
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Andrea López Guisao Migdonia Villegas Echavarría Luisa Fernanda Ramírez Cañaveral		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b>  TECNICO CIENTIFICO	
<b>CLEI:</b> 2	<b>GRUPOS:</b> Nocturna 2-01 Sabatino 2-02 2-03	<b>PERIODO:</b> 3	<b>CLASES:</b> GUIA 23
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b> 8 DE AGOSTO	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 14 DE AGOSTO	

## OBJETIVO

Describir. Desarrollar, comprender y aplicar los conceptos básicos de tecnología y ciencia como una herramienta de conceptualización y estar a la vanguardia del mundo y sus innovaciones

## INTRODUCCIÓN

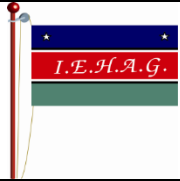

Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el componente lógico matemático se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento. Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo:

**Clei 202, 203 sabatino:** [luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co)

**Clei 201 Nocturno:** [migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co)

O por medio de fotografías al washApp del grupo.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS, QUEDATE EN CASA!**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 2 de 5

## CONCEPTUALIZACIÓN

**Leer y reflexiona el siguiente texto y subrayar los elementos que sean de mayor importancia.**

### EL SISTEMA MUSCULAR

**Sistema muscular.** En anatomía humana, el **sistema muscular** es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente.

El **sistema muscular** es un conjunto de músculos que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo (músculos esqueléticos). ...

Existen tres tipos de músculo: músculo esquelético, músculo liso y músculo cardíaco. ...

Contracción isométrica. ...

Contracción isotónica.

¿Cuáles son los tres tipos de músculos?

Los **3 tipos** de tejido muscular son: cardíaco, liso y esquelético. Las células del **músculo** cardíaco están localizadas en las paredes del corazón, tienen apariencia estriada y están bajo control involuntario.

¿Cuáles son las principales enfermedades del sistema muscular?

### **Temas de salud relacionados**

Calambre **muscular**.

Distrofia **muscular**.

### **Enfermedades** neuromusculares.

Esclerosis múltiple.

Fibromialgia.



Miastenia grave.

Miositis.

Sarcoma del tejido blando.

**Pasemos a ver cuáles son los músculos más importantes del cuerpo en función de en qué zona están situados.**

**Músculos** principales del tren inferior. ...

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 3 de 5

**Músculos** principales del tren superior: pecho y hombros. ...

**Músculos** principales del tren superior: espalda. ...

**Músculos** braquiales. ...

**Músculos** faciales y del cuello

¿**Cómo se alimentan los músculos?** El **músculo** debe **alimentarse** para obtener la energía que necesita para 'funcionar'. Así, todas las células de nuestro cuerpo, y especialmente las que forman parte de las fibras musculares, necesitan una fuente de energía.

### **8 alimentos para cuidar tus músculos (de forma saludable)**

Aceite de oliva, mejor si es virgen extra. La dieta mediterránea esconde los mejores secretos **para** cuidar los músculos. ...

Legumbres, tres veces a la semana. ...

Huevo. ...

Leche, mejor entera. ...

Pescados azules: de la sardina al atún. ...



La carne, pollo.

Frutas y verduras **para** cuidar los músculos. ...

Lentejas y frijol.

## **ACTIVIDAD 2 APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.**

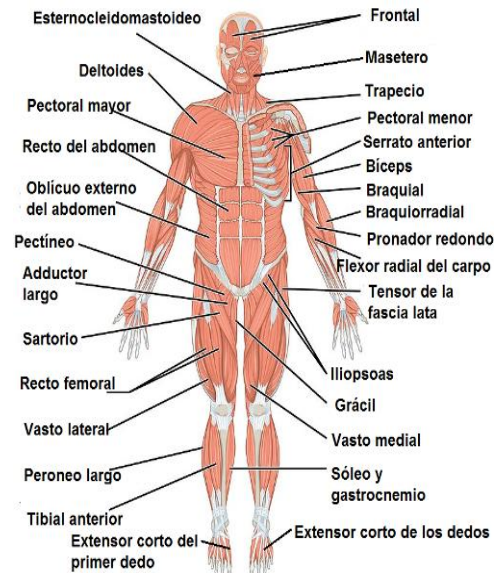
Busco en el diccionario cada una de las enfermedades del musculo que aparecen en la teoría de la actividad numero 1..

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 5</b>

En un pedazo de cartulina ò cartón preferiblemente del tamaño de la mitad de una hoja de block.

Dibujo y recorto el sistema muscular.

**NOTA:** La idea es que a medida que avancemos en el tema cada sistema se ubique debajo del otro.

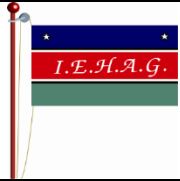



### ACTIVIDAD 3 EVALUATIVA.

1. Conoces a alguien que sufra de las algunas enfermedades mencionadas como enfermedades musculares? Describe cuales son los síntomas y como es la vida de la persona a nivel de salud.
2. Consulto, describo cual es la función de cada una de las partes que conforman el sistema muscular.
3. Consultar, indagar, preguntar que clases de ejercicios se realizan para fortalecer los músculos.
4. Consulto como está conformado el musculo y lo dibujo y señalo sus partes.

### FUENTES DE CONSULTA

<https://www.google.com/search?bih=625&biw=1366&hl=es->  
[https://www.google.com.co/search?q=sistema+RESPIRATORIO&tbn=isch&ved=2ahUKEwiJgrzu8ubgAhVOM1kKHfYmB5oQ2-cCegQIABAA&oq=sistema+RESPIRATORIO&gs\\_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzICCABQwvUwWNGOMWCEkTFoAHAeACAAb8BiAH\\_DpIBBDAuMTKYAQcGAGQgAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=S1sbX8mwJ87m5AKHzZ\\_QCQ&bih=576&biw=1366&rlz=1C1GCEA\\_enCO857CO857#imgrc=Xx2pSIOLiWkjNM&imgdii=QbUyeNrmH9W3\\_MOZ0e7pAhVBmeAKHQoSA78Q4dUDCAw&uact=5https://www.quiminet.com/articulos/como-funciona-el-telefono-celular-2571317.htm](https://www.google.com.co/search?q=sistema+RESPIRATORIO&tbn=isch&ved=2ahUKEwiJgrzu8ubgAhVOM1kKHfYmB5oQ2-cCegQIABAA&oq=sistema+RESPIRATORIO&gs_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzICCABQwvUwWNGOMWCEkTFoAHAeACAAb8BiAH_DpIBBDAuMTKYAQcGAGQgAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=S1sbX8mwJ87m5AKHzZ_QCQ&bih=576&biw=1366&rlz=1C1GCEA_enCO857CO857#imgrc=Xx2pSIOLiWkjNM&imgdii=QbUyeNrmH9W3_MOZ0e7pAhVBmeAKHQoSA78Q4dUDCAw&uact=5https://www.quiminet.com/articulos/como-funciona-el-telefono-celular-2571317.htm)  
[https://es.vikidia.org/wiki/Cuerpo\\_humano#:~:text=El%20cuerpo%20humano%20es%20un,su%20vez%20sistemas%20de%20%C3%B3rganos.](https://es.vikidia.org/wiki/Cuerpo_humano#:~:text=El%20cuerpo%20humano%20es%20un,su%20vez%20sistemas%20de%20%C3%B3rganos.)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 5</b>