



## GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA 8 º BÁSICO JUNIO 2021

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**CONTENIDOS:** Músculos del cuerpo humano.

**ACTIVIDADES:** Lee con mucha atención guía y luego completa la actividad solicitada. Recuerda entregar tu actividad en la fecha estipulada.

### 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.

Nuestro cuerpo posee tres tipos de músculos; el músculo cardíaco, 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=5SytABu6lKY>

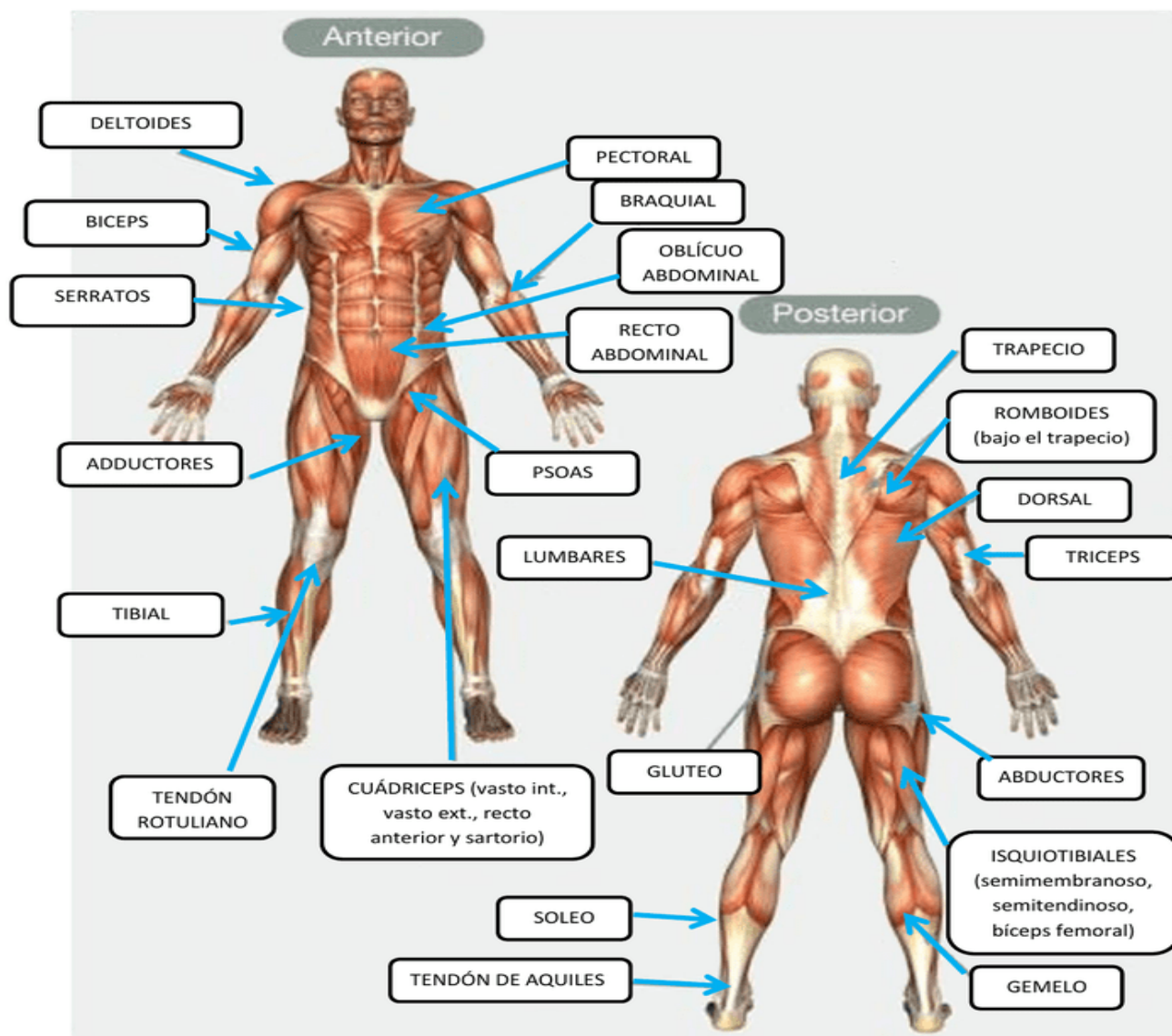
<https://www.youtube.com/watch?v=zBj34cis3SU>

Cuando trabajamos nuestra condición física, nosotros mejoramos la elasticidad y fuerza de nuestros músculos

Durante el trabajo realizado hemos dividido nuestro cuerpo en tres zonas, Zona Superior, donde se ubican los brazos, hombros y pecho, Zona Media donde se ubica el abdomen y la espalda y la Zona Inferior donde encontramos glúteos y piernas, de manera de trabajar de forma más ordenada y específica los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo, cumpliendo a su vez con el Principio de Entrenamiento de Alternancia.





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




Para poder reconocer los músculos del cuerpo y asociar los **Ejercicios de Fuerza Muscular** que hemos realizado, observen el siguiente cuadro de manera de organizar nuestros conocimientos adquiridos hasta la fecha.

ZONA CORPORAL	MÚSCULO	EJERCICIO	IMAGEN
Zona Superior	Bíceps y pectorales	<p><b>Flexiones de brazos</b>, como ves en la imagen este ejercicios tiene varias maneras de realizarlo, la más sencilla es apoyando las rodillas en el suelo, lo importante es realizar la flexión con los brazos, hasta tocar con el mentón el suelo, manteniendo el tronco tenso. Si deseas realizar un ejercicio más intenso puedes realizar las <b>flexiones inclinadas</b>, ubicando los pies en una superficie más alta, de esta manera el peso del cuerpo se distribuye de manera diferente, siendo la parte superior quien soporta la mayor cantidad de peso</p>	
Zona Superior	Tríceps	<p><b>Flexiones de tríceps</b>, este ejercicio lo podemos realizar en el suelo, como también apoyados en el borde de una cama, silla o sillón, lo importante es flectar los codos y evitar el movimiento de caderas.</p>	
Zona Superior	Deltoides	<p><b>Vuelos laterales</b>, este ejercicio lo puedes realizar con peso utilizando mancuernas, botellas con agua o un kilo de alimento, o sin peso, si deseas una menor intensidad. El ejercicio consiste en elevar los brazos hasta la altura de los hombros, puedes mantener la posición o subir y bajar los brazos.</p>	
Zona Media	Recto Abdominal	<p><b>Abdominales cortos</b>, al realizar este tipo de abdominales, trabajamos la parte superior del recto abdominal, lo que hay que tener presente es mantener los codos abiertos y elevar la espada del suelo hasta la altura de los hombros.</p>	

<p>Zona Media</p>	<p>Recto Abdominal</p>	<p><b>Planchas</b>, este ejercicios es el más recomendado para trabajar el recto abdominal de manera completa, es decir la zona superior y la inferior. Lo importante es mantener la posición el mayor tiempo posible, manteniendo la vista hacia el suelo y la cola baja, para mantener la alineación de la columna vertebral.</p> <p>La <b>plancha dinámica</b> agrega una mayor intensidad al ejercicio, ya que requiere un mayor esfuerzo físico, por el hecho de balancear o mover el cuerpo mientras mantenemos la tensión corporal.</p>	
<p>Zona Media</p>	<p>Oblicuo abdominal</p>	<p><b>Abdominales cruzados</b>, todos los abdominales en donde gires o hagas movimientos de rotación, trabajan los oblicuos, este músculo es el que le da forma a la cintura.</p> <p><b>Twist</b> Para aumentar la intensidad, puedo agregar un peso y balancearlo de un lado a otro, realizando giros con el tronco, mientras mantenemos las piernas elevadas.</p>	
<p>Zona Media</p>	<p>Dorsal</p>	<p><b>Dorsales</b> para realizar este ejercicio nos ubicamos con el abdomen en el suelo y elevamos el tronco, podemos comenzar sin elevar las piernas y cuando ya dominamos el movimiento incorporamos la elevación de ambas piernas juntas y estiradas.</p>	
<p>Zona Inferior</p>	<p>Cuádriceps y glúteos.</p>	<p><b>Sentadillas</b>, este ejercicio lo podemos realizar manteniendo la posición o subiendo y bajando. Lo importante es realizar la postura correcta, con las piernas separadas y espalda recta, imitar el movimiento al sentarnos en una silla. Evitando que la rodilla sobrepase la punta de los pies.</p> <p>Si deseamos un ejercicio más intenso realizamos <b>sentadillas con salto</b>, donde al incorporarme realizo un salto vertical.</p>	



Zona Inferior	Isquiotibial y glúteos.	<p><b>Estocadas</b>, éste ejercicios al igual que las sentadillas trabajan los glúteos, lo importante es mantener nuestra espalda recta, y obviamente trabajar las dos piernas de igual manera. Realizamos un paso hacia adelante y flectamos la pierna de atrás, luego nos incorporamos y realizamos el ejercicio con la otra pierna.</p> <p><b>Estocadas con salto</b>, para realizar un ejercicio más intenso, al momento de incorporarme y cambiar de pierna, lo realizo con un salto.</p>	
---------------	-------------------------	--	---

**ACTIVIDAD GUÍA 4**  
**MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS.**

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

**Instrucciones:** Responde cada pregunta de la manera solicitada por favor.  
 Cada pregunta correcta corresponde a 1 punto. La guía tiene un total de 12 puntos.

1.- Encierra en un círculo el ejercicio que trabaja la fuerza muscular del Musculo Pectoral.



2.- Encierra en un círculo el ejercicio que trabaja la fuerza muscular del Musculo Cuádriceps



3.- Encierra en un círculo el ejercicio que trabaja la fuerza muscular del Músculo Deltoides



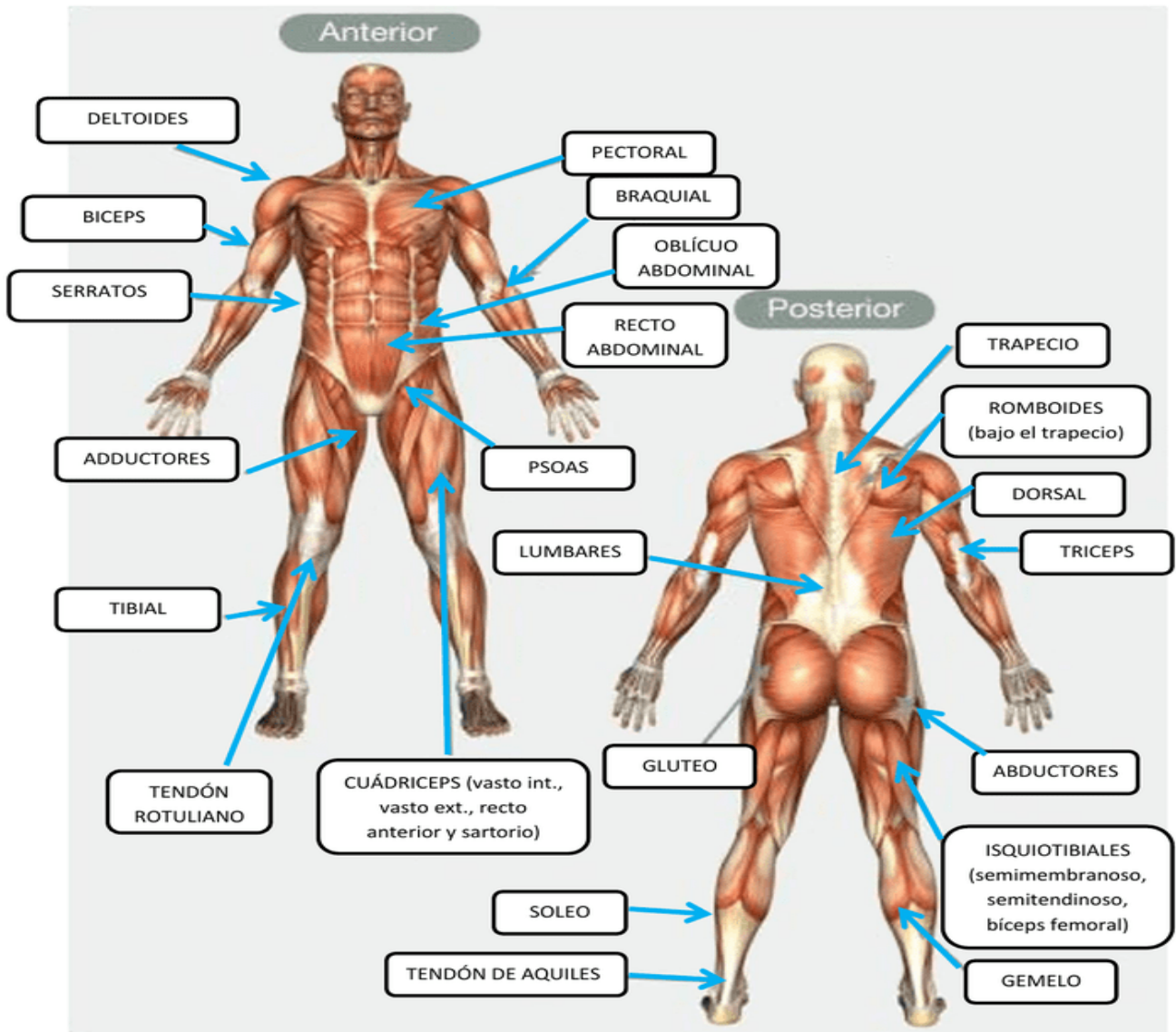
4.- Encierra en un círculo el ejercicio que trabaja la fuerza muscular del Músculo Oblicuo Abdominal



5.- Encierra en un círculo el nombre de los siguientes Músculos del Cuerpo Humano.

**Cuadriceps – Isquiotibial – Gemelo – Deltoide – Pectoral – Recto Abdominal– Glúteo - Dorsal**

EDUCACIÓN FÍSICA: MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO



Recuerda archivar la guía.