



I Guía 5to y 6to "A y B"

Profesor: Juan González

- Se recomienda usar lápiz grafito oscuro.
- Letra legible.
- Copiar fecha completa, área, contenido, grado, nombre y apellido
- Utilizar el cuaderno de Educación Física, Recreación Y Deporte
- Entregar la asignación el día que le corresponde clase, según su horario
- La evaluación es presencial, ese día voy a revisar y corregir dicha actividad

Área: Educación Física, Recreación y Deporte.

Contenido: Movilidad articular

Motricidad Articular: es una de las partes que conforman el calentamiento general en las clases de educación física, este elemento reviste gran importancia, porque permiten movilizar las articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros, falanges). Preparándolo para una actividad posterior más intensa. Está puede variar mucho de unos individuos a otros.

La articulación: es una estructura que se sitúa en la unión de los huesos y consta de ligamentos y cartílagos recubiertos por una membrana que la nutre y protege. Es importante que la capacidad de movimiento articular sea elevada para gozar de una buena salud física, los ejercicios de motricidad articular son esenciales para asegurar la preparación de las diferentes estructuras y tejidos frente a la actividad física.

Actividad:

- 1- ¿Qué es una articulación?
- 2- ¿Qué es la movilidad articular?
- 3- Nombra los movimientos de las articulaciones en educación física
- 4- Importancia de la movilidad articular en educación física.