	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 6

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: María Eugenia Mazo Castaño		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico-científico	
CLEI: 4	GRUPOS: 401, 403, 404, 405, 406, 407	PERIODO: 1	Semana: 10
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO: Marzo: 26 de 2022	FECHA DE FINALIZACIÓN: Abril :1 de 2022

PROPÓSITO: Una vez terminada la guía, los estudiantes del CLEI 4 de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez estarán en capacidad de conocer y explicar los músculos del cuerpo y sus funciones.

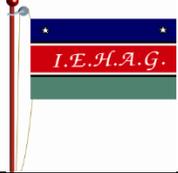
ACTIVIDAD 1 - INDAGACIÓN

Observa la siguiente imagen y luego responde las siguientes preguntas.



Un estudiante permaneció sentado leyendo un libro, mientras que su compañera trotó durante un minuto. Luego de terminar, ambos contaron sus pulsaciones de su corazón durante un minuto.

1: ¿En cuál de las dos situaciones crees que el corazón late más rápido?

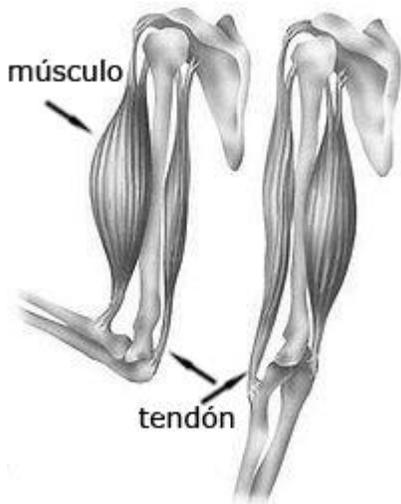
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 2 de 6

2: ¿Qué órgano crees que está representado en la imagen?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA.

SISTEMA MUSCULAR: Para que logres mover tu cuerpo no basta solo la acción del sistema esquelético, también se necesita el sistema muscular, esto quiere decir, que, para poder realizar cualquier movimiento, necesitamos que nuestros huesos trabajen en conjunto con los músculos y los tendones

¿Qué son los músculos? Los músculos son órganos blandos y elásticos, es decir, se



contraen y se relajan sin romperse para generar distintos movimientos. Son los verdaderos motores del cuerpo. Muchos están unidos a los huesos, pero también hay órganos que poseen músculo en su estructura, como el corazón, el estómago y los intestinos.

Tenemos alrededor de 650 músculos repartidos por todo el cuerpo.

Para que los músculos funcionen correctamente debemos alimentarnos muy bien, sobre todo con alimentos ricos en proteínas como, por ejemplo: carnes, queso, legumbres y huevos.

¿Qué son los tendones?: son una parte de los músculos que permiten que estos se unan a los huesos.

TIPOS DE MÚSCULOS: ¿Has escuchado alguna vez que tu estómago suena después de comer o cuando tienes hambre? Esto se debe a que el estómago se mueve, gracias a los

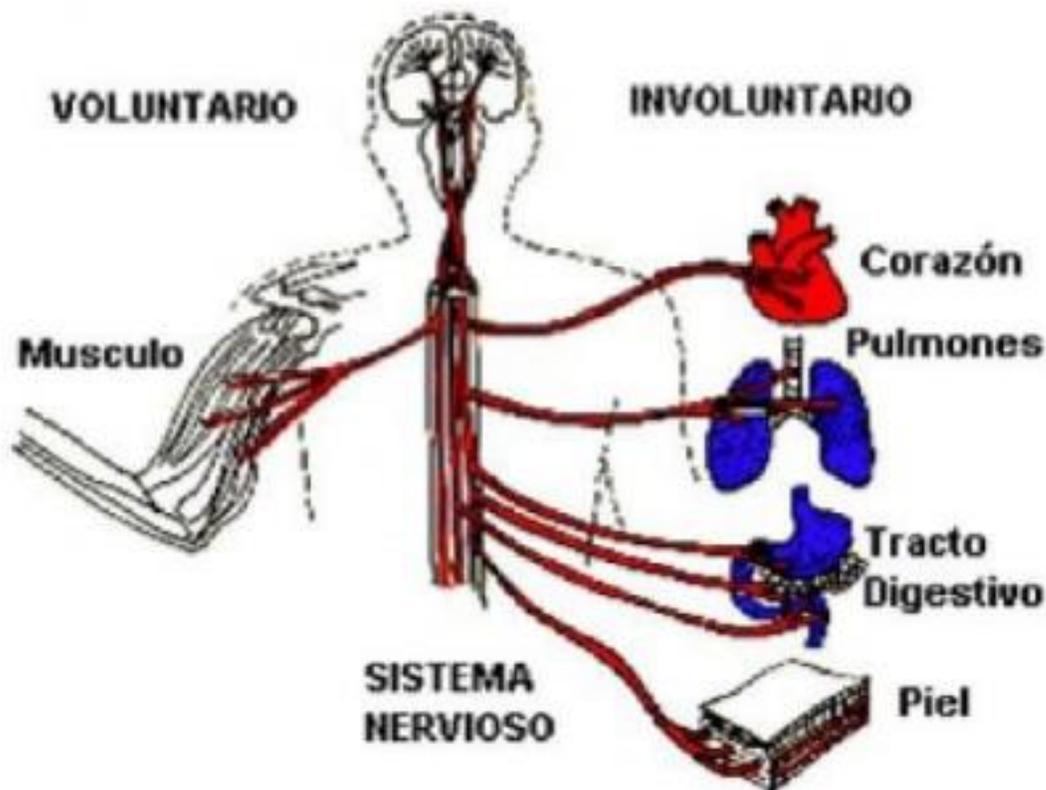
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 3 de 6

músculos que lo constituyen. Estos músculos son distintos a los que tenemos en nuestras piernas o brazos. ¿Cuál crees que puede ser la diferencia?

En nuestro cuerpo poseemos dos tipos de músculos:

Voluntarios: Estos músculos actúan bajo el control de nuestra voluntad, es decir, se mueven cuando queremos que lo hagan, por ejemplo, la musculatura de las piernas y los brazos. Aquí podemos señalar actividades como escribir, bailar, andar en bicicleta, etc.

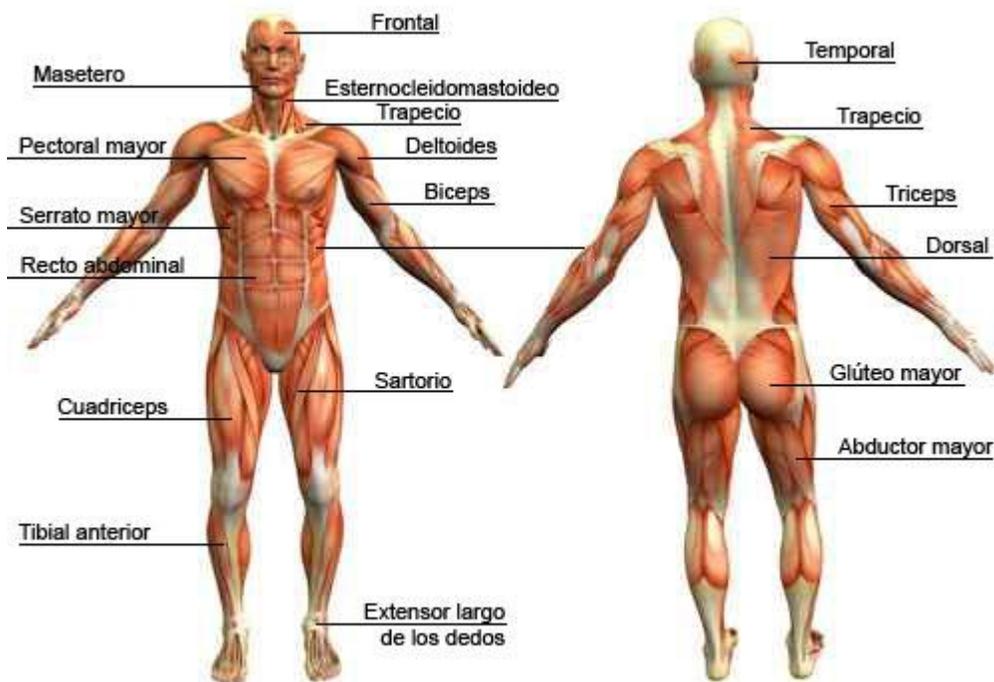
Involuntarios: Estos músculos trabajan sin el control de nuestra voluntad y se relacionan con funciones como la circulación de la sangre o el movimiento de la comida dentro del cuerpo. Podemos encontrarlos en órganos como el corazón cuando palpita, o el estómago cuando “ruge” porque tienes hambre.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 4 de 6

PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO.

En el cuerpo humano existen muchos músculos, cada uno tiene una ubicación específica y cumple una función determinada. Observa la siguiente imagen que muestra los principales músculos del cuerpo humano y sus respectivas funciones.



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN:

1: Responde las siguientes preguntas:

1.1: ¿Qué son los músculos?

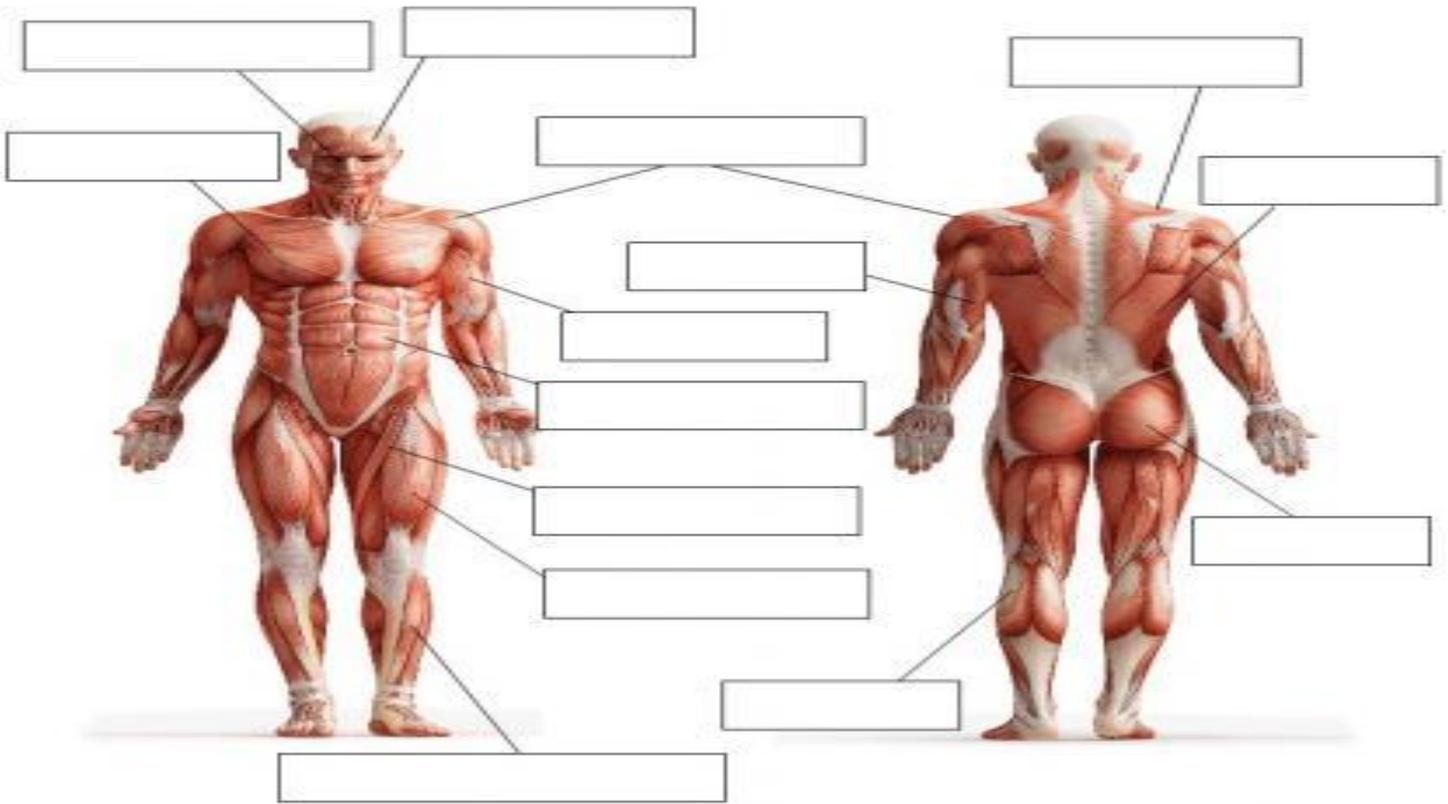
1.2: Escribe 3 acciones donde utilices tus músculos.

1.3: ¿Cuál es la función de los tendones?

2: Completa la siguiente imagen.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 5 de 6

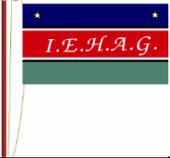
MÚSCULOS DEL CUERPO



A TENER EN CUENTA:

- ✓ Presentar las actividades en los tiempos acordados con cada docente.
- ✓ En orden.
- ✓ Excelente presentación y ortografía.

FUENTES DE CONSULTA

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 6 de 6

https://www.dichosyrefranes.net/libro/hipertexto-ciencias-naturales-santillana-8-pdf.html#:~:text=http%3A//www.dstemuco.cl/5/archivos/ciencias/cs_naturales/Texto_Cs_Naturales_8.pdf.

https://www.youtube.com/watch?v=IZFFrX9p_Wg&t=145

<https://www.liceovictorjara.cl/wp-content/uploads/2020/03/educ-fisica-3medio-guia01.pdf>.