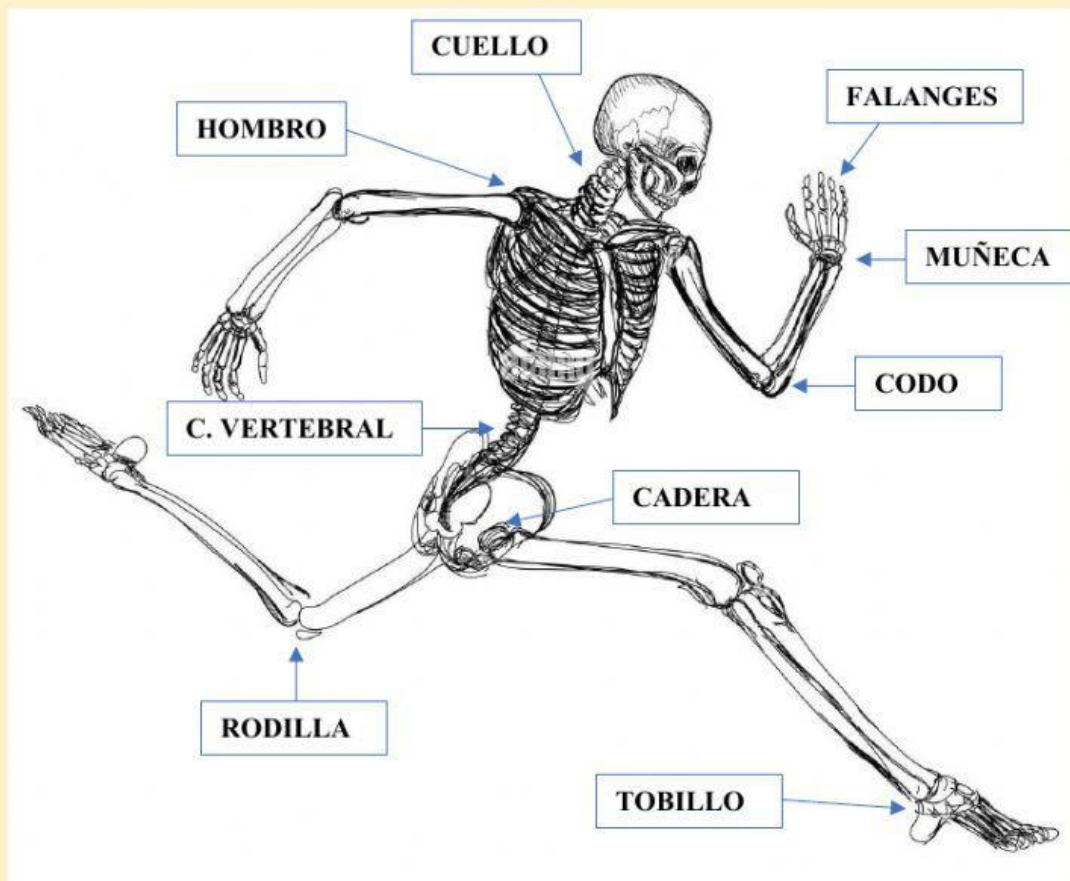


Articulaciones: Las bisagras del movimiento.

Se llama articulación a la estructura anatómica que permite la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago. Las articulaciones se estabilizan mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los músculos que se insertan en sus proximidades. La función más importante de las articulaciones es facilitar los movimientos del cuerpo. Algunas articulaciones se abren y se cierran como una bisagra (es el caso de las rodillas y los codos), mientras que otras nos permiten realizar movimientos más complejos (columna vertebral). El hombro o la articulación de la cadera, por ejemplo, nos permiten realizar movimientos hacia adelante, hacia atrás, laterales y giratorios.



ACTIVIDAD 1: Responde a las diferentes preguntas sobre las articulaciones buscando información en internet.

1. La muñeca une los huesos del carpo al...

Radio y Cúbito.

Radio y Húmero.

Húmero y Cúbito.

2. La rodilla está formada por tres huesos:

Tibia, peroné y rótula.

Fémur, peroné y tibia.

Fémur, rótula y tibia.

3. La articulación del tobillo está formada por:

Tibia, Fémur y astrágalo.

Peroné, astrágalo y rótula.

Tibia, el peroné y el astrágalo.

4. La articulación de la rodilla tiene como movimiento fundamental:

Flexión y extensión.

Rotación interna y externa.

5. La articulación del hombro realiza los siguientes movimientos:

Flexión y extensión.

Rotación interna y externa.

Todas son correctas.

6. Señala cuales son las lesiones más comunes en las articulaciones al realizar actividad física.

Desgarro Muscular

Esguinces

Artrosis

7. En el método AMEI para el calentamiento ¿Cuánto tiempo debe destinarse a la movilización de las articulaciones?

2 minutos

5 minutos

ninguno

8. todos los movimientos que impliquen circunducción se hacen:

En el sentido que queramos.

En ambos sentidos.

9. Señala 3 beneficios que tiene realizar un calentamiento sobre las articulaciones del cuerpo.