



ESCUELA NORMAL SUPERIOR "DR AGUSTÍN GARZÓN AGULLA"
Viamonte Nº 150 – Bº General Paz – Tel. 0351-4339179
e-mail: ensaga2004@yahoo.com.ar



EDUCACIÓN FÍSICA
TERCER AÑO A-B-C-D-E
ACTIVIDAD VIRTUAL N° 1- I ETAPA

Docentes Responsables:

- ✓ FERREIRA Patricia
- ✓ JOYAS Carolina

Fecha para consultas: del 3 al 7 de mayo

Medio de contacto: se realizará encuentros por MEET entre docentes y estudiantes y se enviará el link de acceso el día anterior.

Fecha de entrega de la actividad resuelta: del 10 al 12 de mayo

Medio de contacto para la Entrega de la Actividad resuelta: Los medios de contacto que utiliza cada docente será enviado a cada preceptor y/o coordinador para socializarlo.

Recuerden que las actividades deben tener:

- Nombre, Apellido y Curso
- **Claridad** en las fotos (no se aceptarán fotos borrosas)
- Orientación **vertical** de las fotos verticales (no horizontales, ni volteadas)
- **Enumeración** para indicar el desarrollo de la actividad. Por ejemplo: foto 1, foto 2, foto 3
- **Estar escritas en lapicera** (no en lápiz)

Eje o Unidad:

PRÁCTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO

Tema:

CONCEPTOS BÁSICOS RELACIONADOS A LA EDUCACIÓN FÍSICA. APARATO LOCOMOTOR

Actividad:

- 1- Lee con atención la siguiente información extraída de los apuntes de esta materia para luego poder responder las preguntas.

APARATO LOCOMOTOR

El aparato locomotor está formado por las estructuras encargadas de sostener y originar los movimientos del cuerpo. Se compone por los huesos, músculos y articulaciones.

Los músculos son las partes blandas que se encuentran alrededor de los huesos, al contraerse generan los movimientos de los segmentos corporales -ejemplo; abrir y cerrar la mano, flexionar las rodillas, las expresiones del rostro, masticar nuestros alimentos, etc.

HUESOS

Los huesos y articulaciones forman la parte dura del aparato locomotor, conformando así el esqueleto.

El esqueleto es el conjunto de huesos que forman la estructura del cuerpo. Sus funciones más importantes son: la de sostén mecánico y mantenimiento postural; la de dar movimiento al cuerpo por medio de las uniones de los huesos (articulaciones) además sirven como lugar de inserción a los tendones de los músculos. y de protección de los órganos internos. Los huesos que forman el cráneo protegen el encéfalo, las vértebras de la columna vertebral sirven de protección a la médula espinal y las costillas evitan que se produzcan daños en los pulmones, el corazón y los grandes vasos sanguíneos del tórax.

Los músculos son las partes blandas que se encuentran alrededor de los huesos, al contraerse generan los movimientos de los segmentos corporales -ejemplo; abrir y cerrar la mano, flexionar las rodillas, las expresiones del rostro, masticar nuestros alimentos, etc

En nuestro cuerpo hay más de 600 músculos que se encargan de realizar todos nuestros movimientos. La mayoría se mueven cuando queremos, aunque hay otros que se mueven de forma automática, con independencia de nuestros deseos. Según esto, podemos clasificar los músculos en dos tipos:

- Músculos voluntarios: se mueven según nuestra voluntad. Por ejemplo los músculos del brazo.
- Músculos involuntarios: se mueven solos. Por ejemplo el Corazón.

Los músculos más importantes de nuestro cuerpo son los siguientes:

- En la cabeza están: los músculos Orbiculares (de labios y párpados) que abren y cierran estos importantes orificios de nuestra cabeza.

- En el tronco tenemos: los Pectorales, los Dorsales y los Abdominales.
- En el brazo: el Deltoides, el Bíceps, el Tríceps, que permiten flexionar y extender nuestros brazos, y los flexores de las manos.
- En la pierna: el Glúteo, el Cuádriceps Femoral, Bíceps Crural, Gemelos, Sóleo y Tibial.

Para poder realizar las siguientes actividades puedes completarlas accediendo a los siguientes links, ellos son PORTALES EDUCATIVOS donde se amplía la información sobre este tema Si realizas estas tareas en tu **carpeta** por favor al enviar las imágenes ten en cuenta lo detallado arriba sobre las **ENTREGAS**

<https://www.portaleducativo.net/sexta-basico/746/el-aparato-locomotor>

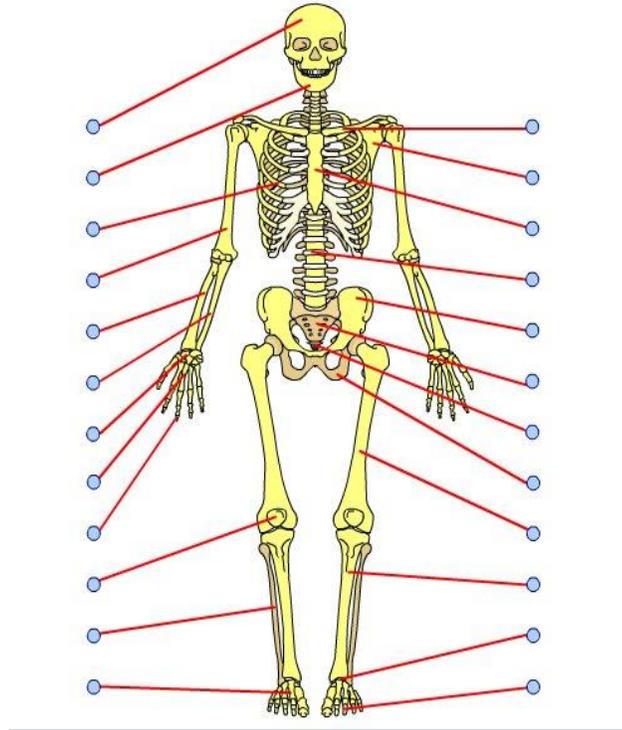
<https://www.portaleducativo.net/quinto-basico/96/Sistema-oseo>

2- Busca información y escribe en tu carpeta o en un archivo de Word sobre los siguientes temas, por favor sigue el orden de las consignas dadas:

- + 1- Tipos de huesos
- + 2- Nombre de los huesos de: **Cabeza** (cara y cráneo)
- + 3- Nombre de huesos del **Tronco**. (parte frontal y parte dorsal)
- + 4- Nombre de huesos de **Miembros superiores**: hombro, brazo, antebrazo, mano.
- + 5- Nombre de huesos de **Miembros Inferiores**: cadera, muslo, pierna y pie.

3- Busca e Investiga los nombres de los huesos del esqueleto que están identificados y señalizados en la imagen con las líneas en rojo, colócales el nombre correspondiente.

Para realizar la siguiente actividad ten en cuenta que si no puedes escribir sobre la imagen podrás ir colocando en un listado el nombre del hueso comenzando desde arriba hacia abajo y primero el lado izquierdo y luego los del lado derecho.



- 4- El día que realicemos el ENCUENTRO POR MEET trabajaremos una primera parte sobre los CONCEPTOS que fueron enviados en la ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA, por lo tanto pedimos que completen esa actividad para que identifiquemos cada una de ellas con sus diferencias y semejanzas.

