



Tarea n°5: Beneficios de la actividad física"

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: 4° _____

1. Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas planteadas.

Nuestro cuerpo al igual que en los seres vivos vertebrados poseen huesos que están ligados al movimiento de nuestro cuerpo; Sin embargo, estos no pueden moverse por sí solos, es por ello que requieren de otros constituyentes que puedan obligar a los huesos a realizar movimientos, esta función la cumplen los tendones y el tejido muscular.

El tejido muscular es aquel tejido que está constituido por células especializadas que tienen la capacidad de contraerse y estirarse con facilidad por acción de un estímulo nervioso. Este tejido tiene como finalidad contribuir a la generación de movimiento en los seres vivos. Los tendones también son considerados tejido muscular, sin embargo, estos no tienen la capacidad de contraerse y estirarse. Sus funciones principales son: unir al músculo con los huesos para la realización de los movimientos y llevar la información necesaria (a través de impulsos nerviosos) a los músculos para producir movimientos. ¿Qué es necesario hacer para movernos? Pareciera que movernos es un asunto sencillo y automático, sin embargo, el hacer mover alguna parte de nuestro cuerpo implica varios procesos.

Un movimiento es producido mediante los siguientes acontecimientos:

1. El cerebro a través de la médula espinal conduce el impulso nervioso relacionado con el movimiento hacia el/los tendón(es) que se encuentren en el área donde se realizará el movimiento.

2. El/los tendón(es) transmiten la información hacia los músculos, los cuales (músculos) se expanden o se contraen dependiendo del movimiento a realizar. 3. Al estar unidos el hueso con los músculos por acción de los tendones, al realizar la contracción o estiramiento de los músculos, produce el movimiento del/los hueso(s), el cual es posible por acción de las articulaciones flexibles.

Músculos y actividad física: Los músculos pueden atrofiarse y perder sus propiedades elásticas si no mantienen un constante uso; es por ello que se debe realizar actividad física constantemente para mantener las propiedades de estos.

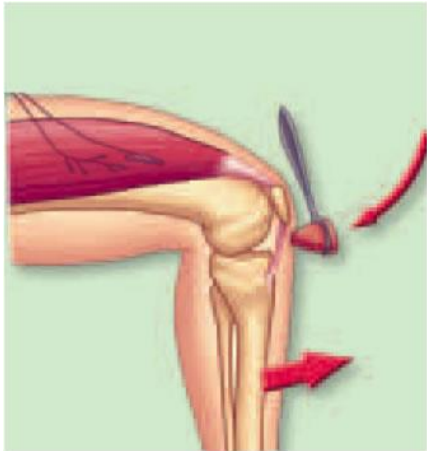
Una actividad física es considerada desde caminar, utilizar brazos y piernas constantemente y la realización de ejercicio intenso (como el realizado por los futbolistas, levantadores de pesas, atletas, etc.). La actividad física trae bastantes beneficios para la salud: Sirve para regular la masa presentada por nuestro organismo, a través del gasto de energía, evitando la conversión de los alimentos en grasa; Previene la formación de enfermedades que involucren la desmineralización de los huesos, como por ejemplo la osteoporosis entre otras. En base a todo lo anteriormente planteado responde las siguientes preguntas, recuerda complementar todo el material utilizando textos, libros y recursos audiovisuales.

a. ¿Qué sistema de nuestro cuerpo es el encargado de producir el movimiento?

b. ¿Cómo se produce el movimiento de una extremidad? ¿Qué estructuras de nuestro cuerpo están encargados de ello? Explica brevemente.

c. ¿Qué beneficios trae para la salud la realización de actividad física?

2. Observa la imagen. Luego, responde las preguntas.



- a. ¿Cuál es el estímulo aplicado?
.....
- b. ¿Cuál es la respuesta ejecutada?
.....
- c. ¿Qué órgano es el encargado de elaborar la respuesta?
.....
- d. ¿Qué órgano es el encargado de ejecutar la respuesta?
.....

3. Observa las siguientes situaciones y encierra los músculos que se están ejercitando principalmente.

