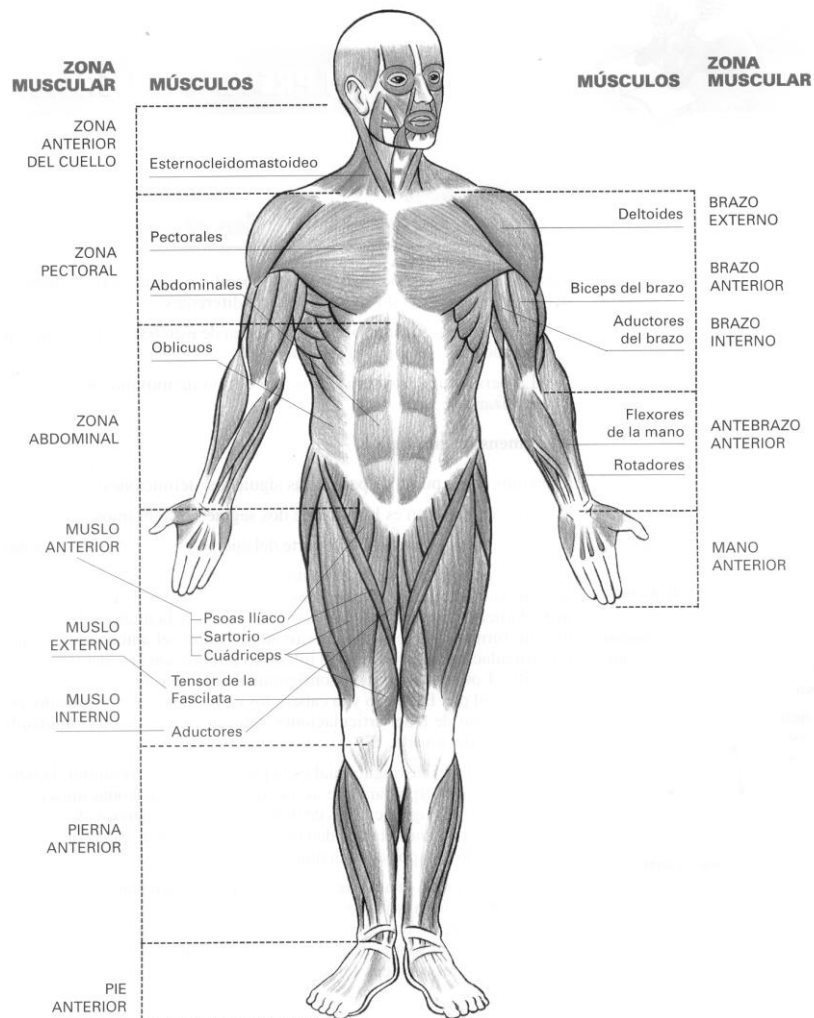


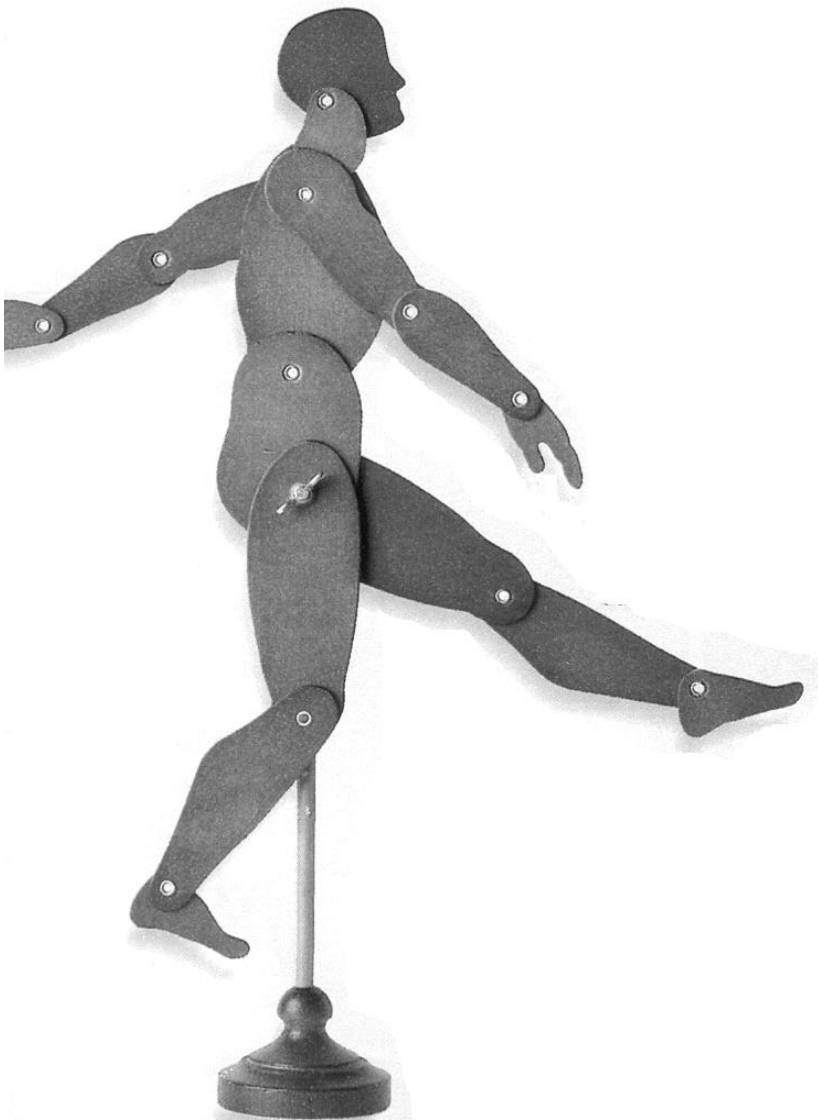
Educación Física



EEPP SAFA DE BAENA
CURSO 2.012/13

UD 3ª

Los movimientos.



3.0. Activación de ideas previas

¿Piensa cómo nos moveríamos si no tuviésemos articulaciones? *La respuesta debe ocuparte más de tres renglones.*

UD 3ª. LOS MOVIMIENTOS.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

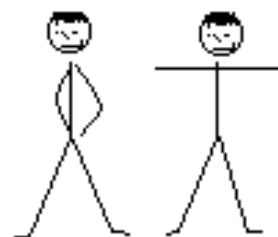
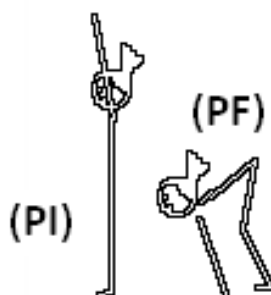
3.1. Expresa con tus propias palabras en el CA y representa esquemáticamente “**Practicamos movimientos básicos con los compañeros**”.

Para representar en tu cuaderno esquemáticamente las anteriores ilustraciones sigue un modelo de segmentos como el siguiente:

Posición inicial (PI)



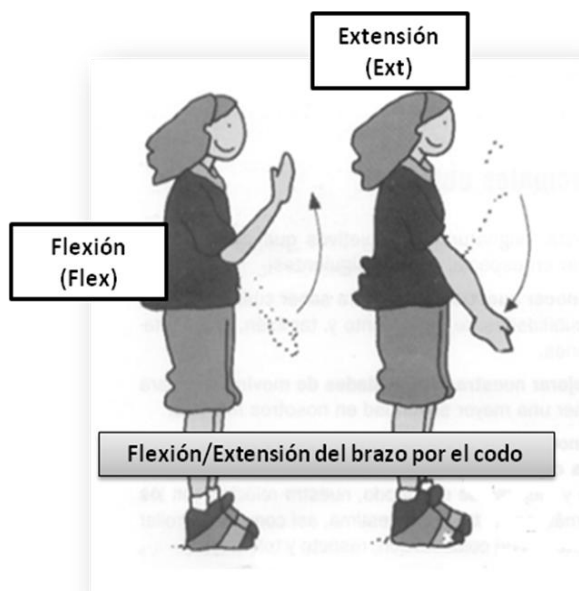
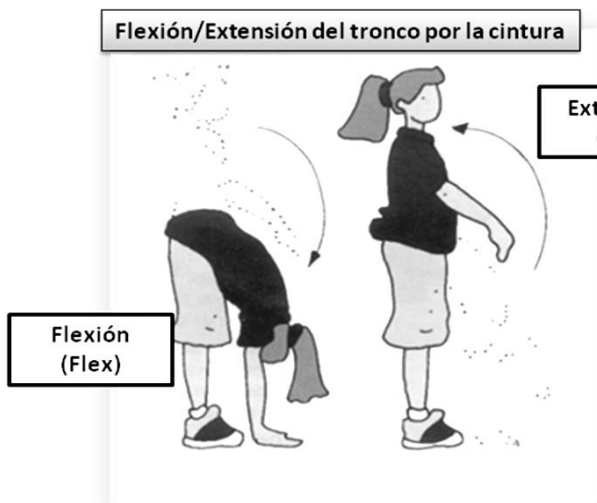
Posición final (PF)

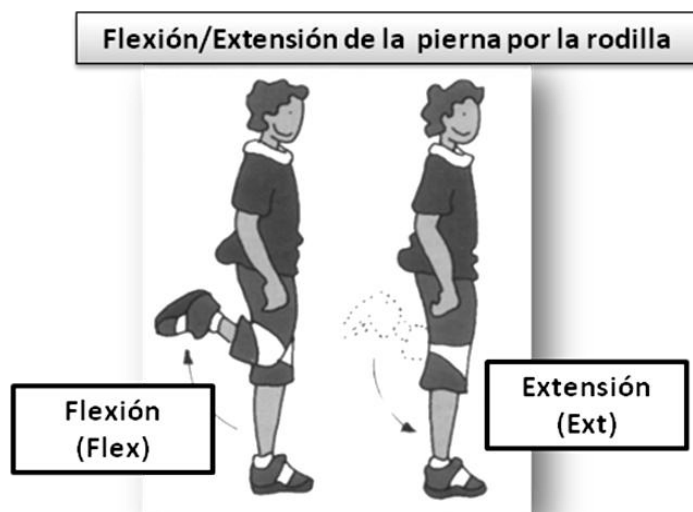


1. Practicamos movimientos básicos con los compañeros.

A. **Flexión/Extensión.** Ambos movimientos son complementarios. Cada parte de nuestro cuerpo se puede flexionar (o doblar) y extender (o estirar) por su propia articulación: el brazo por el codo y la muñeca; el tronco con la cabeza por el cuello, con los brazos por el hombro y con las piernas por la cadera; las piernas por la ingle, la rodilla y el tobillo; las manos y los pies por los nudillos.

¡Practica y siente estos movimientos!

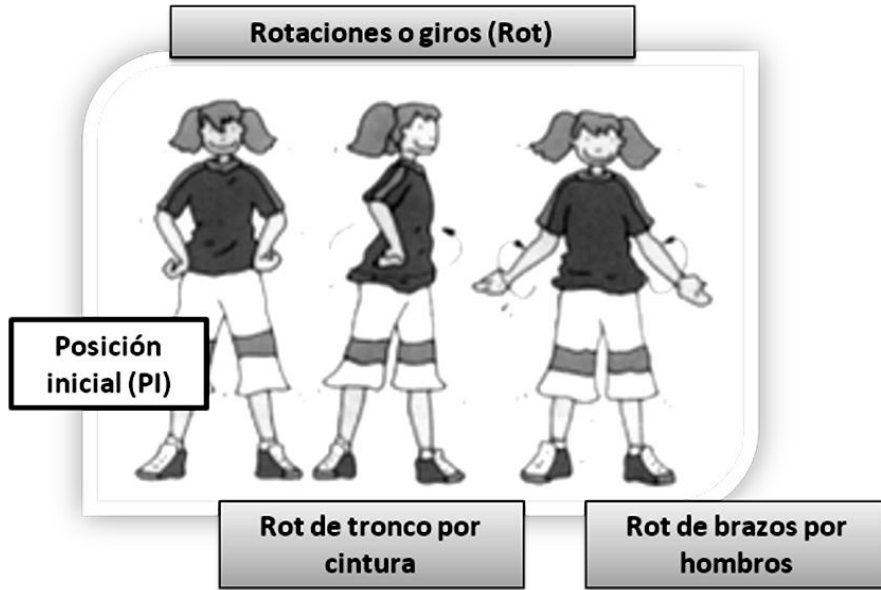




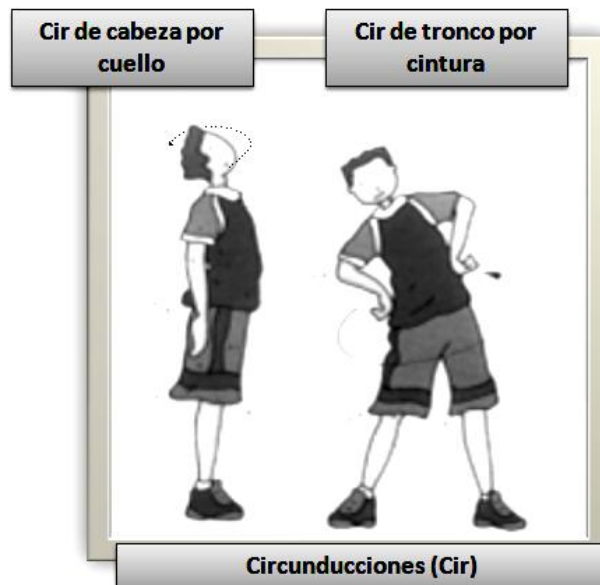
B. **Separación/Aproximación.** Estos movimientos también son complementarios y sólo los pueden realizar nuestros brazos y nuestras piernas (las extremidades de nuestro cuerpo). El brazo se separa (o se abduce) del tronco por el hombro; de la misma manera, el brazo se aproxima (o se aduce) al tronco por el hombro. Con las piernas sucede lo mismo: se separan o se aproximan al eje vertical del cuerpo por las ingles.



C. **Rotación o giro.** Muchas partes de nuestro cuerpo pueden dar vueltas o describir círculos en torno a sí mismas. La cabeza puede girar sobre el tronco por el cuello; el brazo realiza el movimiento del sacacorchos por el hombro, y la mano por la muñeca; el tronco gira sobre la cadera por la cintura; las piernas giran sobre sí mismas por las ingles, y los pies por los tobillos.



D. **Circunducción.** Muy parecido al anterior, pero en vez de girar la parte de nuestro cuerpo dibuja un cono. La cabeza dibuja un cono sobre el tronco por el cuello; el brazo dibuja un cono con el vértice en el hombro, y la mano en la muñeca; el tronco realiza un cono sobre la cadera teniendo el vértice en la cintura; las piernas dibujan un cono con el vértice en las ingles, y los pies en los tobillos



2. Aprendo lo que hago.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA) y trabajo de Entrega (T).

3.2. Tarea. Resumen lo aprendido.

1. Nombra al menos cuatro articulaciones de nuestro cuerpo indicando las partes que unen.

2. ¿Qué es el aparato locomotor? ¿Para que sirve? ¿De qué elementos se compone? ¿Cómo se producen los movimientos?

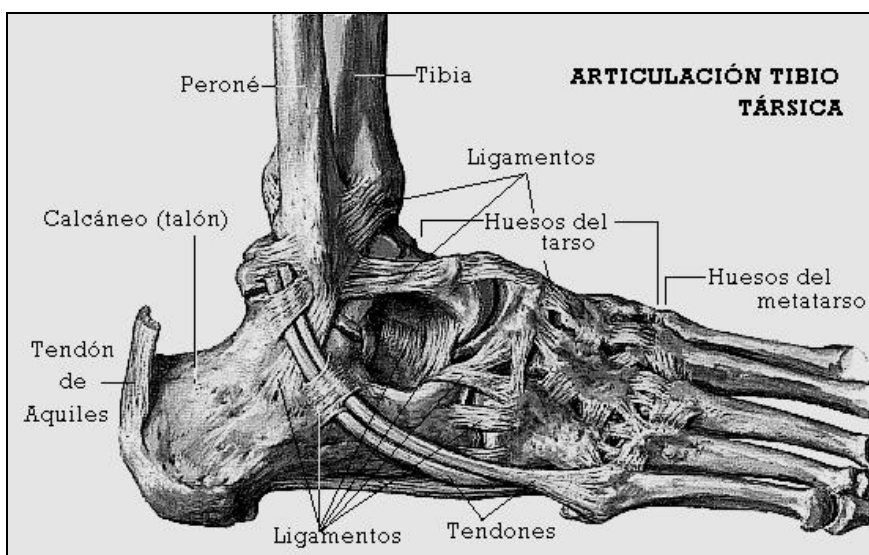
3. Definiciones: flexión, extensión, separación, aproximación, rotación y circunducción.

3.3. Trabajo de entrega por grupos. Realiza un mural con el aparato locomotor indicando el nombre de los principales huesos, músculos y articulaciones.

1. El cuerpo y sus movimientos.

A nuestro cuerpo se le llama **aparato locomotor** porque gracias a él nos movemos con relativa facilidad. El aparato locomotor está formado por el **esqueleto**, los **músculos**, **ligamentos** que unen los huesos entre sí y **tendones** que unen los músculos a los huesos. El movimiento se produce gracias a las **articulaciones** que son uniones de dos o más huesos. Las articulaciones son uniones móviles que permiten el movimiento de los huesos gracias a la acción de los músculos.

La imagen siguiente tienes un ejemplo de lo complicada que es una articulación, por ejemplo la del tobillo (unión de la tibia y los huesos del tarso). Es posible que alguno de vosotros hayáis sufrido un *esguince de tobillo*, es decir, un sobrestiramiento de alguno de sus ligamentos

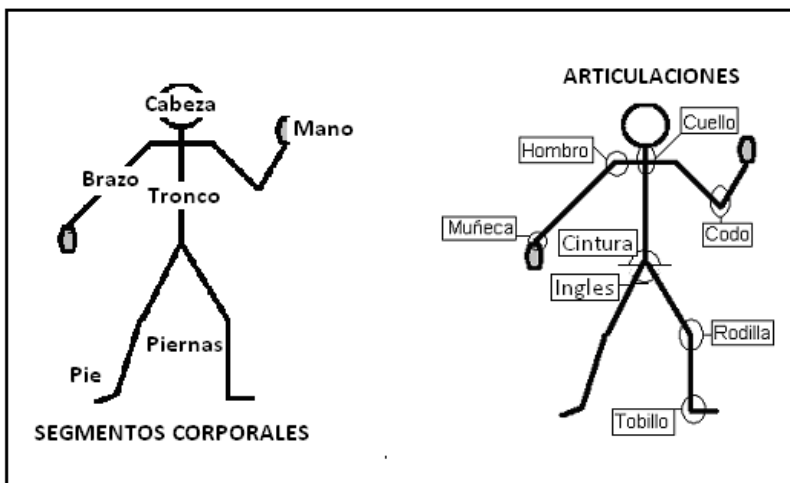


2. Los tipos básicos de movimientos.

El cuerpo es capaz de un número casi ilimitado de movimientos (imaginad cuando escribís o bailáis, por ejemplo). Sin embargo, todos ellos son una combinación de unos pocos básicos:

- ⇒ **Flexión.** Es el movimiento en el que dos huesos unidos por la misma articulación se juntan o aproximan. Podemos decir que se cierra el ángulo de la articulación.
- ⇒ **Extensión.** Es el movimiento en el que dos huesos unidos por la misma articulación se separan o se alejan. Como en el anterior, podemos decir que se abre el ángulo de la articulación.
- ⇒ **Separación o abducción.** Es el movimiento en el que las extremidades de nuestro cuerpo se separan o alejan del eje vertical del mismo.
- ⇒ **Aproximación o aducción.** Es el movimiento en el que las extremidades de nuestro cuerpo se aproximan o acercan al eje vertical del mismo.
- ⇒ **Giro o rotación.** Es el movimiento en el que una parte de nuestro cuerpo describe un círculo en torno a su eje vertical.
- ⇒ **Circunducción.** Es el movimiento en el que una parte de nuestro cuerpo describe un cono que tiene su vértice en su articulación.

Algunos de estos movimientos son complementarios entre sí, formando parejas de movimientos que siempre se dan juntos: flexión/extensión y separación/aproximación, los otros son parecidos pero cada uno tiene su diferencia. Además de estos existen otros muchísimos que son combinaciones de ellos.



Las principales articulaciones de nuestro cuerpo son las siguientes empezando desde arriba: cuello (unión de la columna con el cráneo), hombros, codos, muñecas, nudillos, columna vertebral, cintura (unión de la columna con la pelvis), ingles, rodillas y tobillos.