

	MUNICIPIO DE MEDELLÍN	
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL	
	I.E. RODRIGO CORREA PALACIO Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 - NIT 811031045-6	

DOCENTE: SAUL DAVID RUEDA		AREA: EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES.
GRADO: NOVENO	PERIODO:	INTENSIDAD SEMANAL: 2 H
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE DEVOLUCIÓN:
PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO 2024		

## MOVIMIENTOS ARTICULARES

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 articular



### Movimientos Paralelos al Plano Sagital y Alrededor de un Eje Frontal-Horizontal

**Flexión:** Disminución en el ángulo de la articulación.

**Extensión:** Aumento en el ángulo de la articulación.

**Hiperflexión:** Flexión del brazo superior (articulación del hombro) más allá de una línea recta vertical.

**Hiperextensión:** La continuación de la extensión más allá de de la posición fundamental de pie o de la anatómica (o la continuación de la extensión más allá de una línea recta vertical).

**Dorsiflexión:** Movimiento del dorso del pie (empeine o parte superior del pie) hacia la cara anterior de la tibia.

**Flexión plantar:** Extensión de la planta del pie hacia abajo (suelo).

## **Movimientos Paralelos al Plano Frontal (Coronal) y Alrededor de un Eje Sagital-Horizontal**

**Adducción:** Movimiento lateral fuera de la línea media del cuerpo.

**Aducción:** Movimiento lateral hacia la línea media del cuerpo.

**Flexión lateral:** Acción de doblar lateralmente la cabeza o el tronco (en las articulaciones intervertebrales de la columna vertebral).

**Hiperabducción:** Abducción del brazo superior (en la articulación del hombro) más allá de la línea recta vertical.

**Hiperaducción:** Movimiento combinado con ligera flexión por virtud del cual las extremidades superiores pueden cruzar el frente del cuerpo, o una extremidad inferior cruzar el frente de la extremidad que apoya el peso del cuerpo.

**Reducción de la hiperaducción:** El retorno del movimiento de la hiperaducción.

**Reducción de la flexión lateral:** El movimiento de retorno de la flexión lateral.

**Inversión y aducción (supinación):** Movimiento de la planta del pie hacia la línea media (adentro), en el nivel de la articulación del tobillo.

**Eversión y abducción (pronación):** Movimiento de la planta del pie hacia afuera de la línea media, en el nivel de la articulación del tobillo.

## **Movimientos Paralelos al Plano Transversal (Horizontal) y Alrededor de un Eje Vertical**

**Rotación de izquierda a derecha:** Rotación de la cabeza o cuello, de tal forma que el aspecto anterior gire hacia la izquierda o a la derecha respectivamente.

**Rotación lateral o externa:** El aspecto anterior de un hueso o segmento (muslo, brazo superior, extremidad superior o inferior como una unidad entera) gira fuera de la línea media del cuerpo.

**Rotación medial o interna:** El aspecto anterior de un hueso o segmento gira hacia la línea media del cuerpo.

**Supinación:** Movimiento de rotación lateral sobre el eje del hueso del antebrazo, por virtud del cual se vuelve hacia adelante la palma de la mano.

**Pronación:** Movimiento de rotación medial sobre el eje del hueso del antebrazo, de manera que la palma de la mano es volteada de una posición anterior a una posición posterior.

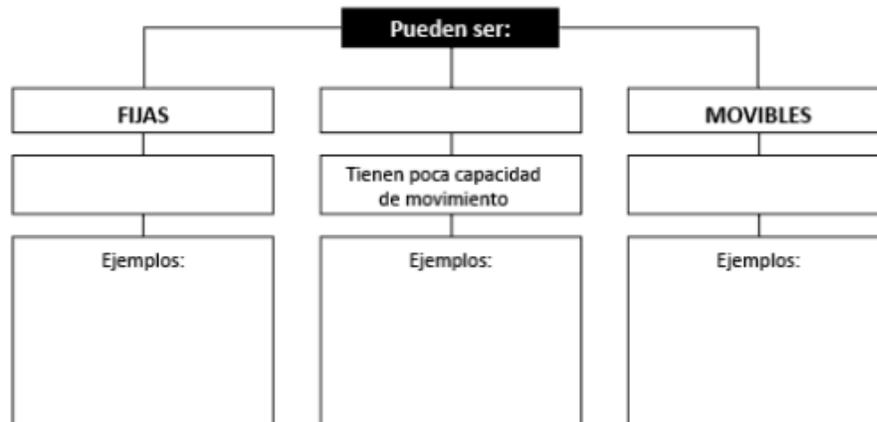
**Reducción de la rotación lateral, rotación medial, supinación, o pronación:** Rotación del segmento hacia su posición medial original.

## **ACTIVIDAD.**

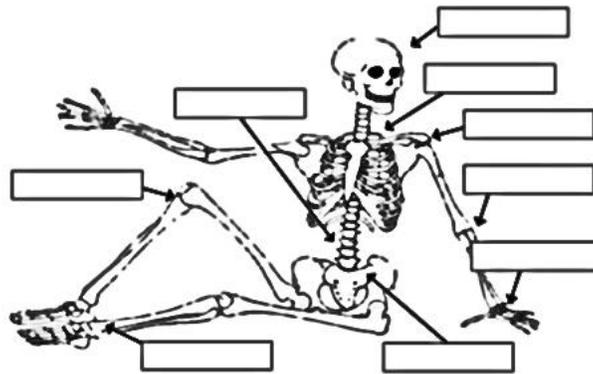
**1.** Completa el siguiente esquema:

## LAS ARTICULACIONES

Son uniones entre dos huesos



2. Escribe en cada cuadro el nombre de la articulación que corresponda



3. A través de imágenes muestra los diferentes movimientos articulares.

4. Realiza un Acróstico con la palabra CUERPO.

5. Realiza un resumen del documento.

NOTA: EL TRABAJO DEBE DE SER ENTREGADO DE MANERA ESCRITA EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**BUENA SUERTE**

