

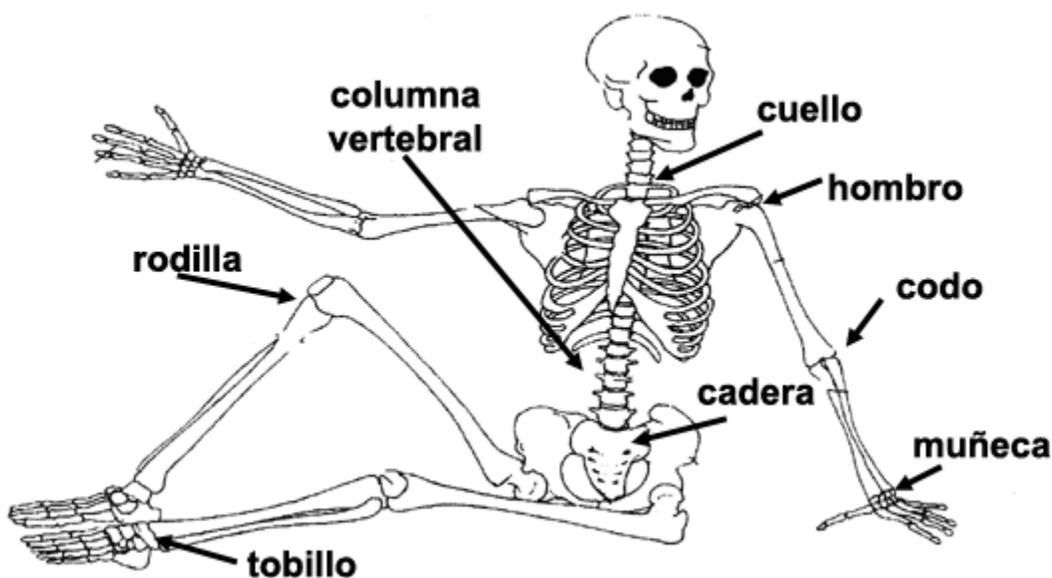
¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ARTICULACIONES PARA EL MOVIMIENTO? ¿CÓMO LAS ACTIVO?

Las articulaciones son las uniones entre huesos. Hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible.

Las articulaciones permiten que nuestro cuerpo se mueva de muchas maneras. Algunas de ellas se abren y se cierran como si fueran bisagras (por ejemplo, las rodillas y los codos), mientras que otras permiten hacer movimientos más complejos. El hombro o la articulación de la cadera, por ejemplo, nos permite hacer movimientos hacia adelante, hacia atrás, laterales y de rotación.

Las articulaciones se clasifican según su amplitud de movimiento:

- **Las articulaciones inmóviles o fibrosas** no se mueven. La bóveda craneal, por ejemplo, está formada por placas óseas; aunque se muevan ligeramente durante el nacimiento para fusionarse más adelante cuando el cráneo deje de crecer, luego permanecen inmóviles.
- **Las articulaciones semimóviles o cartilaginosas** se mueven muy poco. Están unidas por cartílago, como en la columna vertebral. Cada una de las vértebras de la columna se mueve con respecto a la vértebra superior e inferior y, conjuntamente, estos movimientos dan flexibilidad a la columna vertebral.
- **Las articulaciones móviles o sinoviales** se mueven en muchas direcciones. Son las principales articulaciones del cuerpo para el movimiento como; las de la cadera, los hombros, los codos, las rodillas, las muñecas y los tobillos. Están llenas de líquido sinovial, que actúa a modo de lubricante para **ayudar a las articulaciones a moverse con facilidad.**



Actividad:

1) Buscar información y responder:

a) ¿Por qué es importante cuidar nuestras articulaciones?

b) ¿Qué daños puedo sufrir a largo plazo si no las cuido?

2) En grupo, armar un video con una entrada en calor donde pongan en movimientos las principales articulaciones de nuestro cuerpo. Explicar con sus palabras la importancia de entrar en calor y mantener nuestras articulaciones en movimiento. El video debe tener un formato explicativo y formal.