**}GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°12 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros | | |
| **Contenidos:** Movilidad articular en un calentamiento específico | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar un calentamiento utilizando tus articulaciones | | |
| **Habilidad:** Ejecutar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar y qué entendemos por movilidad articular



**Entonces:**

Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

Entendemos por movilidad articular: el movimiento de nuestras articulaciones

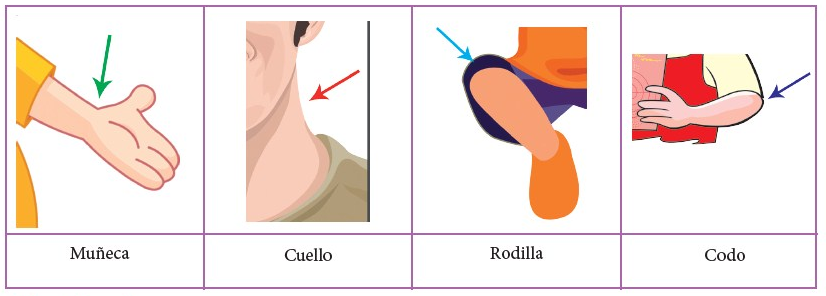
|  |
| --- |
| La movilidad articular se utiliza mucho en las diferentes actividades físicas y su objetivo es preparar nuestras articulaciones a movimientos más bruscos y así evitar lesionarnos. Una articulación es la unión de un hueso con otro hueso |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

I.- ¿Qué es una articulación?

II.- Articulaciones en nuestro cuerpo

III.- Ejercicios de movilidad articular

Algunas de nuestras articulaciones son:

Las articulaciones son las uniones de dos huesos, para evitar el roce y el desgaste de los huesos.

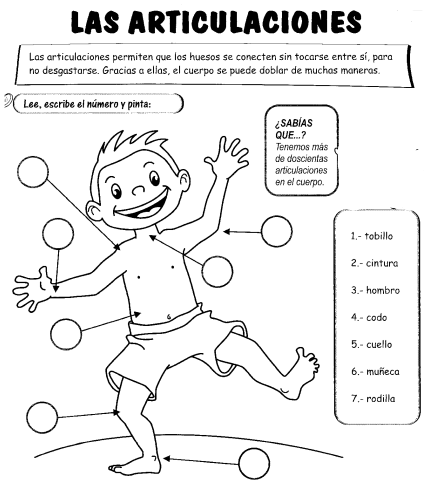
**Hay articulaciones móviles, semimóviles y fijas.**

**Las articulaciones móviles son** las que aparecen en el dibujo anterior (página 1).

**Las articulaciones semimóviles son** las que tienen poca movilidad, como las costillas.

**Las articulaciones fijas son** como piezas de un puzzle, como los huesos del cráneo.

**II.- Articulaciones en nuestro cuerpo**

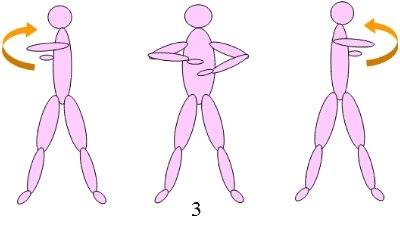


**III.- Ejercicios de movilidad articular**

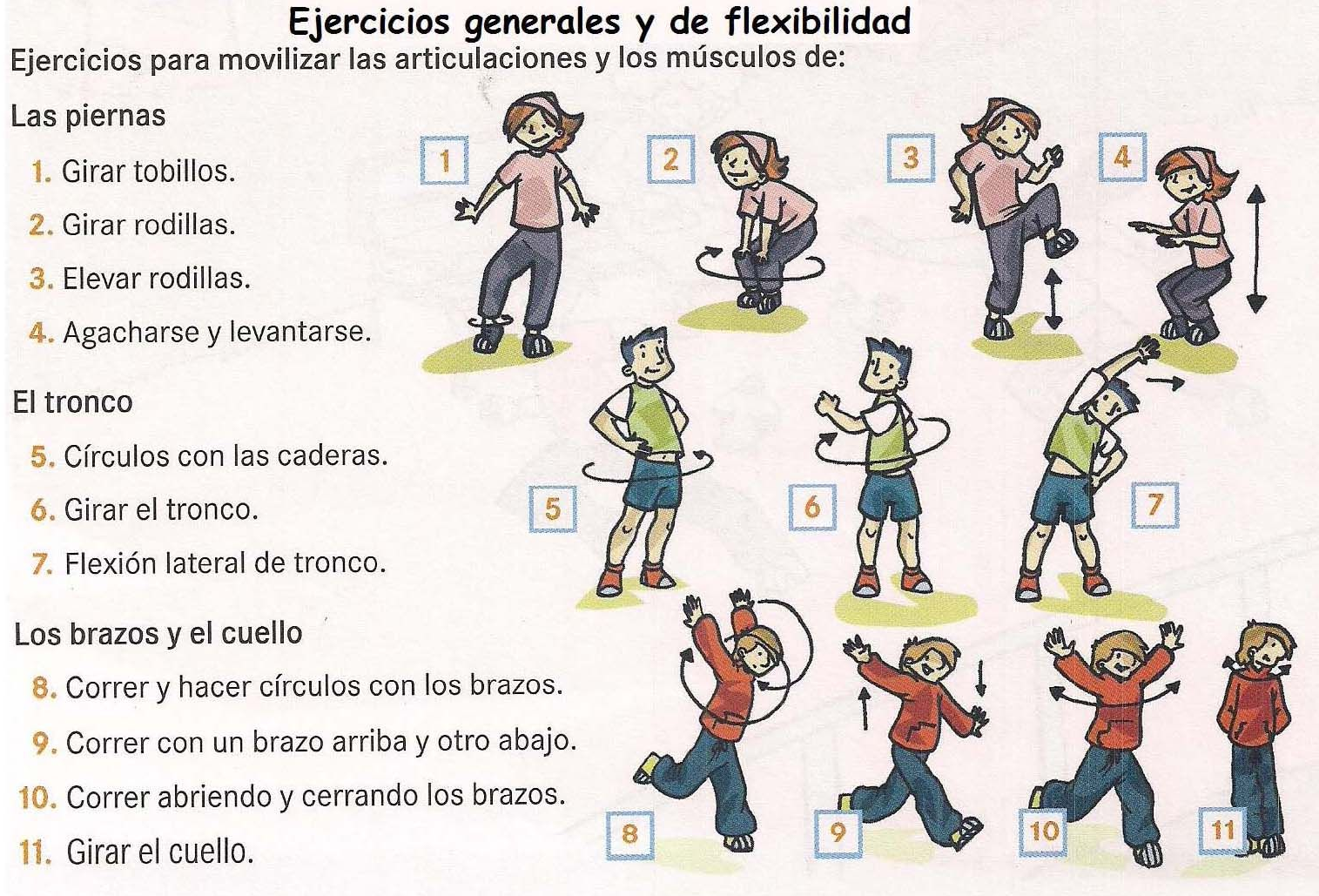
1.- Las articulaciones permiten distintos movimientos, los más conocidos son:

**\*Flexión y extensión \*Rotación interna y externa \*Torsión**





2.-Intenta seguir los ejercicios de movilidad articular que se muestran a continuación:



**3.-Para reflexionar**

¿Por qué es importante realizar un calentamiento con movilidad articular?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.- Une con una línea el nombre de la articulación con la imagen y realiza alguna movilidad articular con cada una de ellas**

**Tobillo**

****

**Hombro**

**Rodilla**

**Muñeca**

**Cuello**

**Codo**

La movilidad articular previene lesiones y enfermedades relacionadas con la vejez





Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |