



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 20 **Articulaciones**

Nombre:

Curso: 7° 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

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

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. La estructura de una articulación determina la combinación de fuerza y flexibilidad que tiene.

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.
- Evitar el sobrepeso: El exceso de kilos somete a una mayor presión a las articulaciones, dificultando su movilidad y aumentando su desgaste, lo cual eleva el riesgo de padecer artrosis.
- Hacer ejercicio a diario: La actividad física ayuda a fortalecer los músculos y esto favorece la salud del cartílago articular.
- Caminar todos los días: es una forma ideal de mantener sanas las articulaciones.

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.

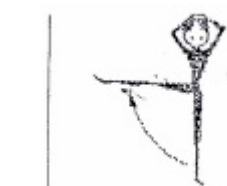
I.- A partir del texto responde los siguientes ítems:

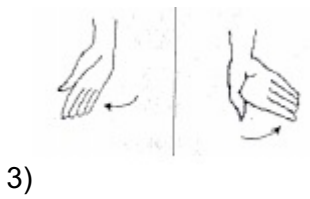
1) Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cuál es la definición de articulaciones?

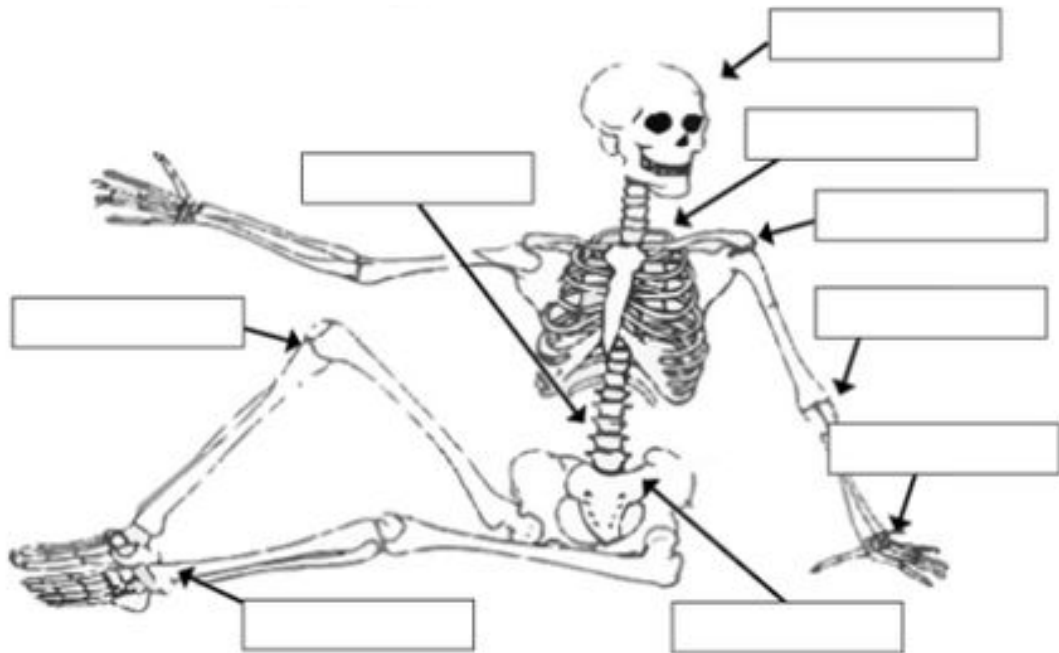
b) ¿Cómo se clasifican las articulaciones?

c) Qué movimientos articulares se realiza en cada imagen.





2) Escribe en cada cuadro el nombre de cada articulación.



Si tienes dudas escíbeme a mi correo:
yoscelyngoncsj@gmail.com.
 Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#).
 Te envió un abrazo a la distancia

