Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Guía de Ciencias Naturales
Los músculos: 4° Básico

Nombre:	
Curso: 4°___	**Fecha:___/____/ 2020**

- Lee y luego responde.

¿Qué son los músculos y qué hacen?

Los músculos tiran de las articulaciones, lo que nos permite movernos. También ayudan al cuerpo a desempeñar funciones como masticar alimentos y transportarlos a través del sistema digestivo.
Incluso cuando estamos sentados y completamente quietos, hay músculos de nuestro cuerpo que están en constante movimiento. Los músculos ayudan a latir al corazón, a que el tórax se expanda y se contraiga mientras respiramos y a que los vasos sanguíneos regulen la tensión arterial y el riego sanguíneo por todo el cuerpo. Cuando sonreímos o hablamos, los músculos nos ayudan a comunicarnos, y, cuando hacemos ejercicio, nos ayudan a mantenernos sanos y en forma.

Los seres humanos disponemos de tres tipos de músculos:

1. Los músculos esqueléticos están unidos a los huesos a través de tendones fibrosos, como en las piernas, los brazos y la cara. Los músculos esqueléticos también se llaman "estriados" porque están compuestos por fibras que poseen franjas o estrías horizontales cuando se ven al microscopio. Estos músculos mantienen unido al esqueleto, dan forma al cuerpo y lo ayudan en los movimientos cotidianos (también se conocen como "músculos voluntarios", porque podemos controlar conscientemente sus movimientos). Este tipo de músculo se puede contraer (acortar o tensar) rápida y enérgicamente, pero se cansa con facilidad.
2. Los músculos lisos o involuntarios también están formados por fibras, pero este tipo de músculo tiene un aspecto liso en vez de estriado. No podemos controlar conscientemente los movimientos de los músculos lisos; contrariamente, están controlados automáticamente por el sistema nervioso (motivo por el que también reciben el nombre de "involuntarios"). Las paredes del estómago y de los intestinos son ejemplos de músculos lisos, que ayudan a descomponer los alimentos y a trasportarlos por el sistema digestivo. También hay músculos lisos en las paredes de los vasos sanguíneos; se encargan de tensarlas o aflojarlas para influir sobre el riego sanguíneo, lo que ayudar a controlar la tensión arterial. Los músculos lisos tardan más tiempo en contraerse que los esqueléticos, pero pueden permanecer contraídos durante más tiempo porque no se cansan tan fácilmente.
3. El músculo cardíaco se encuentra en el corazón. Las paredes de las cavidades cardíacas están compuestas casi completamente por fibras musculares. El músculo cardíaco también es un músculo de tipo involuntario. Sus contracciones, rítmicas y enérgicas, expulsan la sangre del corazón mientras late.

I. Responde las siguientes preguntas.

a) ¿Qué funciones cumple el sistema muscular en nuestro organismo?

_____

_____

_____

_____

Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

b) Escribe 2 acciones corporales dónde utilices tus músculos y luego explica cómo.

_____

_____

_____

_____

c) Según el texto, nombra los tipos de músculos que forman tu organismo.

_____

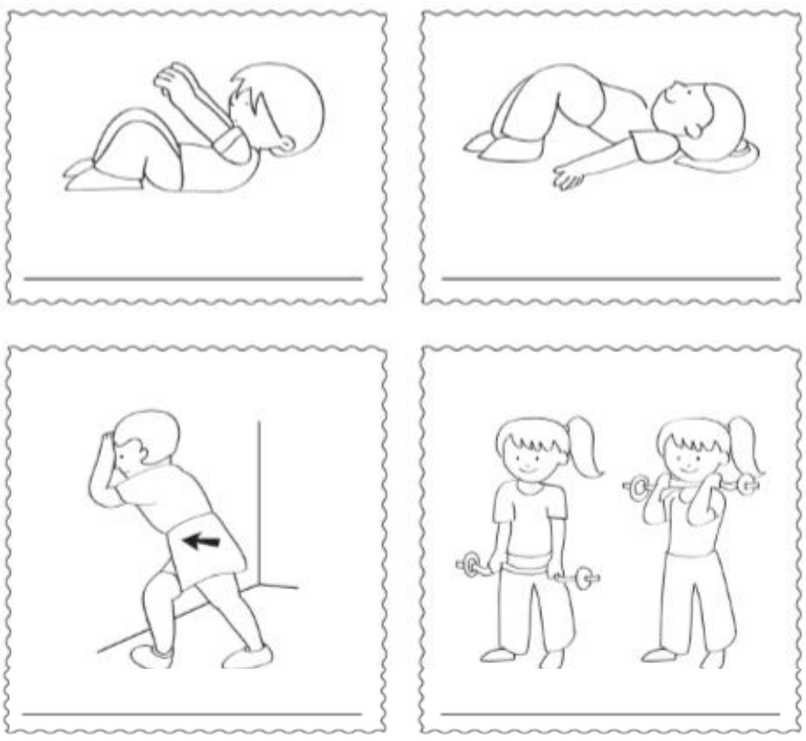
_____

_____

II. Desarrollando músculos

Realiza los siguientes ejercicios.
En las líneas, escribe el nombre de los músculos que desarrollas principalmente en cada situación.

glúteos	bíceps	gemelos	abdominales



III. Busca y encierra los músculos que se indican en la imagen

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

Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

IV. Completa la siguiente tabla con la función de los siguientes músculos. (pág.33 de su texto)

Músculo	Función
Pectorales	
Abdominales	
Bíceps	
Gemelos	

V. Responde las siguientes preguntas. (pag. 35 de su texto)

1. ¿Cómo se produce el movimiento?

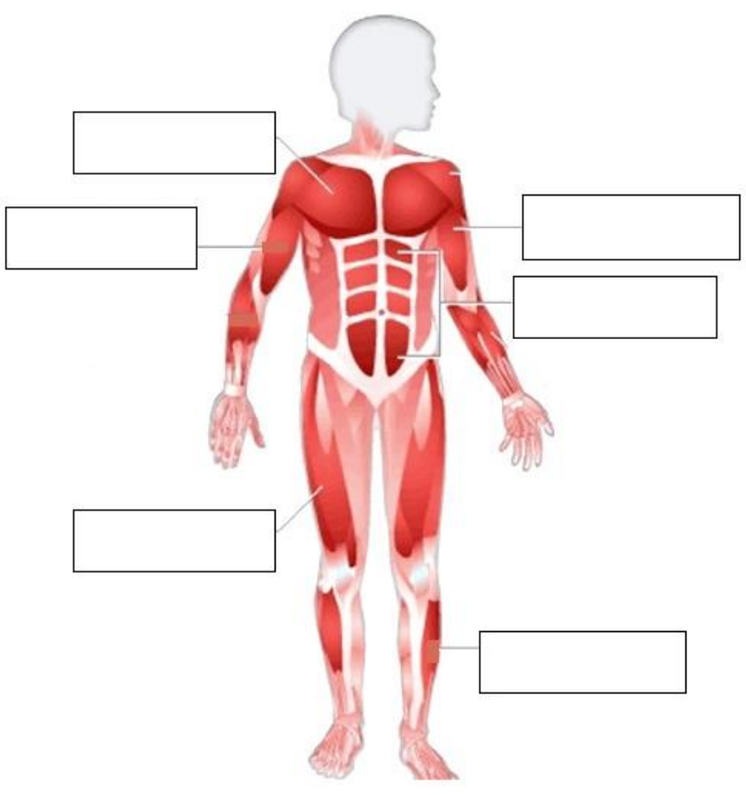
_____

_____

_____

2. Cuando estiramos y doblamos un brazo, ¿Qué sucede con el bíceps y tríceps?

_____

_____

3. Completa los recuadros con el nombre de cada músculo. (pág. 33)