

TRABAJO PRÁCTICO PARA 1° AÑO

PERÍODO: desde el 21/04/20.

FECHA DE ENTREGA: 24/04/20.

1° PARTE: en esta primera parte les envío este material para leer y sacar de acá las respuestas a las siguientes preguntas (**no tienen que copiar la parte teórica, solamente copian las preguntas y las respuestas**):

1. Nombrar los músculos del tren superior.
2. Nombrar los músculos del tronco.
3. Nombrar los músculos del tren inferior.
4. Según el corte transversal, ¿en qué parte del cuerpo se encuentra el músculo pectoral? ¿Parte superior o inferior?
5. Según el corte frontal, ¿en qué parte del cuerpo se encuentra el músculo tríceps? ¿Parte anterior o posterior?

Sistema muscular

En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de 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 en los vertebrados se controla a través del sistema nervioso, aunque algunos músculos (tales como el cardíaco) pueden funcionar en forma autónoma. Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos, vale decir que por cada kg de peso total, 400 g corresponden a tejido muscular.

Las funciones del sistema muscular se pueden sintetizar en:

-Locomoción: efectuar el desplazamiento de la sangre y el movimiento de las extremidades.

-Actividad motora de los órganos internos: el sistema muscular es el encargado de hacer que todos nuestros órganos desempeñen sus funciones, ayudando a otros sistemas como por ejemplo al sistema cardiovascular.

-Mímica: el conjunto de las acciones faciales, también conocidas como gestos, que sirven para expresar lo que sentimos y percibimos.

-Estabilidad: los músculos conjuntamente con los huesos permiten al cuerpo mantenerse estable, mientras permanece en estado de actividad, controlando también las posiciones que realiza el cuerpo en estado de reposo.

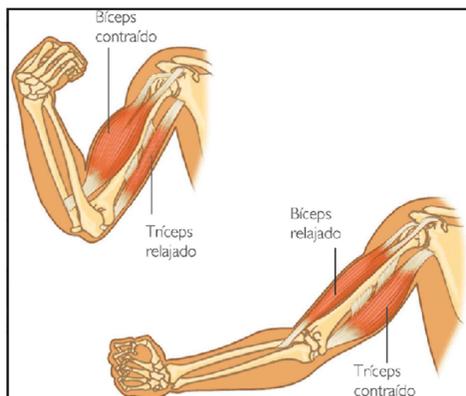
-Producción de calor: al producir contracciones musculares se origina energía calórica.

-Forma: los músculos y tendones dan el aspecto típico del cuerpo.

-Protección: el sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo como para los órganos vitales.

La principal actividad de los músculos es contraerse, para poder generar movimiento y realizar funciones vitales.

El término "contracción" Significa "juntar", "acortar"



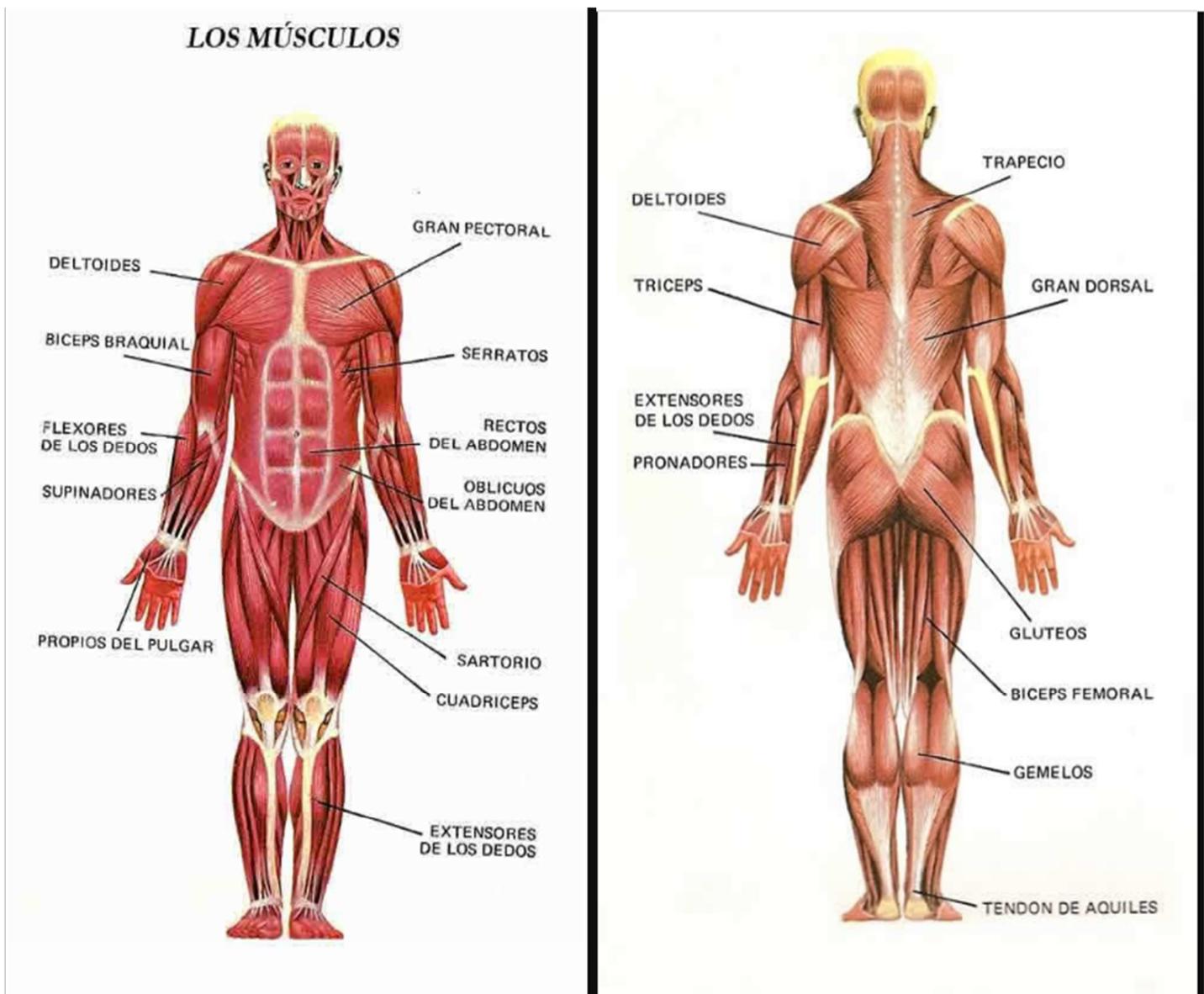
Se distinguen tres grupos de músculos, según su disposición:

1-Músculo esquelético o estriado: es un tipo de músculo que tiene forma de estrías al ser observado en el microscopio y posee extremos muy afinados, y son más cortos que las del músculo liso. Son los encargados del movimiento del esqueleto y del mantenimiento de la postura o posición corporal. Además, el músculo esquelético ocular ejecuta los movimientos más precisos de los ojos.

2-Músculo liso: también conocido como visceral o involuntario, estos músculos no son movidos por nuestra voluntad sino que trabajan con el sistema nervioso autónomo. Se localizan en los aparatos reproductor y excretor, en los vasos sanguíneos, en la piel, y órganos internos.

3-Músculo cardíaco (miocardio): es un tipo de músculo estriado encontrado en el corazón. Su función es bombear la sangre a través del sistema circulatorio por contracción. El músculo cardíaco generalmente funciona de manera involuntaria y rítmica. Se contrae automáticamente a su propio ritmo, unas 100.000 veces al día. No se puede controlar conscientemente.

Nombres y ubicaciones de los músculos más importantes



2° PARTE: Autoevaluación Física. En esta segunda parte debemos seguir ejercitando las flexiones de brazo y los abdominales y se volverán a tomar la prueba el día viernes y se evaluarán de acuerdo al cuadro que les envié en el trabajo anterior. Aparte de esos ejercicios de flexión de brazos y abdominales vamos a incluir la siguiente prueba de velocidad:

Prueba de Velocidad: para esta prueba deberán marcar dos líneas en el suelo separadas a 10 metros de distancia.



Una persona deberá ayudarles tomando el tiempo. Cuando esta persona les dé la orden, deberán correr ida y vuelta de una línea a la otra 5 veces de seguido tocándola con la mano. Pueden contar en voz alta las veces que tocan cada línea para no confundirse.



La persona que les toma el tiempo debe parar el cronómetro cuando tocan la línea por quinta vez. Deben anotar ese tiempo que registraron y ponerse la nota de acuerdo a la edad y el sexo mirando en el cuadro siguiente:

Resultados										
VELOCIDAD 10X5										
Notas	13 - 14 años		14 - 15 años		15 - 16 años		16 - 17 años		17 + años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
1	21.05	23.75	20.84	21.51	22.32	21.1	21.89	20.97	19.81	17.82
2	20.89	21.92	18.68	20.71	18.16	20.1	17.59	18.81	16.32	17.2
3	18.72	20.11	17.51	19.9	16.99	19.7	15.88	17.64	15.7	16.49
4	17.56	19.31	16.35	18.1	15.83	17.48	15.02	16.48	14.8	16.33
5	18.39	18.51	15.18	16.3	14.88	16.05	14.11	15.31	14	15.1
6	16.22	17.71	14.4	16.5	14.1	16.18	13.68	15.14	13.36	14.15
7	14.8	16.71	14	15.7	13.8	15.4	12.8	14.98	12.66	13.83
8	14.2	15.88	13.3	14.89	13	14.06	12.08	13.81	12.06	13.06
9	13.73	15.3	12.52	14.09	12	13.69	11.77	12.75	11.5	12.5
10	12.96	14.03	12.06	13.29	11.83	12.82	11.4	12.48	11	12