

Nombre de la Institución: Escuela de Fruticultura y Enología.

Docente: Mabel García

Año: cuarto –1ra-2da-3ra-4ta. Ciclo: Orientado

Turno: mañana y tarde

Área Curricular: Educación física

Título de la propuesta: Buena Grupos musculares- Handbol

Desarrollo de actividades

Hola chicas!!! ¿Cómo están?!!!!!! Recuerden que tienen que enviarme las guías cada semana. En cada guía habrá un repaso de la guía anterior, y actividades para que sigan trabajando en casa.

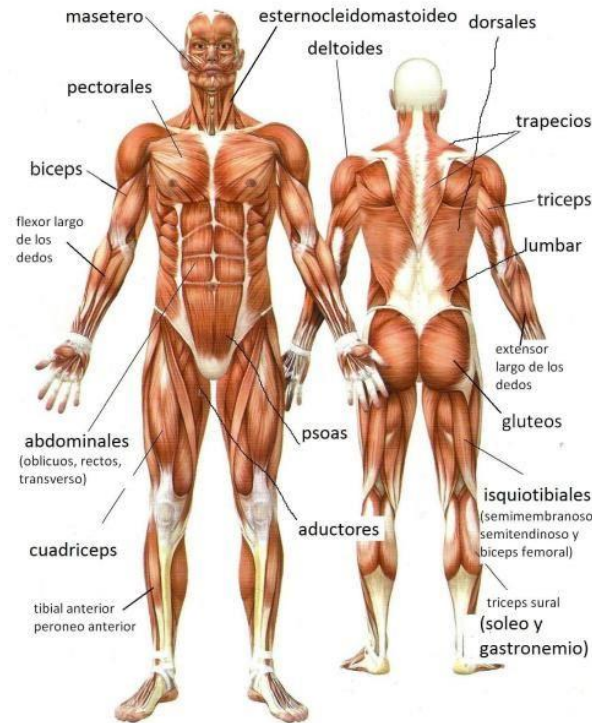
Repaso de Buena Postura:

Docente Responsable: Mabel García

-¿Qué es la postura? Tipos.

-¿ Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentada?

Grupos musculares



Sistema muscular.

En **anatomía humana**, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del **cuerpo**, cuya función principal es generar **movimiento**, ya sea voluntario o involuntario.

El sistema muscular permite que el **esqueleto** se mueva, mantenga su estabilidad y la forma del cuerpo. En los **vertebrados** se controla a través del **sistema nervioso**, aunque algunos músculos (tales como el cardíaco) pueden funcionar en forma autónoma. Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos, vale decir que por cada kg de peso total, 400 g corresponden a tejido muscular.

Función

El sistema muscular es responsable de:

- **Locomoción**: efectuar el desplazamiento de la sangre y el movimiento de las extremidades.

- Actividad motora de los órganos internos: el sistema muscular es el encargado de hacer que todos nuestros órganos desempeñen sus funciones, ayudando a otros sistemas como por ejemplo al sistema cardiovascular.
- Información del estado fisiológico: por ejemplo, un cólico renal provoca contracciones fuertes del músculo liso generando un fuerte dolor, signo del propio cólico.
- Mímica: el conjunto de las acciones faciales, también conocidas como gestos, que sirven para expresar lo que sentimos y percibimos.
- Estabilidad: los músculos conjuntamente con los huesos permiten al cuerpo mantenerse estable, mientras permanece en estado de actividad.
- Postura: el control de las posiciones que realiza el cuerpo en estado de reposo.
- Producción de calor: al producir contracciones musculares se origina energía calórica.
- Forma: los músculos y tendones dan el aspecto típico del cuerpo.
- Protección: el sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo como para los órganos vitales.

CUÁDRICEPS

El cuádriceps es el principal y más potente extensor de rodilla, es decir, su principal función es extender la rodilla para colocar la pierna completamente recta. También es flexor de cadera, que ayuda a realizar el movimiento de aproximar el muslo al pecho.

El cuádriceps es imprescindible en todo tipo de actividades, desde cotidianas (caminar, subir y bajar escaleras, transportar peso...) y, por supuesto, en el deporte. Ya sea para correr, saltar, cambiar de dirección... el cuádriceps va a intervenir en todos los desplazamientos. Además, el cuádriceps no solo trabaja cuando se produce extensión de rodilla (trabajo concéntrico) sino que también realiza de forma continua un importante **trabajo excéntrico**, en el que el músculo está contraído al mismo tiempo que se estira. Este tipo de trabajo lo realiza el cuádriceps por ejemplo al bajar una rampa

El cuádriceps es el músculo más voluminoso de la parte anterior del muslo. Recibe este nombre porque está compuesto por cuatro vientres musculares. Estas porciones o cabezas son:

- **Músculo recto femoral (o anterior):** Viene desde la pelvis y cadera y es la porción que ocupa la posición central y más superficial.). Esta porción del músculo es biarticular, es decir, tiene función sobre rodilla, pero también sobre la articulación de la cadera (flexor de cadera).
- **Músculo vasto lateral (o externo):** Situado en la parte externa.
- **Músculo vasto medial (o interno):** Situado en la parte interna del muslo.
- **Músculo vasto intermedio(o crural):** Situado en la parte central del muslo. Es la porción más profunda.

El cuádriceps recibe inervación del **nervio femoral** e irrigación de la **arteria del cuádriceps** (rama de la arteria femoral). Las cuatro porciones tienen orígenes diferentes, pero todas se unen en un tendón común que inserta en la rótula(**tendón del cuádriceps**). De la rótula sale el **ligamento rotuliano**, que es una prolongación del tendón de inserción inferior de las cuatro porciones del músculo cuádriceps.



Fuerza

Elongación



DEPORTE: HANDBOL

El **balonmano**, **handball** o **hándbol** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores (o menos, o ninguno) reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Posición táctica de los jugadores:
Arquero



Arquero ante un lanzamiento de 7 metros.

Artículo principal: [Arquero](#)

El arquero es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar. Debe ir identificado de un color distinto en su equipo al del resto de jugadores, y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo). Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo.

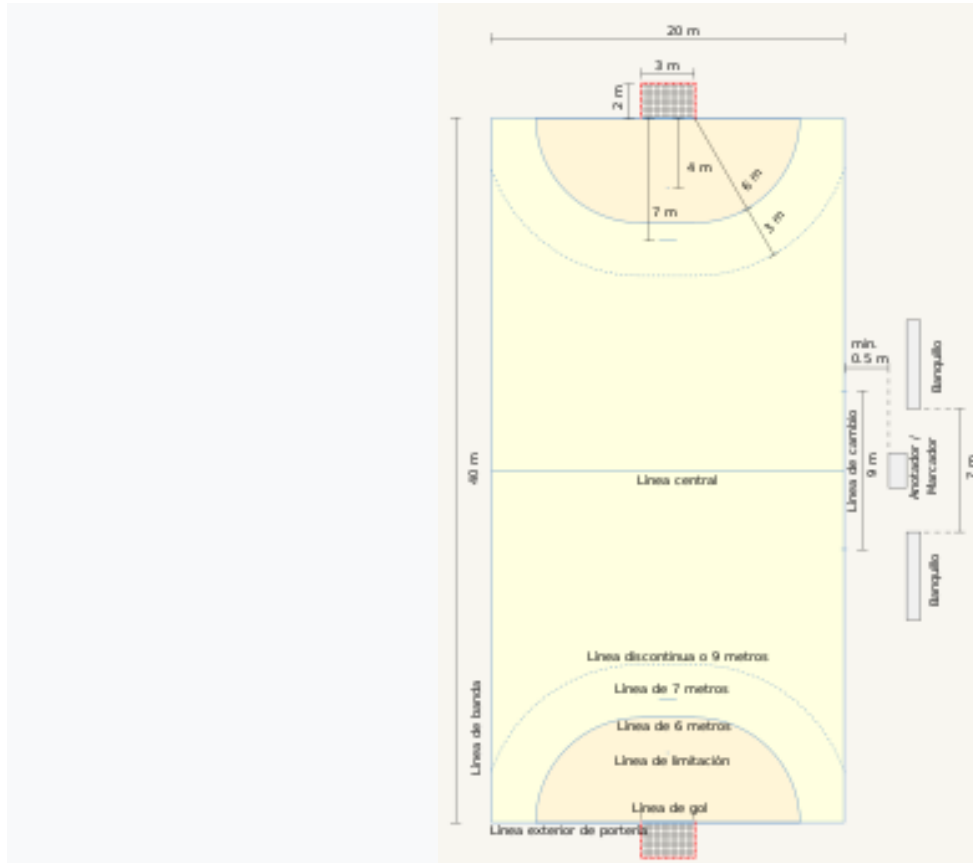
Central

Artículo principal: [Central](#)

Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha

dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con él como principal protagonista. Por tanto no es tan relevante su fuerza o velocidad como su visión de juego y destreza. En caso de fallo de ataque del equipo contrario, el central es, normalmente, la persona que recibe el balón del portero para iniciar su ataque. En defensa, el central, normalmente, se coloca en el centro de la línea defensiva junto con el pivote.

Campo de juego



Mi correo: mabelgarciapintora@gmail.com

Directivo a cargo de la institución: Enólogo Sergio Montero

Docente Responsable: Mabel García