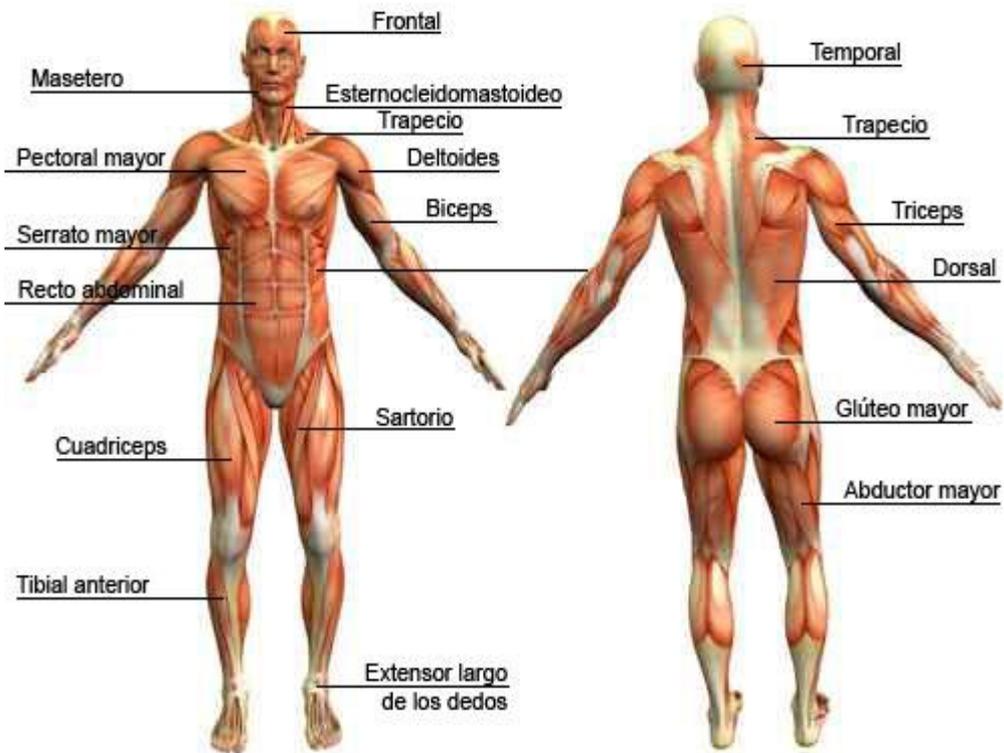


SISTEMA MUSCULAR



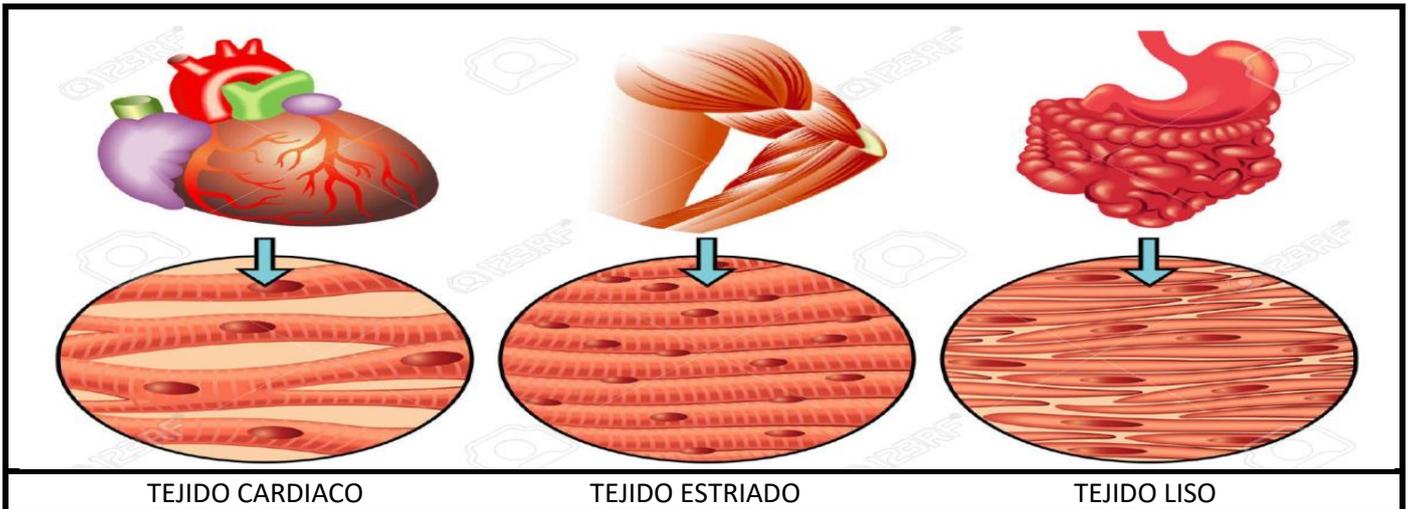
CRONOGRAMA

SEMANA	TEMATICA	ACTIVIDADES
15/10AL 22/10	SISTEMA MUSCULAR- TEJIDOS	1-2
23/10 AL 28/10	LOS MUSCULOS DEL CUERPO- FUNCION MOVIMIENTO	3- 4-5

El sistema muscular hace posible el movimiento del cuerpo y de los órganos internos, este sistema actúa en íntima relación con el sistema esquelético y sus articulaciones.

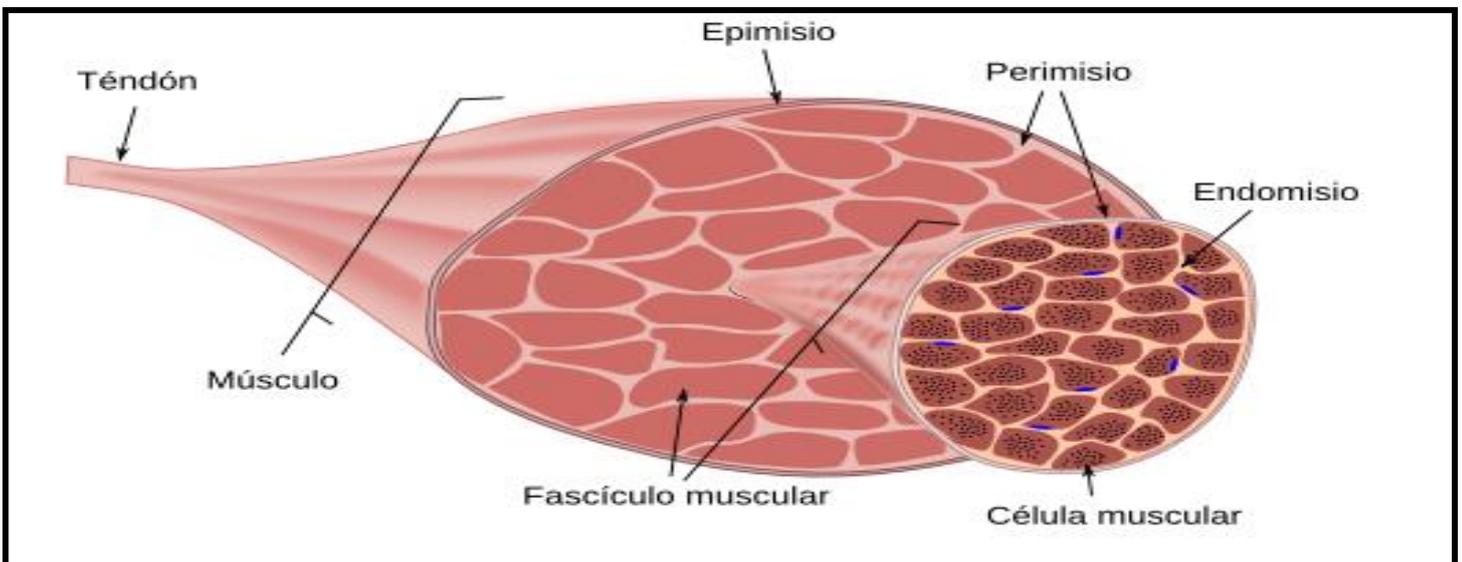
El sistema muscular está formado por un conjunto de órganos llamados músculos. En ellos es posible encontrar tres tipos de tejidos: liso, cardiaco y estriado. Las células que lo integran, son alargadas y tienen la capacidad de contraerse y se denominan fibra muscular.

- **Tejido muscular liso:** se halla en las paredes de algunos órganos, sus células tienen un solo núcleo y carecen de estrías, su contracción es lenta e involuntaria.
- **Tejido muscular cardiaco:** se halla únicamente en el corazón, las células son estriadas y tienen un solo núcleo, su contracción es rápida e involuntaria.
- **Tejido muscular estriado:** se halla junto a los huesos, sus células tienen muchos núcleos y estrías transversales, su contracción es rápida y voluntaria.



ESTRUCTURA DE LOS MUSCULOS ESQUELETICOS

Los músculos esqueléticos están formados por fibras musculares **estriadas**. Cada una de ellas es una célula cilíndrica, con numerosos núcleos, su citoplasma contiene filamentos de materiales proteicos, llamados **miofilamentos**, los cuales se agrupan formando **miofibrillas**. Cada fibra muscular está envuelta por una capa de tejido conjuntivo, el **endomisio**. Varios de estas fibras se reúnen en un haz muscular envuelto por otra capa conjuntiva, el **perimisio**. Varios de estos haces se reúnen a su vez formando el músculo que está rodeando de otra capa conjuntiva, el **epimisio**. Este se prolonga en una especie de cordón llamado **tendón**, que le sirve al músculo para unirse al hueso.

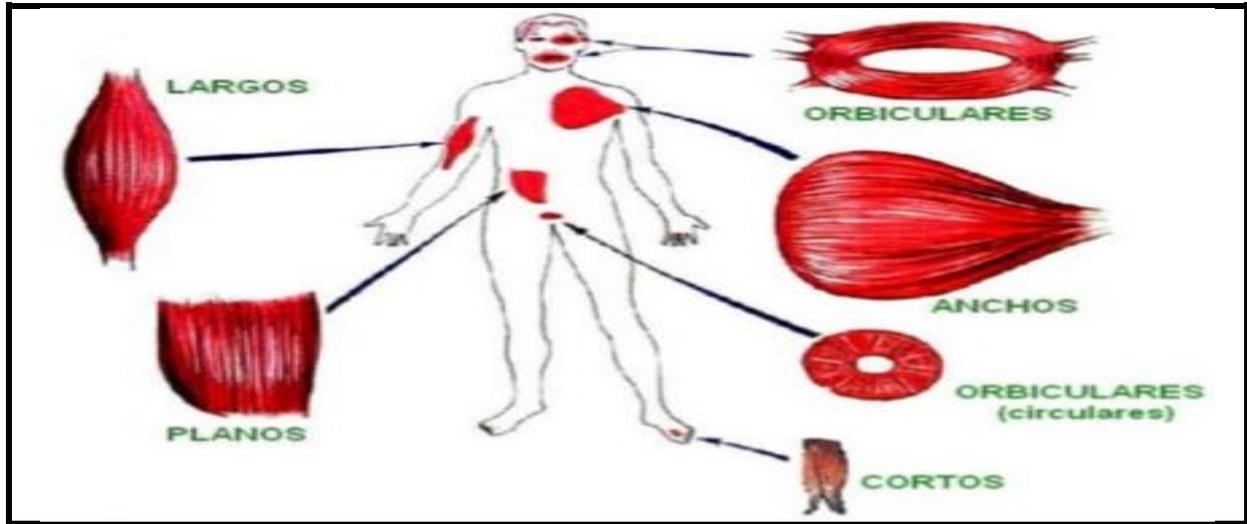


Los gestos de alegría y de tristeza, la marcha veloz o lenta, tocar un piano o acariciar un rostro son acciones que ponen en movimiento grupo musculares de diferentes formas, tamaño y localización.

Los músculos se pueden clasificar, según su forma, en cortos, anchos o planos y largos.

- ✓ Los músculos cortos se encuentran en torno a las articulaciones: se asocian a funciones que generan poco movimiento y mucha fuerza.
- ✓ Los músculos anchos forman la paredes torácica y abdominal; también se los encuentra en el cuello y en la cabeza. Se asocian a funciones que generan poco movimiento y poca fuerza.

- ✓ Los músculos largos se disponen en diferentes estratos en las extremidades. Se asocian a funciones que generan poco movimiento y mucha fuerza.
- ✓ Los orbiculares son músculos superficiales y se hallan en los párpados y la boca, que mantienen a estos órganos abiertos o firmemente cerrados.



En nuestro cuerpo hay mas de 650 músculos voluntarios que constituyen entre el 35 y el 40% del peso corporal. Para facilitar su estudio se consideran por separado los músculos en **PRINCIPALES GRUPOS**:

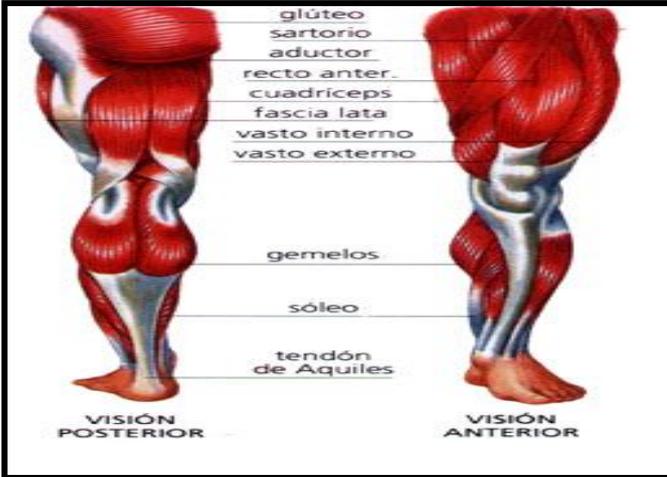
Músculos de la cabeza y el cuello

<p>frontal</p> <p>temporal</p> <p>orbicular de los ojos</p> <p>orbicular de los labios</p> <p>esternocleido-mastoideo</p> <p>buccinador</p> <p>risorio</p>	<p>FRONTAL: eleva las cejas. TEMPORAL: permite la masticación. ORBICULAR DE LOS OJOS: abre y cierra los párpados. ORBICULAR DE LOS LABIOS: abre y cierra los labios. BUCINADOR: permite hinchar las mejillas. RISORIO: intervienen en movimientos faciales. ESCALENO: flexiona la cabeza a derecha e izquierda. ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO: gira la cabeza a derecha e izquierda</p>
--	---

Músculos de las extremidades superiores

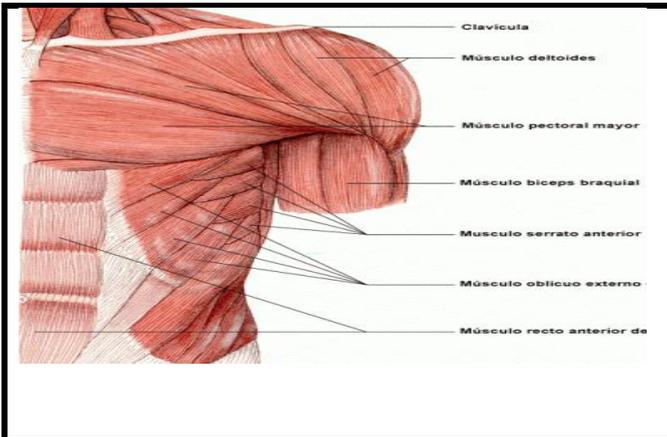
<p>EXTREMIDADES SUPERIORES</p> <p>deltoides</p> <p>biceps</p> <p>triceps</p> <p>braquio-radial</p> <p>romboide</p> <p>flexores de la mano</p> <p>triceps vasto externo</p> <p>extensores de la mano</p> <p>VISION ANTERIOR</p> <p>VISION POSTERIOR</p>	<p>DELTOIDES: elevan los brazos BICEPS: flexiona el antebrazo hacia el brazo. TRICEPS: extiende el antebrazo respecto del brazo. FLEXORES DE LA MANO: doblan los dedos. PALMARES: doblan la mano sobre el antebrazo. CORTOS: mueven los dedos.</p>
--	---

Músculos de las extremidades inferiores



GLUTEO: intervienen en la posición erguida del cuerpo.
 SARTORIO: flexiona la rodilla y permite cruzar las piernas.
 CUADRICEPS: extiende la pierna.
 TIBIAL ANTERIOR: flexiona el pie hacia la pierna.
 GEMELOS: levantan el talón.
 CORTOS: mueven los dedos.

Músculos del tronco



PECTORAL: cada uno de ellos aproxima el brazo hacia adelante.
 SERRATOS MAYORES: elevan el hombro.
 OBLICUO EXTERNO: dobla el tronco hacia atrás.
 OBLICUO ABDOMINAL: mantiene la posición erguida.
 RECTOS MAYORES: doblan el tronco hacia adelante.
 DORSALES: mueven los brazos hacia adelante y atrás.
 TRAPECIO: cada uno mantiene erguida la cabeza y eleva el hombro.

Actividades

1- Completar las oraciones con datos del sistema muscular.

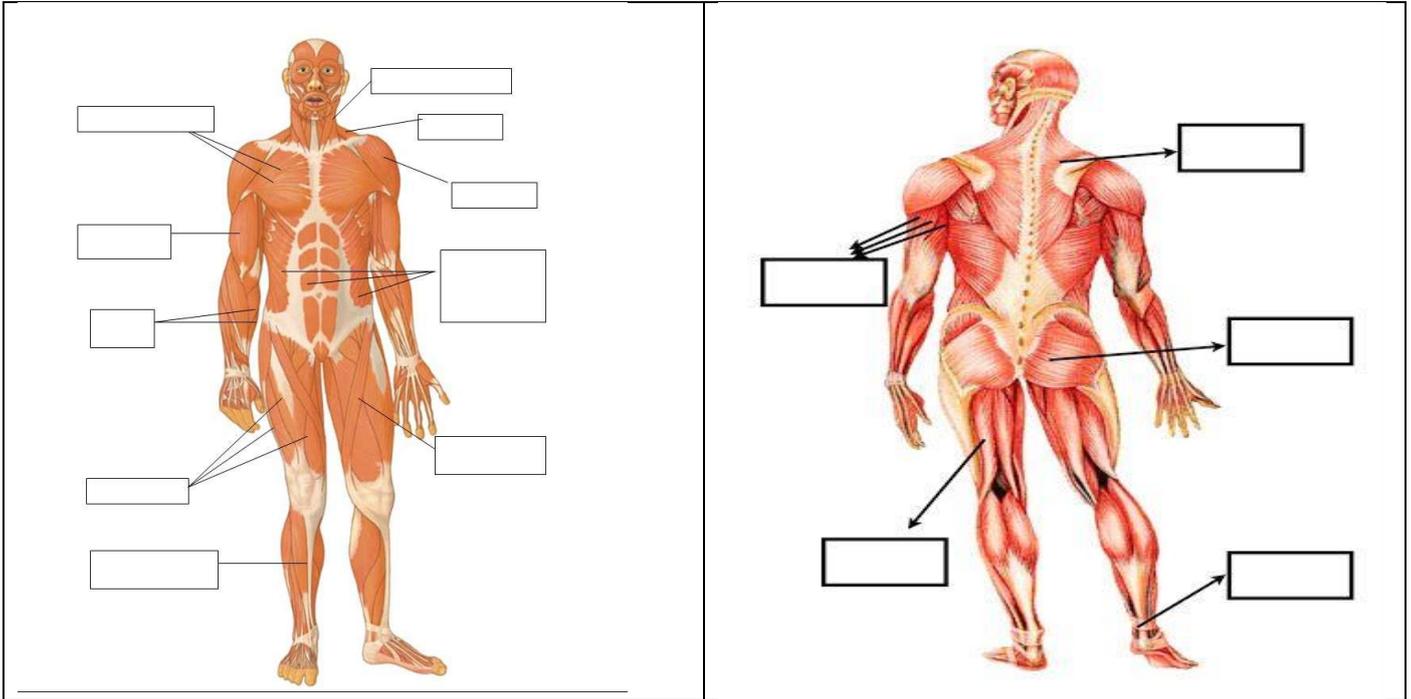
Los músculos que se encuentran unidos a los huesos se llaman....., a diferencia de los músculos que forman las paredes de las vísceras y de los vasos sanguíneos se denominan músculos.....

El músculo....., con el que está formado el corazón, presenta características estructurales y funcionales propias.

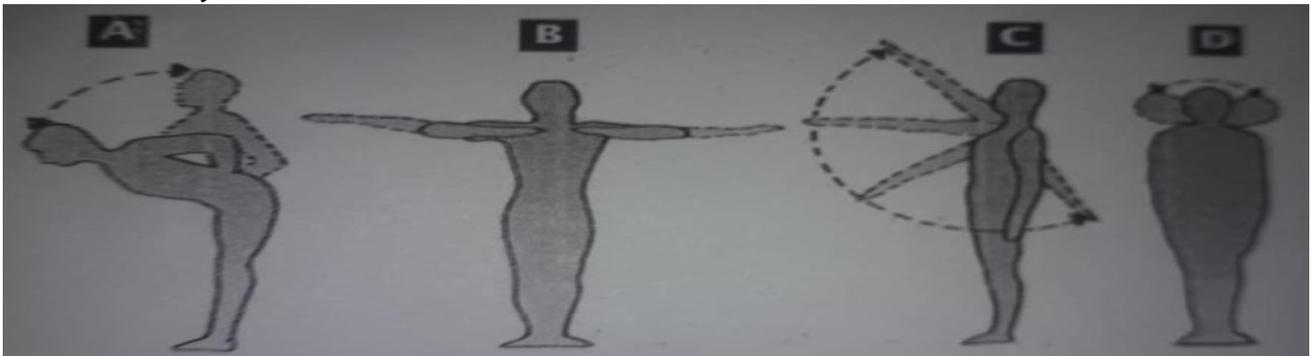
2- En el siguiente esquema, completar los diferentes tipos de músculos según su forma.

MÚSCULOS	FUNCIÓN

3- Rotular el siguiente gráfico, con los músculos del cuerpo humano.



4- Observen y analicen las ilustraciones.



a)-¿Qué músculos principales intervienen en cada uno de estos movimientos?

A	
B	
C	
D	

b)-¿ Qué beneficios trae para la salud la práctica de este tipo de ejercicios?

SUERTE!!!!