NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DESEMPEÑO: Conocimiento de sus articulaciones y algunas actividades.

NOTA: Esta guía ha de ser entregada antes del día 28/08/2020

**Las articulaciones**

Una de las cosas más importantes que tenemos que hacer al practicar cualquier deporte es calentar los músculos para evitar las lesiones y para proteger **las articulaciones**. ¿Sabes lo que es una articulación y cuáles son las más importantes?

Una articulación es la zona de unión de dos huesos. Por ejemplo, una articulación muy importante es el codo.
**El codo es una articulación que nos permite mover, flexionar y extender el brazo**. Está formada por los huesos: radio, cúbito, y húmero.

Otra articulación muy importante es la rodilla. **La rodilla es la articulación que nos permite extender y flexionar la pierna**. Está formada por los huesos: tibia, peroné y fémur. En esta articulación encontramos la rótula, un pequeño hueso que se encuentra en la parte delantera de la rodilla.

En la pierna encontramos otra articulación que nos permite mover el pie. Es el tobillo. **El tobillo une la tibia y el peroné con los huesos del pie**.

En los dedos de las manos y los pies también tenemos articulaciones. Los huesos de los dedos se llaman **falanges**, y necesitamos que se puedan mover para coger cosas con las manos y para mantener correctamente el equilibrio en el caso de los pies.

Una de las articulaciones más importantes del cuerpo es el hombro. El hombro une el húmero con la clavícula. La clavícula es un hueso que se encuentra en la parte superior del torso. **Gracias al hombro podemos levantar los brazos, así como moverlos hacia delante y hacia atrás.**

En la cadera también tenemos dos articulaciones muy importantes.
**En la cadera encontramos las articulaciones que nos permiten mover las piernas hacia delante y hacia atrás**, y que por lo tanto nos permiten andar, nadar, correr… Los huesos que intervienen en esta articulación son: el fémur y la pelvis.

Te voy a hablar de una última articulación, la de la muñeca.
**La articulación de la muñeca une los huesos cúbito y radio con los huesos de la mano**. Gracias a ella, podemos mover la mano hacia los lados y hacia arriba y abajo.

¿A que no podías imaginar que teníamos tantas articulaciones, y que tenían una función tan importante?

Recuerda que para mantener tus articulaciones sanas debes calentar antes de hacer ejercicio y llevar una alimentación buena y variada.

Escribe los nombres de las articulaciones asociadas a un número.

Colorea la imagen y escribe el número correspondiente a cada articulación.

Prepárate para realizar muchos ejercicios que fortalecerán estas articulaciones