



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 20 **Articulaciones**

Nombre:

Curso: 5° Básicos

Objetivo: Conocer más acerca de las articulaciones y aplicar lo aprendido mediante algunas actividades.

Instrucciones: Lee atentamente la información entregada, y a partir de esta responde las actividades que te presentamos más adelante. Luego nos envías tus respuestas a nuestros correos con plazo hasta el día 26 de agosto.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

ARTICULACIONES

¿Qué son las Articulaciones?

Las articulaciones son estructuras que unen a los huesos entre sí, permitiéndonos realizar diversos movimientos como doblar distintas partes del cuerpo, agacharnos, coger objetos, sentarnos, etc. Las articulaciones están formadas fundamentalmente por dos huesos que se unen, aunque en ocasiones podemos encontrar un cartílago que se interpone entre ellos y hace que no se produzca tanto desgaste entre los huesos, que de otra forma rozarían. Algunas articulaciones son:



CLASIFICACION DE LAS ARTICULACIONES:

FIJAS: Se encuentran generalmente entre huesos planos, produciéndose una unión estable que no permite el movimiento.

SEMIMÓVILES: también llamadas anfiartrosis, son las que realizan movimientos limitados, como las articulaciones entre las vértebras.

MOVILES: son las articulaciones que tienen mayor amplitud de movimientos. Son las que unen huesos de las extremidades con el tronco, los hombros o las caderas.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS ARTICULACIONES?

Permiten distintos tipos de movilidad en todas las direcciones (las del hombro), en bisagra (las de los codos o rodillas), rotatorias (las del cuello) y deslizantes (las de la muñeca y el tobillo).

CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES

Para evitar dolores, incomodidades e incapacidad de algunos movimientos es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Debemos realizar ejercicios moderados para liberar las articulaciones.
- Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina K como verduras verdes y frutas.
- Consumir vitaminas y minerales.

I.- A partir del texto responde los siguientes ítems:

1) Completa utilizando las siguientes palabras.

movimientos – huesos – articulaciones

Las _____ unen a los _____ entre sí, permitiéndonos realizar diversos _____.

2) Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo se clasifican las articulaciones?

b) ¿Por qué es tan importante que cuide mis articulaciones?

c) Al momento de realizar las siguientes acciones nombra las principales articulaciones que están trabajando.

- Lanzar un balón de básquetbol con una bandeja: _____
- Realizar saltos ranitas: _____
- Saltar en dos pies los aros: _____

3) En la siguiente actividad, encierra con un lápiz rojo las articulaciones que están siendo utilizadas por las diversas acciones que están realizando los dibujos.



Si tienes dudas escríbenos a nuestros correos:
argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com.
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram educacionfisica_csj.
Te enviamos un abrazo a la distancia

