza.

Músculos faciales

Tal vez nunca hayas pensado en ella como en una parte muscular, pero tu cara contiene un montón de músculos. Compruébalo la próxima vez que te mires en el espejo.

Los músculos faciales no se unen directamente a los huesos como en el resto del cuerpo. En lugar de ello, muchos de estos músculos se unen bajo la piel. Esto te permite contraer los músculos faciales y poder hacer muchas expresiones diferentes con tu cara. Hasta el más leve movimiento puede transformar una sonrisa en una expresión de preocupación, por ejemplo, frunciendo el entrecejo. O puedes levantar las cejas y arrugar la nariz en señal de sorpresa.

Y, cuando te mires la cara, no te olvides de la lengua -¡un músculo que sólo está sujeto por uno de los extremos! En realidad, la lengua está formada por un grupo de músculos que funcionan conjuntamente para que tú puedas hablar y masticar lo que comes. Saca la lengua y muévela de un lado a otro para ver esos músculos en acción.

Principales músculos

Al tener tantos músculos en el cuerpo, aquí no los podemos citar todos, pero seguidamente mencionamos los más importantes:

En cada uno de los hombros tienes un músculo denominado **deltoides**. Los deltoides te ayudan a mover los hombros en todas las direcciones - desde utilizar un bate de béisbol hasta encoger te de hombros cuando no te sabes una pregunta.

Los músculos **pectorales** se encuentran a ambos lados de la parte superior del pecho. A muchos niños, cuando entran en la pubertad, se les desarrollan los pectorales. Muchos atletas y culturistas tienen los pectorales muy desarrollados.

Más abajo de los pectorales, debajo de la caja torácica (donde acaban las costillas), se encuentran los músculos **abdominales**.

Cuando "haces bola" con el brazo, tensas un músculo denominado **bíceps**. Cuando contraes este músculo, puedes ver cómo se forma un bulto bajo la piel.

Los **cuadriceps** son unos músculos que se encuentran en la parte anterior de los muslos. Las personas que corren, van mucho en bicicleta o practican otros deportes desarrollan mucho los cuadriceps.

¿Y cuando te toque sentarte? Lo harás sobre el **glúteo máximo**, el músculo en el que nos apoyamos cuando nos sentamos y que ¡parece tan gordo visto por detrás!

Practico lo que aprendí

ESCRIBE UN PEQUEÑO RESUMEN CON IDEAS DE LO QUE LEISTE Y DEL VIDEO VISTO

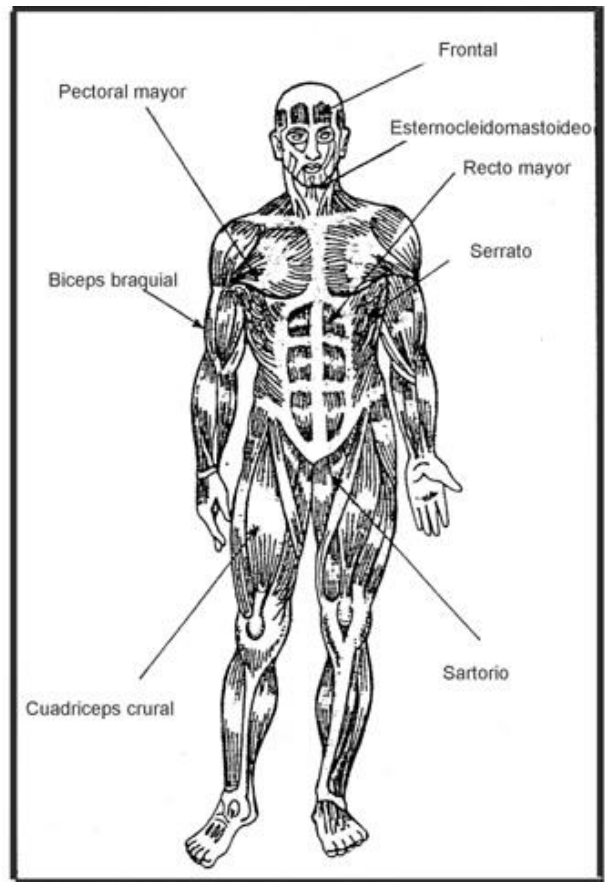
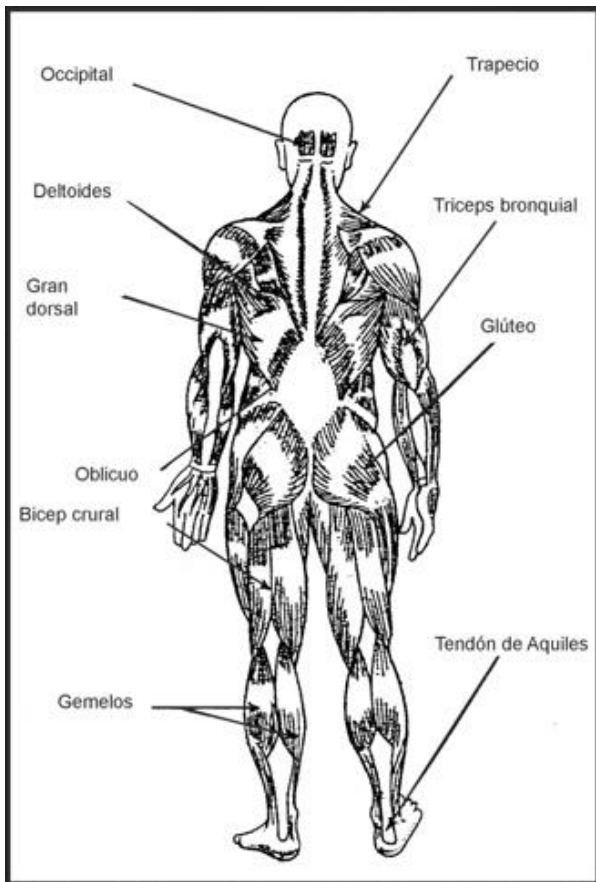
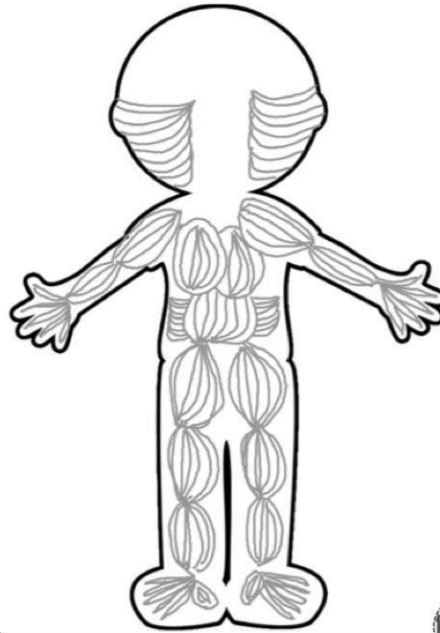
¿Cómo sé que aprendí?

DIBUJA O PEGA Y COLOREA

Mi sistema Muscular

Los músculos me ayudan a _____.

En mi cuerpo hay _____ músculos.



Músculos

- Colorea. Después, localiza en la sopa de letras el nombre de los músculos que aparecen en la figura.



M	G	A	Z	X	Y	O	R	P
L	S	B	I	C	E	P	S	E
T	H	D	Z	T	F	R	S	C
I	J	O	N	Y	R	L	T	T
G	E	M	E	L	O	S	L	O
N	R	I	O	P	N	R	P	R
O	C	N	N	R	T	H	J	A
Q	P	A	S	H	A	T	I	L
A	P	L	A	J	L	V	W	U
S	P	E	T	M	P	E	A	O
U	V	S	J	H	D	S	T	S

- Completa el esquema con los nombres de los músculos de la figura anterior.



LOS MÚSCULOS

Los músculos son las partes carnosas y blandas que están debajo de la piel y encima del esqueleto. Los músculos le dan forma a nuestro cuerpo y además permiten el movimiento porque son elásticos.



Completas las frases con las palabras del recuadro:

blandas

movimiento

elásticas

contraer

músculos

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

Marca con una X en lo que debes de hacer para desarrollar tus músculos.

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

Lee las oraciones y luego coloca dentro del paréntesis la letra "v" si es verdadera y "f" si es falsa.

- Los músculos que nos obedecen son involuntarios ()
- Los músculos constantemente se estiran y se contraen ()
- Los músculos son blandos y elásticos ()
- Los huesos son protegidos por los músculos ()

● INDICADORES: Señala y escribe el nombre de los músculos de las diferentes partes del cuerpo.

¿Qué aprendí?

Escribe lo que más te gusto y lo que menos te gusto de la guía