EDUCACIÓN FÍSICA & INICIACIÓN

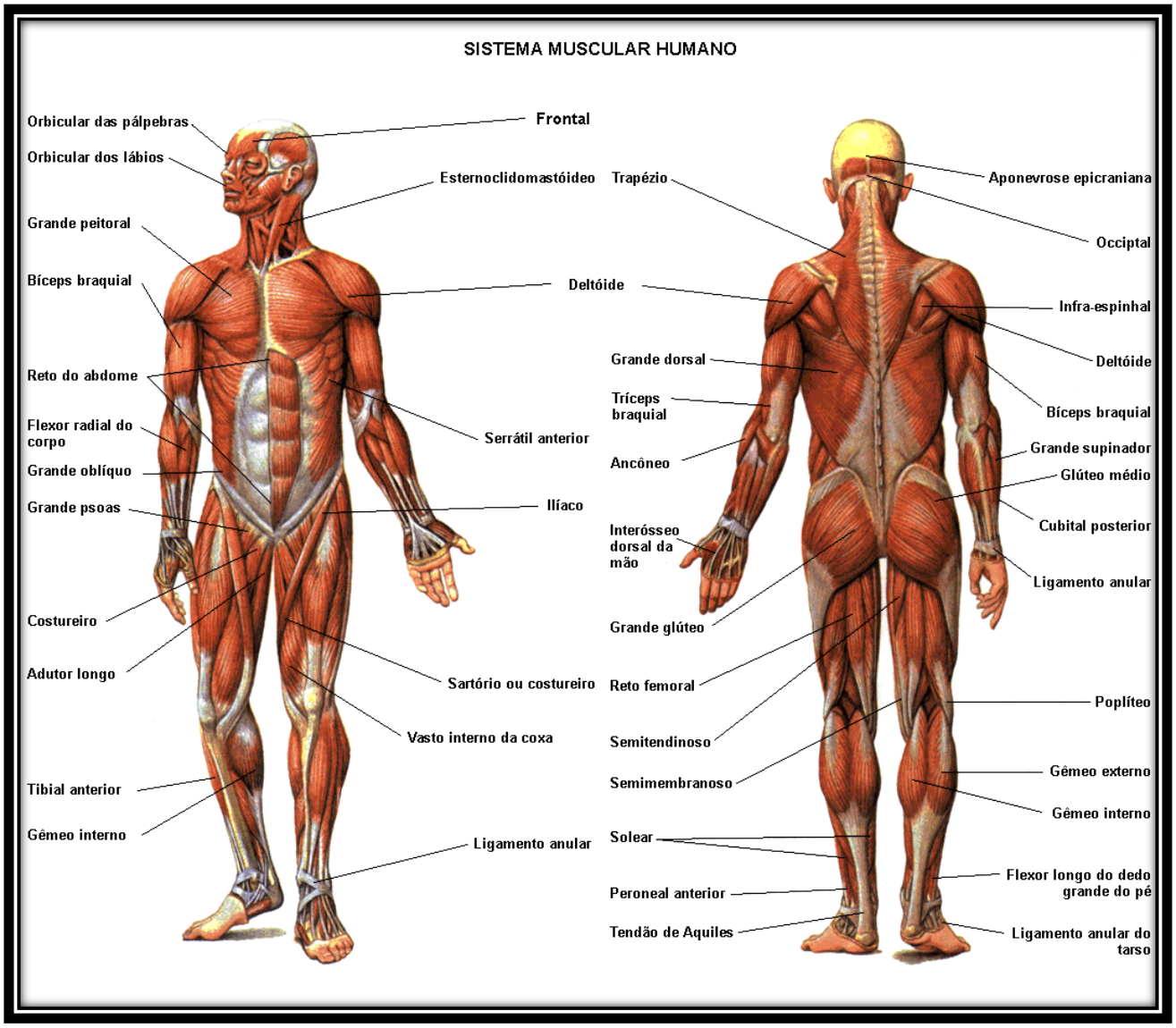
EDUCACIÓN FÍSICA 8°

- **OBJETIVO:** Clasifica los elementos para realizar actividad física con las condiciones de seguridad necesarias para transformar la corporalidad de cada uno.

- **INDICADOR:** Realizo síntesis de las características de la actividad física y las posibilidades de mejora constante dentro del potencial humano para el movimiento.

EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA DE LA CORPOREIDAD

EL SISTEMA MUSCULAR



En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función primordial es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente. Algunos de los músculos pueden enhebrarse de ambas formas, por lo que se los suele categorizar como mixtos.

El sistema muscular permite que el esqueleto se mueva, mantenga su estabilidad y la forma del cuerpo. 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.

EDUCACIÓN FÍSICA
ACTIVIDADES DE LA GUÍA 8

A partir de la información de los músculos y su sistema debes a través de un diario generar información detallada de cuales músculos se ven involucrados en los push-up, en abdominales, y en plank; haciendo los ejercicios y detallando el cambio aumentando los tiempos de ejecución, es decir 1 minuto la primera semana cada día, a la segunda 2 minutos.
Realizar un escrito de una cuartilla donde expliques como se integra el sistema muscular con el nervioso para realizar movimiento.
¿Cómo funciona la dieta para mantener un buen desarrollo muscular?
¿Por qué se dan los calambres?

PARA QUIENES NO ESTÉN EN LISTA DE TRABAJO ESCRITO DEBEN ENVIAR EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL TRABAJO REALIZADO, MÁS EL DESARROLLO DE LA GUÍA.