

CLASE 1

## Tarea:

(Parte teórica)

### LAS ARTICULACIONES

- 1) ¿Qué son las articulaciones?
- 2) ¿Cómo se clasifican según su función? Ejemplifica.
- 3) Según la clasificación. ¿Qué articulaciones son las que están más implicadas en el ejercicio?
- 4) ¿Qué articulaciones están involucradas?
  - a- Cuando hago flexiones de brazos.
  - b- Cuando hago sentadillas.
  - c- Cuando hago abdominales.

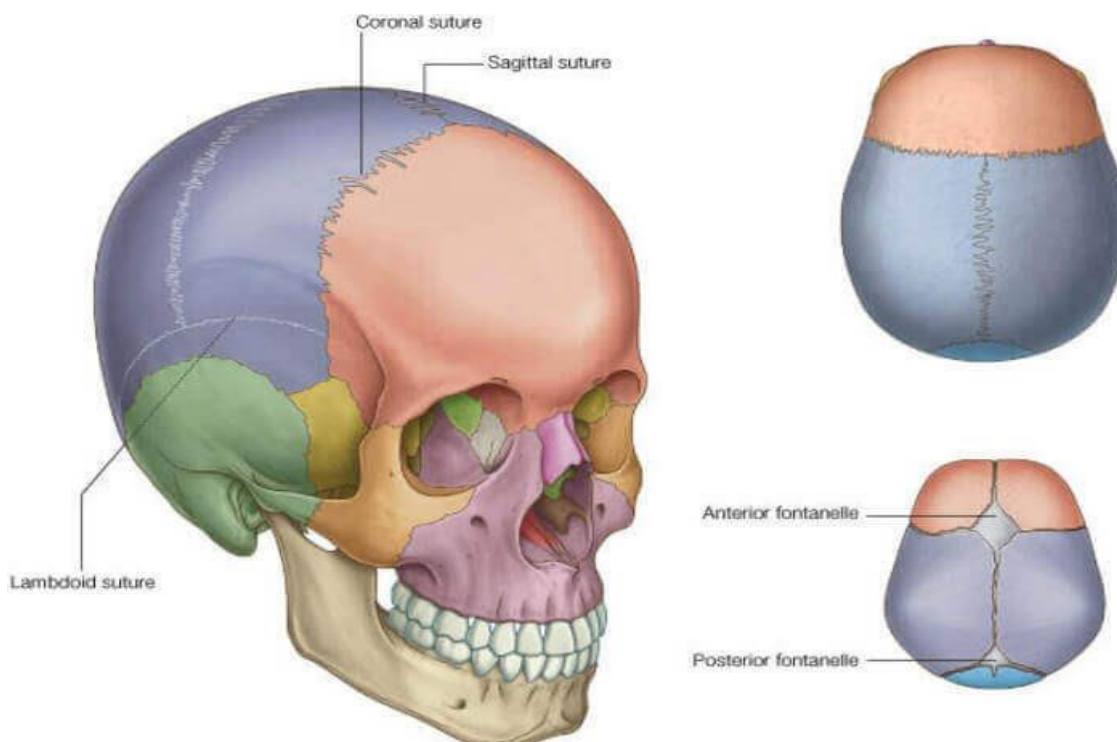
### MATERIAL TEÓRICO

Se llama **articulación** a la estructura anatómica que permite la unión entre dos [huesos](#). Las articulaciones se estabilizan mediante [ligamentos](#) que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los [músculos](#) que se insertan en sus proximidades.

Las funciones más importantes de las articulaciones son constituir puntos de unión entre los componentes del [sistema óseo](#) (hueso, cartílagos), y facilitar movimientos mecánicos, proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo.

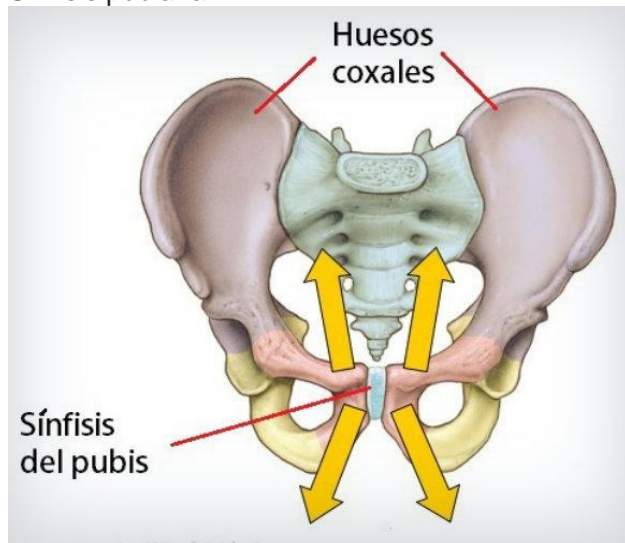
#### Clasificación según la función:

**Sinartrosis:** No tienen movilidad, como las que se establecen entre los huesos del [cráneo](#), sin embargo son de gran importancia pues permiten la protección del [encéfalo](#) y hacen posible al mismo tiempo su crecimiento durante la infancia.



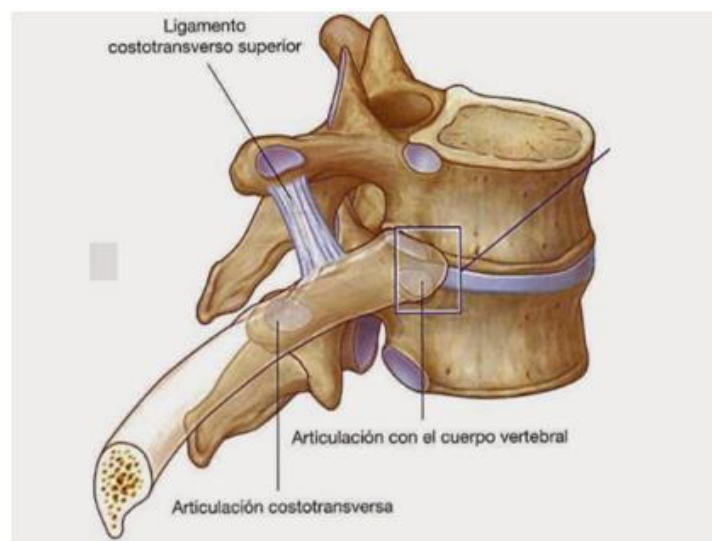
**Anfiartrosis:** Este tipo de articulaciones se mantienen unidas por un cartílago elástico y presentan una movilidad escasa. Un ejemplo de [anfiartrosis](#) son las articulaciones entre los cuerpos vertebrales de la columna y la sínfisis pubiana.

Sínfisis pubiana



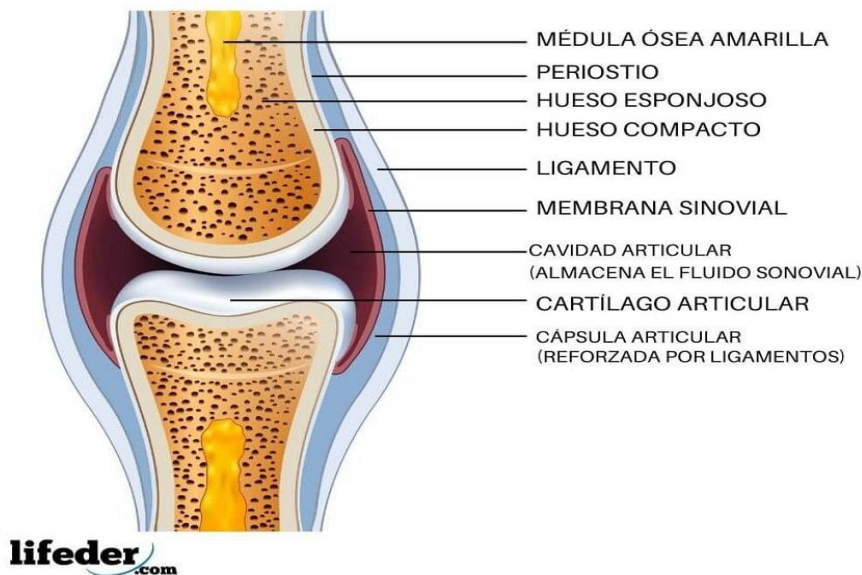
Generalmente es una región que suele producir dolor en las mujeres debido a que está involucrada durante el parto, pero además en los deportistas existe una lesión conocida como pubalgia que se caracteriza por dolor en la región púbica.

Vertebras de la columna;



**Diartrosis;** Se caracterizan por la diversidad y amplitud de movimientos. Son denominadas sinoviales. Poseen una capsula articular que sujeta y protege la zona. Los tejidos fibrosos sujetan los huesos de la articulación. La cavidad articular está lubricada por un fluido llamado líquido sinovial, que permite que los huesos se muevan con mayor suavidad.

# ARTICULACIÓN SINOVIAL



Las articulaciones sinoviales se clasifican en;

**Bisagra;** Se mueven solo en una dirección. Ej.: codos, rodillas y falanges. Solo pueden flexionarse y extenderse.

**Pivote;** Permiten movimiento rotatorio. Ej.: Se encuentran entre la cabeza y el cuello, permitiendo el movimiento de la cabeza hacia los lados.

**De bola;** Son las de mayor movimiento. Ej.: Hombros y cadera. Las piernas y antebrazos pueden moverse en cualquier dirección.

[https://www.youtube.com/watch?v=iGa\\_1WYcNAI](https://www.youtube.com/watch?v=iGa_1WYcNAI)

## (Parte práctica)

- Realizamos movimientos articulares a conciencia, enfocándonos en las posibilidades de movimiento, considerando la importancia de entrar en calor el cuerpo para lubricar las articulaciones previo al ejercicio.