



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE SAN BERNARDO

ASIGNATURA: Educación Física.

PROFESOR (a): Evers Salas U.

### Guía Pedagógica N°6

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Cuarto básico.</b>
<b>Fecha inicio: Noviembre</b>	<b>Fecha Entrega: Noviembre</b>

#### Descripción Curricular de la Evaluación

<b>Nivel</b>	<b>N° 2</b>
<b>EJE</b>	<b>Vida Saludable.</b>
<b>Objetivos</b>	<b>(OA9)</b>

**Puntaje máximo: 60 puntos.**

**Instrucciones: Instrucciones: Lee, desarrolla y/o responde la siguiente guía de trabajo.**

**Cualquier consulta debes realizarla al correo: [evers.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl](mailto:evers.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl) o al celular 9 63200791 en el siguiente horario de 10:00 a 18:00 de lunes a viernes.**

1. Lee atentamente el texto a continuación.

1. El sistema muscular.

El sistema muscular es el encargado de producir los movimientos de nuestro cuerpo, mediante los estímulos que proviene desde nuestro cerebro a través del sistema nervioso central y periférico.

Nuestro cuerpo tiene alrededor de 650 músculos, estos músculos se unen a los huesos, por unos tejidos elásticos y solidos llamados tendones, estos son los encargados de darle apoyo y sustento al musculo, para que las articulaciones de nuestro cuerpo se puedan mover con amplitud.

## 1.1 Principales músculos de nuestro cuerpo.

1. Gemelos / gastrocnemio.	Está ubicado en la zona posterior de la pierna y es el músculo más superficial de la pantorrilla
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------



2. Cuádriceps	El cuádriceps es un músculo compuesto de cuatro porciones que se localizan en la parte anterior del muslo.
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3. Abdominales	Es un músculo largo y amplio, que se encuentra en la zona de nuestro estomago (abdomen)
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

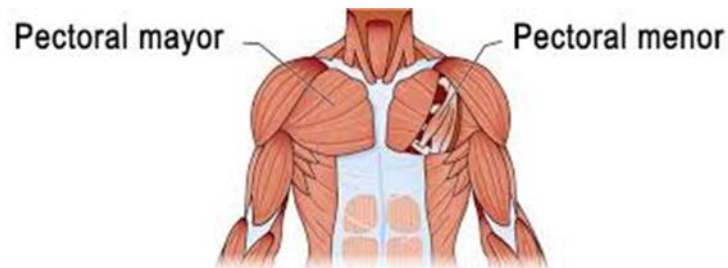


Bíceps	es un músculo que permite la movilidad del brazo, y realiza la flexión del codo.
--------	----------------------------------------------------------------------------------



4. Pectoral

El pectoral mayor es un músculo grueso, en forma de abanico, que constituye la mayor parte del músculo del pecho



2. A continuación, debes dibujar el cuerpo humano, dibujando cada uno de los músculos presentados en esta guía (Gemelos, Cuádriceps, Pectoral y Bíceps), cada músculo debe estar claramente identificado con una flecha y coloreado. (60 puntos)

**Dibujo el cuerpo humano a continuación:**