PROPÓSITO:

Las articulaciones nos permiten que los huesos se conecten sin tocarse

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

GUIA 03 LAS ARTICULACIONES

El lugar en donde un hueso se une a otro, se denomina articulación. Gracias a las articulaciones, nos podemos mover sin lesionarnos o producir fuertes dolores. Las articulaciones que producen movimiento están constituidas por huesos recubiertos por cartílago que permite que haya deslizamiento. Los músculos estriados se unen a los huesos a través de tendones y los ligamentos unen a los huesos entre sí.

Tipos de articulaciones

Algunas articulaciones como las del hombro permiten un rango muy amplio de movimiento, mientras que otras como las del cráneo, no permiten ninguno. Dependiendo del tipo de movimiento que se efectúe, las articulaciones se clasifican en inmóviles, semimóviles o móviles.

Las articulaciones inmóviles, a menudo llamadas articulaciones fijas, no permiten ningún tipo de movimiento. Los huesos de las articulaciones se encuentran enlazados y crecen juntos hasta que se fusionan. Dentro de estas podemos encontrar los huesos del cráneo y algunos huesos de la cara.

Las articulaciones semimóviles, permiten algo de movimiento. La diferencia que presentan con respecto a las articulaciones inmóviles es que los huesos de las semimóviles están separados uno del otro. Como ejemplo de estas articulaciones están las que se encuentran entre las vértebras y las costillas.

Por último, las articulaciones móviles, permiten el movimiento en dos o más direcciones. Se agrupan según la forma de las superficies de los huesos. En la imagen a continuación se muestran varios tipos de articulaciones móviles como las que se encuentran en los hombros, caderas, brazos, rodillas, codos y tobillos entre otras



EJERCICIOS:

1. Escriba los tres tipos de articulaciones y dé un ejemplo para cada una de ellas

EVALUACIÓN:

1. Lea y observe las situaciones que se describen a continuación.

Caminar



Para los seres humanos, caminar es nuestro principal medio de locomoción. Caminamos todos los días para ir al colegio, a la casa, a la tienda, para hacer ejercicio o por simple placer. Caminar implica una serie de acciones que involucran el funcionamiento de músculos y huesos.

Masticar



Es el proceso por el cual trituramos y desmenuzamos la comida con los dientes. Es el primer paso de la digestión de los alimentos para permitir que las enzimas los rompan de una manera más eficiente. Durante el proceso de masticación, la comida se coloca entre los dientes para molerla, impulsándose por los músculos faciales asociados por los movimientos de la mandíbula.

Sonreír



Tenemos más de 30 músculos faciales que, entre otras funciones, se encargan de realizar los movimientos expresivos como la sonrisa.

Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.

Nadar



La natación alarga y fortalece los músculos. Es la constante resistencia del agua, contra cualquier movimiento en cualquier dirección lo que fuerza sus músculos a contraerse y estirarse simultáneamente, creando fibras musculares flexibles y elásticas.

Teniendo en cuenta las descripciones anteriores, las lecturas “Sistema óseo” y “Sistema muscular” y los aportes por parte del profesor, complete el siguiente cuadro.

Tipo de actividad	Grupos musculares que se ejercitan	Huesos que intervienen	Tipo de articulación
Caminar	Músculos de la cadera	Huesos de la cadera	
Masticar	Masetero	Mandíbula superior	
Sonreír			
Nadar			

BIBLIOGRAFÍA: