



# ***GIMNASIO REAL***

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

<b>Docente</b>	<b>Jeferson Davis Newball</b>	<b>Semana: 21 de Abril al 28 de Abril</b>	
<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>	<b>GUIA No 2</b>	
<b>Grado: Tercero</b>	<b>Periodo:2</b>	<b>Tema: Los músculos</b>	

**“HOLA”**

**Sabías que estas a tiempo de prevenir los problemas de espalda. Adoptas buenas posturas en todo momento.**

## **LOS MÚSCULOS**

En nuestro cuerpo hay más de 600 músculos encargados de realizar todos nuestros movimientos que son el resultado de la contracción de las células musculares.

Los músculos se dividen en dos grupos:

### **1. MÚSCULOS VOLUNTARIOS**

Reaccionan cuando nosotros nos movemos. Por ejemplo: Los músculos de los brazos, piernas y abdomen.

### **2. MÚSCULOS INVOLUNTARIOS**

Reaccionan y se mueven solos, por ejemplo: El CORAZÓN.

## **ACTIVIDAD**

- 1. Dibujar el corazón (músculo involuntario)**
- 2. Dibuja los músculos de las extremidades superiores con sus respectivos nombres.**



# ***GIMNASIO REAL***

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

**Los músculos de las extremidades inferiores se dividen en dos grupos:**

- Músculos de la pelvis
- Músculos del miembro inferior. Estas a su vez se dividen en: Musculo del muslo, musculo de la pierna y musculo del pie.

## **ACTIVIDAD**

Dibuja los músculos de las extremidades inferiores con sus respectivos nombres.

➤ DERECHA	➤ IZQUIERDA
-----------	-------------



# GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

Los músculos cumplen la función de estirar y flexionar, trabajan frecuentemente en pares de músculos opuestos, mientras uno se contrae, el otro se relaja.

## ACTIVIDAD

### OBSERVA MUY BIEN

#### Completa

- Al estirar el brazo él \_\_\_\_\_ se relaja y el \_\_\_\_\_ se contrae
- Al flexionar el brazo: el bíceps se \_\_\_\_\_ y él \_\_\_\_\_ se relaja

