

1) Ver el video: Los MÚSCULOS para niños | El sistema muscular | El cuerpo humano para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QlanvD0>

2) Leer la siguiente información:

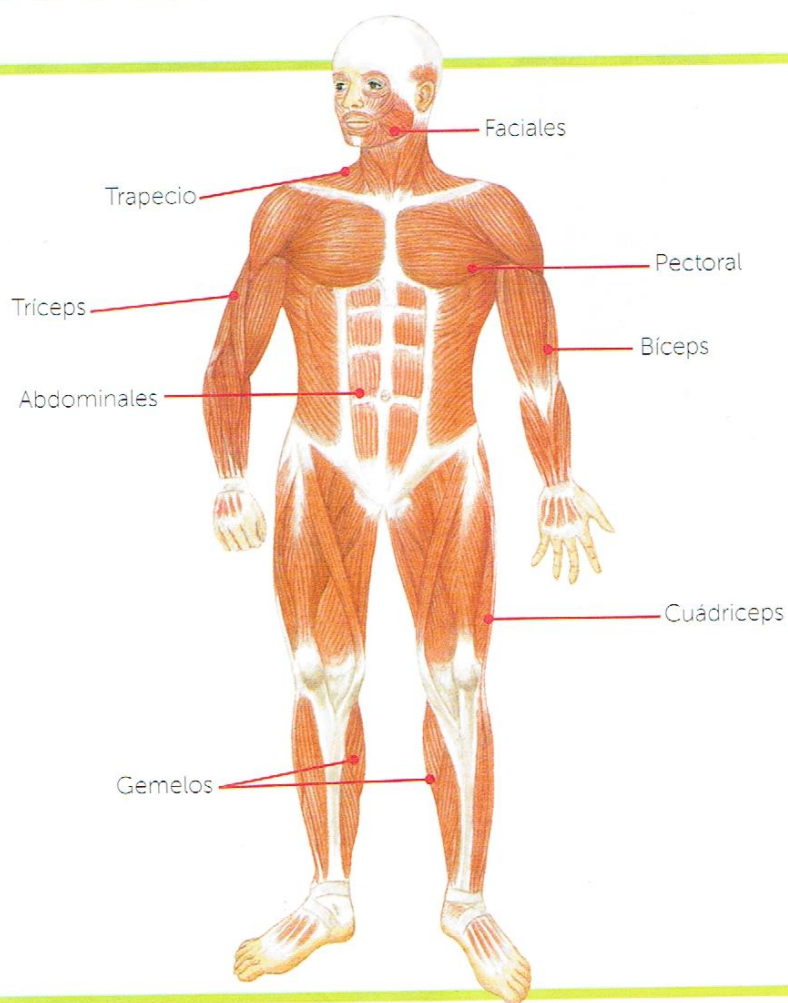
## Los músculos

- \* Apoyá una mano sobre el brazo contrario, entre el hombro y el codo y flexioná el brazo. ¿Qué sucede con el músculo? ¿Qué función creés que tienen los músculos?

Ya estudiaste los huesos y las articulaciones, y muchos de los movimientos que podemos hacer gracias a ellas. Ahora es el momento de avanzar un poco más...

Como viste, la articulación del codo y la del hombro intervienen en varios movimientos que hacemos a diario, pero los huesos de esas partes del cuerpo no pueden moverse por sí solos. ¿Cómo lo hacen? ¡Claro! Son los **músculos** los que lo hacen posible, ¿de qué manera? Los músculos pueden contraerse y relajarse y están conectados a los huesos por medio de los **tendones**, que son como unos cordones resistentes de color blanco. Cada vez que los músculos se contraen (se acortan y se ensanchan) y se relajan (se estiran y se alargan), van moviendo los huesos.

Estos son algunos músculos de nuestro cuerpo que, junto con las articulaciones, nos permiten los movimientos del esqueleto. Como podemos decidir cuándo, cómo y para qué moverlos se los llama músculos **voluntarios**. Y así, se diferencian de aquellos que no podemos mover aunque lo intentemos, a los que se llama **involuntarios**. Por ejemplo, el corazón y el estómago están formados por este tipo de músculos.



Si no lo hiciste aún, ahora estás en condiciones de responder las preguntas del inicio de la página anterior. En ese movimiento están involucrados dos músculos, el bíceps y el tríceps. Mirá...

**A**

Cuando estirás el brazo, se contrae el tríceps y se relaja el bíceps.

**B**

Con el movimiento contrario, se relaja el tríceps y se contrae el bíceps.

Diagram illustrating the contraction and relaxation of the biceps and triceps muscles during arm extension and flexion. In position A (extension), the triceps is contracted and the biceps is relaxed. In position B (flexion), the biceps is contracted and the triceps is relaxed. Labels 'Biceps' and 'Triceps' point to the respective muscles in both positions.

Al construir un modelo simulamos de manera simple una situación utilizando materiales que tenemos a nuestro

A estos músculos que actúan de manera conjunta y realizan movimientos opuestos se los llama **antagónicos**.

3) Buscar en la siguiente sopa de letras los nombres de los músculos. Pintarlos con diferentes colores.

# SOPA DE LETRAS

## LOS MUSCULOS

F	U	M	S	Q	B	W	X	G	L
N	B	S	Q	A	I	L	D	L	N
Z	I	H	J	B	S	M	G	U	Ñ
Q	C	K	Ñ	D	V	N	W	T	J
P	E	C	T	O	R	A	L	E	S
X	P	M	S	M	O	Q	H	O	L
P	S	K	Q	I	Ñ	Q	Ñ	S	M
H	L	Q	Ñ	N	F	W	P	O	D
A	U	B	H	A	X	Y	K	L	E
G	E	M	E	L	O	S	P	Q	N
Q	T	D	J	E	Ñ	L	C	B	M
R	H	Z	K	S	F	H	J	S	Y



4) Mirar el **video de la Srta. Romina de Educación Física** que se enviará por whatsapp al grupo de padres. Realizar los ejercicios que ella propone.

