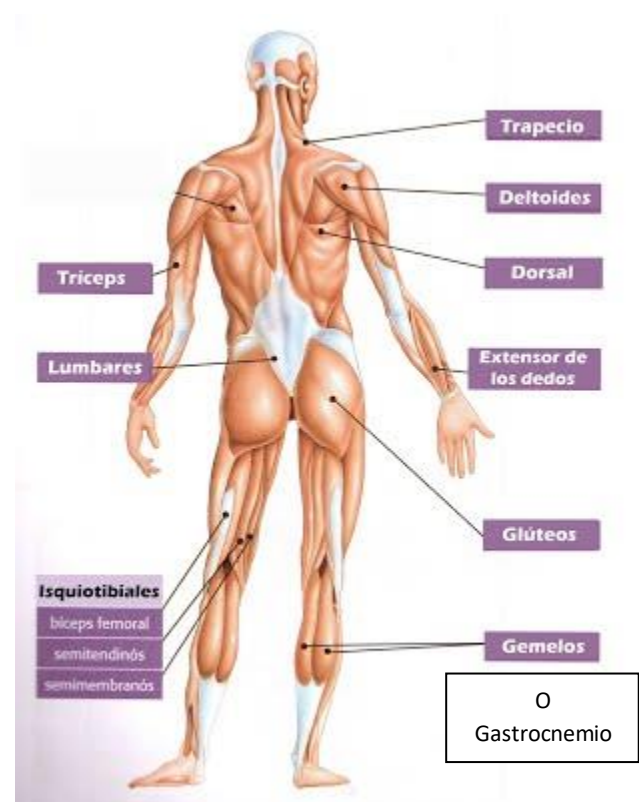
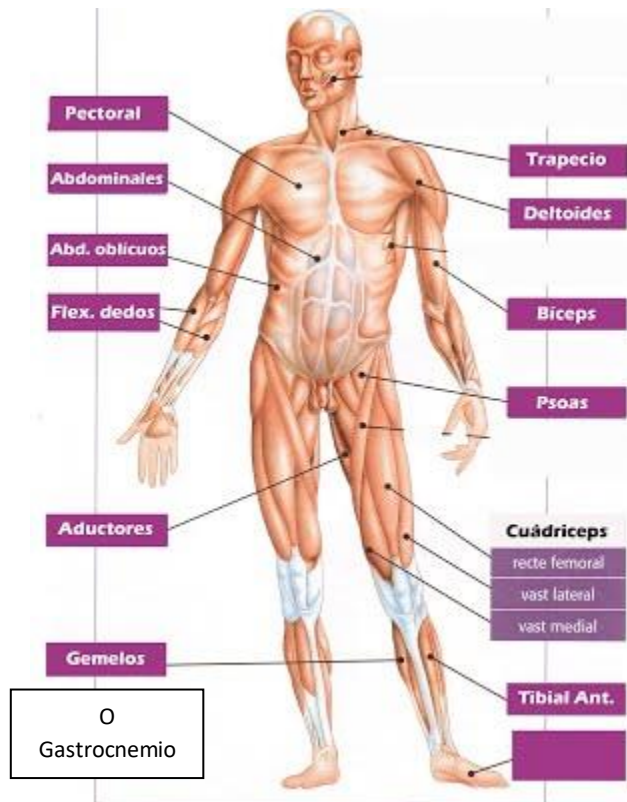


<b>Unidad</b>	Unidad I. Ejercicio físico y Salud.
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	OA 3. Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.

### MÚSCULOS DEL CUERPO

Algunos autores proponen que el cuerpo humano tiene 639 músculos, los que corresponden al sistema muscular, que comprende una red de tejidos y fibras responsables de los movimientos de nuestro cuerpo.



1. INVESTIGUE SOBRE LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO

- ABDUCCIÓN:
- ADUCCIÓN:
- FLEXIÓN
- EXTENSIÓN:
- CIRCUNDUCCIÓN:

2. BUSQUE LA FUNCIÓN DE LOS SIGUIENTES MÚSCULOS.

1. PECTORAL	
2. TRAPECIO	
3. DELTÓIDE	
4. BÍCEPS	
5. TRÍCEPS	
6. DORSAL O DORSAL ANCHO	
7. LUMBARES	
8. ABDOMINALES	
9. OBLICUOS	
10. GLÚTEOS	
11. ADUCTORES	
12. CUÁDRICEPS	
13. ISQUIOTIBIALES	
14. GASTROCNEMIO	
15. TIBIAL ANTERIOR	



3. AHORA QUE CONOCES LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZAN LOS DISTINTOS MÚSCULOS, **PROPONGA Y EJECUTE**2 EJERCICIOS POR CADA MÚSCULO SEGÚN SU FUNCIÓN (30 EJERCICIOS EN TOTAL), PUEDE DESCRIBIRLO O BIEN ADJUNTAR UNA FOTOGRAFÍA REALIZANDO DICHO EJERCICIO. CONSIDERE QUE POR CADA EJERCICIO DEBE REALIZAR ENTRE 3 Y 4 SERIES DE 8 A 15 REPETICIONES, ESTO DEPENDE DEL RENDIMIENTO PERSONAL. UNA VEZ TERMINADA LAS 3Ó4 SERIES, POR EJEMPLO, DE CUÁDRICEPS, DÉBE TOMAR SUS PULSACIONES EN 1 MINUTO (PPM) Y REGISTRARLAS EN LA TABLA, ASÍ SUCESIVAMENTE.
- SE RECOMIENDA PARCELAR EL TRABAJO EN 3 DÍAS POR EJEMPLO EL PRIMER DÍA TRABAJA BRAZOS, EL SEGUNDO DÍA TRONCO Y TERCER DÍA PIERNAS. PUEDE UTILIZAR CARGAS (PESO EXTERNO) O AUTO CARGA (PROPIO PESO) DEBEMOS SER CREATIVOS. :D
- DUDAS O CONSULTAS AL CORREO [calesan@hotmail.com](mailto:calesan@hotmail.com)

PECTORAL  PPM:	
----------------------	--

TRAPECIO

PPM:

DELTOIDES

PPM:

BÍCEPS

PPM:

TRÍCEPS

PPM:

DORSAL ANCHO  
PPM:

LUMBARES

PPM:

ABDOMINALES  
PPM:

OBLICUOS  
PPM:

GLÚTEOS

PPM:

ADUCTORES

PPM:



CUÁDRICEPS

PPM:

ISQUIOTIBIALES

PPM:

<p>GASTROCNEMIO</p> <p>PPM:</p>	
<p>TIBIAL ANTERIOR</p> <p>PPM:</p>	





LICEO AUGUSTO SANTELICES VALENZUELA