

# INSTITUCIÓN

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARACAS

Compromiso, Sabiduría y Excelencia

Calle 54 N°33-67 Tel: 216 89 93 - 216 48 51 E-mail: ie.caracas@hotmail.com

Licencia de funcionamiento 16257 de noviembre 27 de 2002, carácter oficial

DANE: 105001000566 NIT: 811017766-1

2021

GUÍA. 4	ÁREA: Educación Física	GRADO: 9
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	Movimiento articular	
Objetivo:	Analizar los Movimientos Voluntarios e involuntarios con base a la nomenclatura articular	
Enviar al correo <a href="mailto:raul.duque@iecaracas.edu.co">raul.duque@iecaracas.edu.co</a>		

**NOTA:** Enviar el taller resuelto en esta misma guía al correo electrónico señalado, indicando en el asunto el nombre del estudiante y el grado.

**FECHA DE ENTREGA: MAYO 11 A JUNIO 4 2021 HASTA LAS 6 PM, DESPUÉS DE ESTA FECHA NO SE RECIBEN GUÍAS**

**ACTIVATE EN CASA:** Copia y pega el siguiente link u oprime la Tecla “ctrl” y da un clic en el link para ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

### APARATO LOCOMOTOR

**TALLER: “El Movimiento Articular”**

**EL APARATO LOCOMOTOR:** Permite al hombre desplazarse en el medio en que se desenvuelve. Además de esta función dinámica, este aparato desempeña la función de sostén y de protección de los órganos que se encuentra en su interior.

El Aparato Locomotor esta constituido por los **músculos**, elementos activos del movimiento, y por los **huesos** considerados como elementos pasivos los cuales se encuentran unidos entre si por las **articulaciones**, que confieren a las partes óseas la movilidad necesaria para aprovechar el trabajo muscular.

Por último son los **ligamentos**, **aponeurosis**, y **tendones** quienes, gracias a su elasticidad y resistencia permiten toda la amplitud y variedad de movimientos de que es capaz el hombre.

1. Busca una imagen de las palabras resaltadas con color amarillo para identificar estos músculos.

### SISTEMA MUSCULAR

Los músculos son los motores del movimiento. Un músculo, es un haz de fibras, cuya propiedad más destacada es la contractilidad. Gracias a esta facultad, el paquete de **fibras musculares** se contrae cuando recibe orden adecuada. Al contraerse, se acorta y se tira del hueso o de la estructura sujeta. Acabado el trabajo, recupera su posición de reposo.

Los **músculos estriados** son rojos, tienen una contracción rápida y voluntaria y se insertan en los huesos a través de un tendón, por ejemplo, los de la masticación, el trapecio, que sostiene erguida la cabeza, o **los gemelos en las piernas** que permiten ponerse de puntillas. Por su parte los músculos lisos son blanquecinos, tapizan tubos y conductos y tienen contracción lenta e involuntaria. Se encuentran por ejemplo, recubriendo el conducto digestivo o los vasos sanguíneos (arterias y venas). **El músculo cardíaco** es un caso especial, pues se trata de un músculo estriado, de contracción involuntaria.

El cuerpo humano se cubre de unos 650 músculos de acción voluntaria. Tal riqueza muscular permite disponer de miles de movimientos. Hay **músculos planos como el recto del abdomen**, en forma de huso como el **bíceps o muy cortos como los interoséos del metacarpo**. Algunos músculos son muy grandes, como el dorsal en la espalda, mientras otros muy potentes como el **cuadriceps en el muslo**. Además los músculos sirven como protección a los órganos internos así como de dar forma al organismo y expresividad al rostro.

Los músculos son conjuntos de células alargadas llamadas fibras. Están colocadas en forma de haces que a su vez están metidos en unas vainas conjuntivas que se prolongan formando los tendones, con lo que se unen a los huesos. Su forma es variable. La más típica es la forma de huso (grosso en el centro y fino en los extremos).

### **Sus Propiedades:**

- Son blandos.
- Pueden deformarse.
- Pueden contraerse.

Su misión esencial es mover las diversas partes del cuerpo apoyándose en los huesos.

En el cuerpo humano hay más de 650 músculos.

### **Los más importantes son:**

- En la [Cabeza](#)

Los que utilizamos para masticar, llamados Maceteros.

El músculo que permite el movimiento de los labios cuando hablamos: Orbicular de los labios.

Los que permiten abrir o cerrar los párpados: Orbiculares de los ojos. Los que utilizamos para soplar o silbar, llamados Bucinadores.

- En el [Cuello](#)

Los que utilizamos para doblar la cabeza hacia los lados o para hacerla girar: se llaman Esterno - cleido - mastoideos.

Los que utilizamos para moverla hacia atrás: Esplenio.

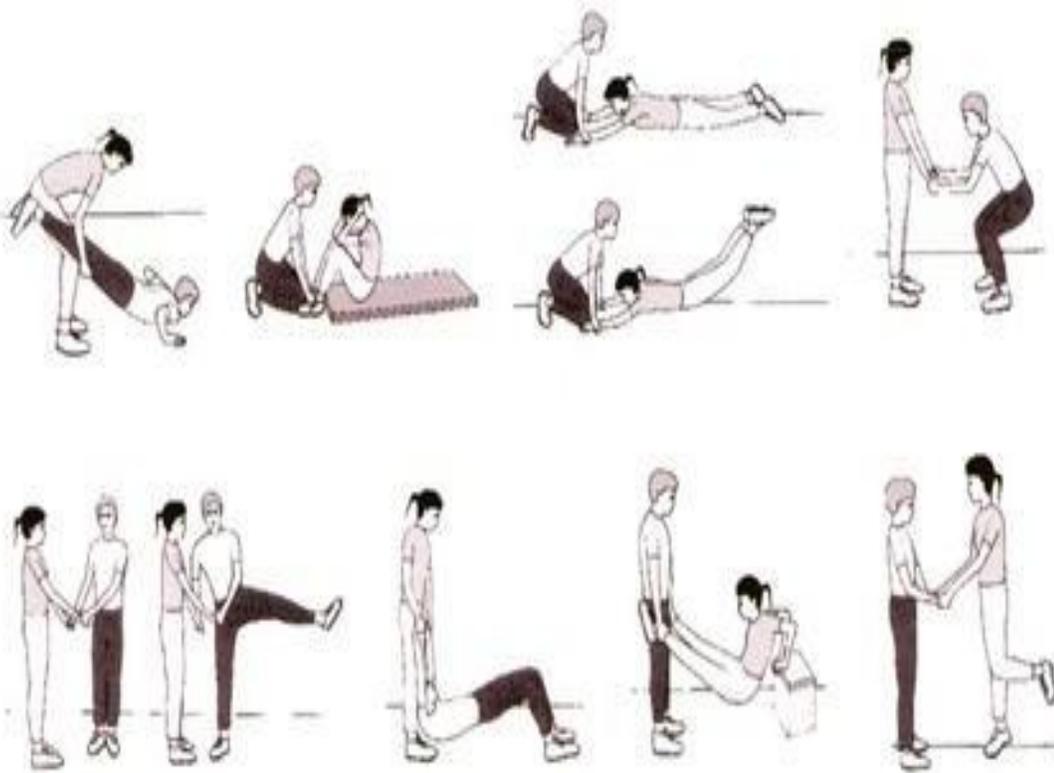
- En El [Tronco](#). (Visión Posterior).

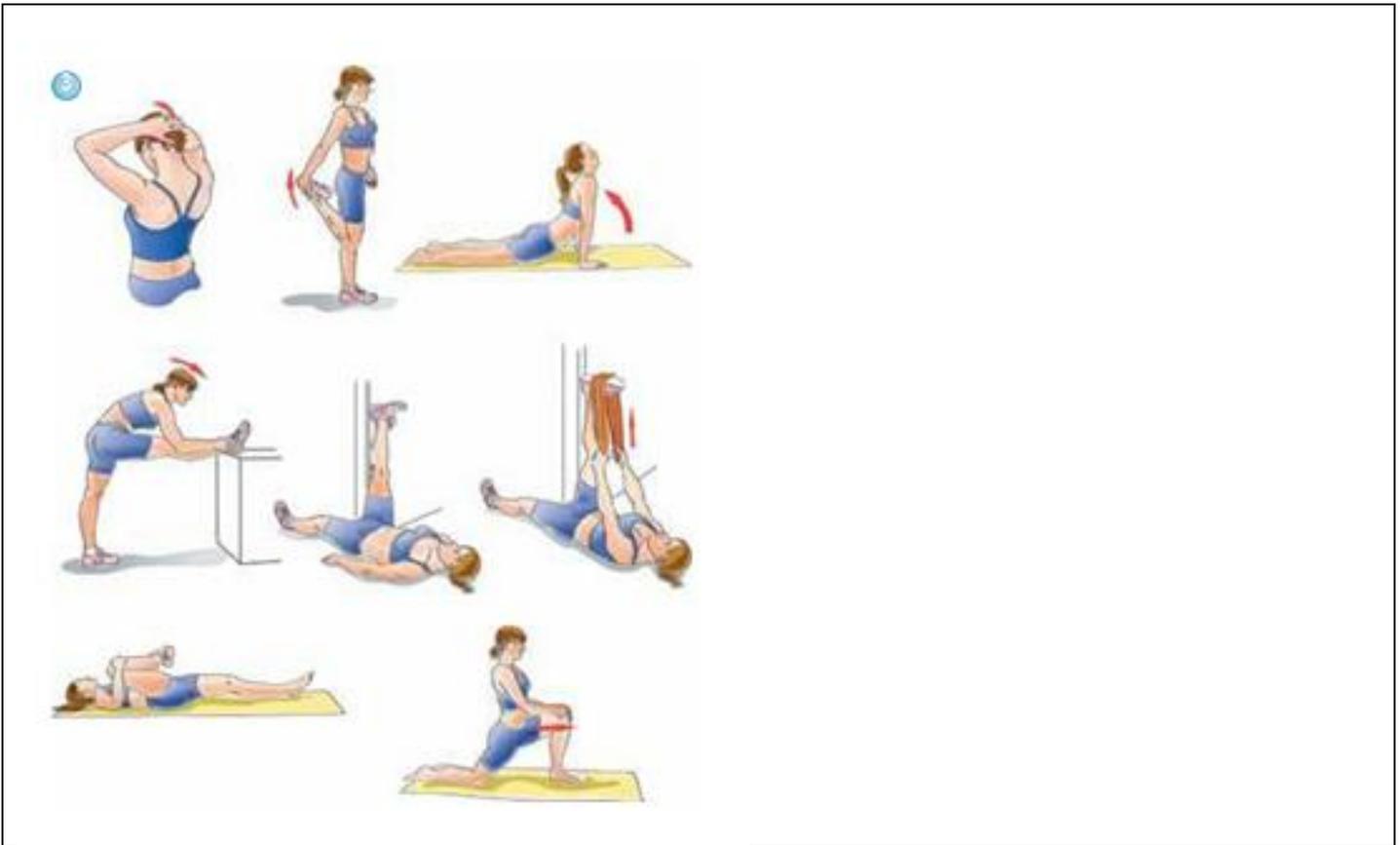
Los utilizados en la respiración: Intercostales, Serratos, en forma de sierra, el diafragma que separa el tórax del abdomen. Los pectorales, para mover el brazo hacia adelante y los dorsales, que mueven el brazo hacia atrás. Los trapecios, que elevan el hombro y mantienen vertical la cabeza.

## 2. CONSULTA

- a. FIBRA MUSCULAR
- b. ELASTICIDAD MUSCULAR
- c. CONTRACCIÓN MUSCULAR
- d. CALAMBRE O TETANIA
- e. FATIGA MUSCULAR

### ACTIVATE EN CASA





## AUTOEVALUACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

La autoevaluación es un proceso que le permite al estudiante emitir una valoración consciente de su desempeño académico y actitudinal, frente al desarrollo de las diferentes actividades escolares.

CRITERIOS/VALORACION	BAJO	BÁSICO	ALTO	SUPERIOR
Actitud y responsabilidad en los trabajos y tareas asignadas.				
Desarrollo de competencias (comprensión y análisis, elaboración y producción de imágenes, textos y videos, entre otros)				
Claridad en los conceptos y desarrollo de pensamiento argumentativo.				
Desarrollo de habilidades comunicativas (lectura, escritura, escucha y oralidad).				
<b>NOTA AUTOEVALUACIÓN</b>				