



## GUÍA N°1 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO MARZO 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

**CONTENIDOS:** Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa – condición física – ejercicios de: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

**ACTIVIDAD:**

### **MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS.**

Nuestro cuerpo está formado por diversos sistemas, existe un sistema que se denomina Sistema Locomotor, ya que es el que se encarga de la realización de todos nuestros movimientos.

El sistema locomotor, está formado por los huesos, articulaciones, músculos y tendones.

Existen tres tipos de músculos; el músculo cardíaco, es el que forma el corazón, el músculo liso que forma los órganos internos como el estómago y el músculo esquelético que es el que recubre nuestros huesos y nos permite realizar movimientos de manera voluntaria. La unión y el trabajo conjunto de huesos, articulaciones, tendones y músculos nos permite realizar los diversos movimientos que ejecutamos de manera diaria.

Para que puedan comprender de mejor manera cómo funciona el sistema locomotor los invito a observar los siguientes videos

<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6IKY>

<https://www.youtube.com/watch?v=w8PnlLptHXE>

Cuando trabajamos nuestra condición física, nosotros mejoramos la elasticidad y fuerza de nuestros músculos y también fortalecemos nuestros huesos, lo cual produce una mejora en nuestros movimientos y en nuestro cuerpo en general.

Durante el trabajo realizado hemos dividido nuestro cuerpo en tres zonas, Brazos, Tronco y Piernas, de manera de trabajar de forma más ordenada y específica los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo.

Hoy les presento los músculos principales del cuerpo humano, para poder conocer su ubicación específica y para identificar que ejercicios realizar según la zona de nuestro cuerpo que deseo trabajar.

### EDUCACIÓN FÍSICA: MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

