



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 20 **Articulaciones**

Nombre:

Curso: 6° 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?

Aunque los huesos sean duros y rígidos, deben moverse y por eso casi todos están unidos por partes flexibles llamadas articulaciones.

Las articulaciones son las áreas donde se encuentran dos o más huesos. La mayoría de las articulaciones son móviles y permiten que los huesos se muevan.

Algunas articulaciones son:

### Articulaciones humanas



#### 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?

Las articulaciones, son zonas de conexión entre los cartílagos del esqueleto, cumplen una función muy importante, al permitirle doblar las distintas extremidades de tu cuerpo. Si no existieran, serías una estructura totalmente rígida.

Las funciones más importantes de las articulaciones son constituir puntos de unión entre los componentes del sistema óseo (hueso, cartílagos), y facilitar movimientos mecánicos, proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo.

Si no fuera por las articulaciones, los huesos no podrían tener movilidad, así gracias a ellas se pueden doblar las distintas extremidades del cuerpo.

## 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.

## MOVIMIENTOS ARTICULARES

Flexión: movimiento de aproximación de los huesos que forman una articulación.

Extensión: movimiento de separación de los huesos que forman la articulación

Abducción: movimiento de separación de la línea central del cuerpo.

Aducción: movimiento de aproximación a la línea central del cuerpo.

Rotación: la articulación permite giros a través del eje del segmento corporal

Pronación: con el codo en flexión: giro hacia dentro del codo, debido a un movimiento de rotación interna (palma hacia abajo).

Supinación: con el codo en flexión: giro hacia fuera del codo, debido a un movimiento de rotación externa (palma hacia arriba).

Circunducción: la articulación permite un movimiento circular de una parte

Inclinación lateral: movimiento de oscilación SOLO del cuello de un lado a otro.

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

1) Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la definición de articulaciones?
- ¿Cómo se clasifican las articulaciones?
- ¿Por qué es tan importante que cuide mis articulaciones?
- ¿Qué movimientos articulares son los más comunes para tí?

2) Al realizar las siguientes acciones nombra las principales articulaciones que están trabajando.



-Pasar una valla durante una carrera:

\_\_\_\_\_



- Botear un balón de básquetbol:

---



- Andar en bicicleta:

---

Si tienes dudas escíbeme a mi correo:

[yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com).

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica\\_csj](#).

Te envió un abrazo a la distancia

