



SEGUNDA UNIDAD BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Tema 1.5 Constitución corporal por sistemas

Ejercicio: Sistema muscular

Introducción.

Tenemos como tarea identificar los músculos que como ya se dijo, cubren al esqueleto y le imprimen dinamismo haciéndolos moverse y con ello permitirnos el desplazamiento y la realización de numerosas actividades cotidianas. Ya te habrás enterado que el total de estos músculos son algo más de 600, pero no pretendemos identificarlos a cada uno, sino que los estudiaremos por grupos de acción según sus localizaciones. Será interesante analizar cómo se mueven los ojos, qué músculos mantienen erguida la cabeza, cómo se logra el movimiento de las extremidades, etc.

Objetivo

Identificar en su conjunto a los componentes del sistema muscular y comprender las funciones que realiza.

Material y método

Revisa en tu libro de teoría las figuras contenidas en este tema en particular, (que son de la figura 1.5.16 a la 1.5.29). Asígnale a cada una su correspondiente pie de figura que la identifique y describa, y señala, donde se requiera, los componentes de la misma.

Recurrirás a esquemas adicionales, en los cuales trabajarás y utilizarán las láminas y cartas anatómicas disponibles en el laboratorio.

Resultados

Presenta tu reporte escrito en el que además de tu informe y esquemas, añadas tu interpretación a lo referente a las necesidades de ejercicio físico para el acondicionamiento, desarrollo y crecimiento corporal. Indaga y comenta desde qué edad se requiere realizar ejercicio físico programado y cuáles son las ventajas que con ello se logran .

Aplicaciones personales en atención a la salud

Reflexiona sobre tu caso personal y precisa si estás dándole a tu cuerpo la atención debida en lo referente al ejercicio físico. Hazte el propósito de establecer una rutina de actividad física cotidiana, de ser posible orientada por tu profesor de actividades deportivas. Considera que estás aún en tiempo para mejorar



notablemente tu cuerpo. En particular tu caja torácica, y con ello tu capacidad respiratoria y la mejor oxigenación de todos tus órganos.

Repaso

Como en el ejercicio anterior, pueden organizar en forma grupal dirigidos por el profesor, una competencia entre los diversos equipos formados, para identificar las estructuras musculares relevantes. También comentarán la importancia del ejercicio físico y las variedades que se presentan en las diversas modalidades del deporte individual, y en equipo.

Sitios donde obtener información

Comentarios y conclusiones