

TRABAJO PRÁCTICO N 2

ESPACIO: EDUCACION FISICA

CURSOS: 1° Turno Tarde. Mujeres

PROFESORA: Delgado, Cecilia.

Primer parte: conceptos básicos de la materia. Leer.

Flexión: La flexión es el movimiento por el cual los huesos u otras partes del cuerpo se aproximan entre sí. La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores. Por ejemplo, el bíceps braquial contraído aproxima el antebrazo al hombro

Extensión: es un movimiento de separación entre huesos o partes del cuerpo. Es lo opuesto a la flexión. Por ejemplo, el alejamiento del antebrazo y brazo, alineándolos. Los músculos que causan extensiones son músculos extensores.

Abducción: Movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo. Por ejemplo, en posición de pie, mover un brazo o una pierna hacia arriba y lateralmente. ... Movimiento hacia fuera que aleja de la línea media o plano sagital.

Aducción: Movimiento por el que una extremidad del cuerpo se acerca a su plano medio: movimiento de aducción de los brazos o piernas. Es lo contrario de abducción.

Rotación interna: rotación hacia el interior de los huesos sobre su eje.

Rotación externa: rotación hacia el exterior de los huesos sobre su eje.

Circunducción: La circunducción mueve un miembro de modo que su extremo final describa un círculo.

Decúbito ventral: es una posición anatómica del cuerpo humano que se caracteriza por: Posición corporal tendido boca abajo.

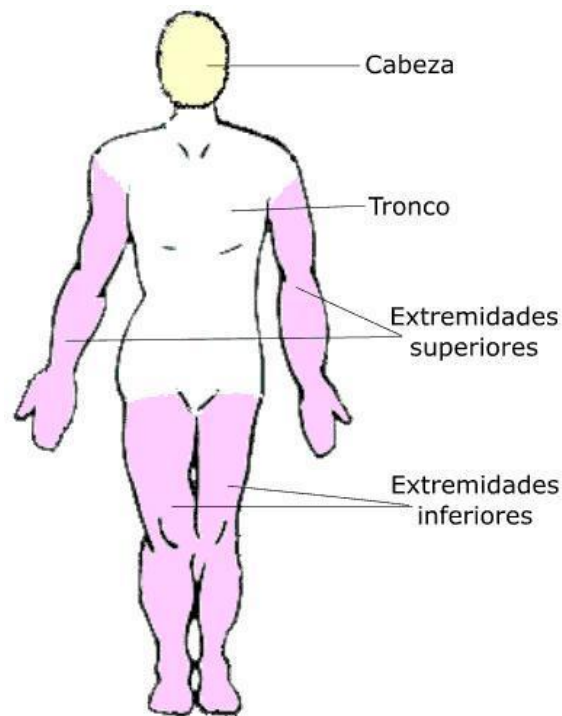
Decúbito dorsal: es una posición anatómica del cuerpo humano que se caracteriza por: Posición corporal acostado boca arriba.

El decúbito lateral es una posición anatómica del cuerpo humano que se caracteriza por: Posición corporal: acostado de lado o de costado, en un plano paralelo al suelo. Cuello generalmente en posición neutra con relación al tronco.

Plano anterior: Hace referencia de alguna estructura que se encuentre al frente.

Plano posterior: Se refiere cuando una parte del cuerpo se encuentra hacia atrás.

Extremidades corporales - Tronco:



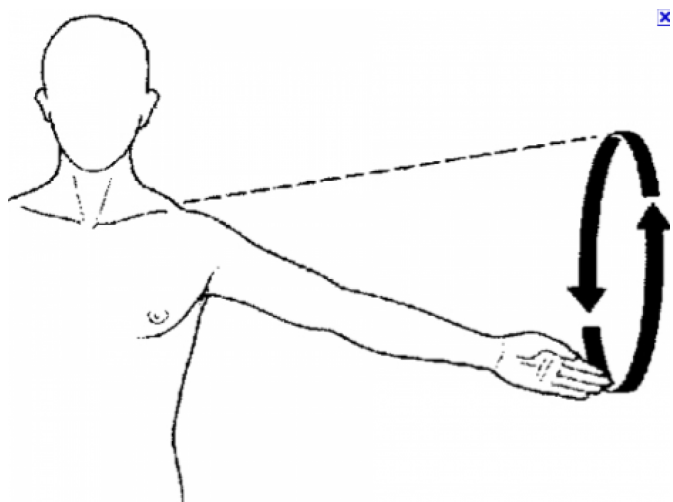
2) Sopa de letras buscar las siguientes palabras: **flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, decúbito, anterior, posterior, extremidad, tronco, ventral, dorsal**. Puedo marcar con colores las palabras una vez que las encuentro.

Q	M	A	S	D	F	F	G	V	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	G	H	J	K	Q
W	N	Q	W	E	R	T	E	U	I	O	P	Ñ	L	K	J	H	G	F	D	S	A	A	S	E	M	W
E	B	A	S	D	F	N	R	T	Y	U	I	K	J	H	G	D	C	V	B	G	H	O	D	X	N	E
R	V	Z	X	C	T	V	B	N	M	K	L	Ñ	P	I	Y	T	R	E	W	Q	A	I	F	T	B	R
T	C	S	D	R	F	G	V	B	N	M	J	U	I	O	L	J	H	G	F	D	S	U	G	E	V	T
T	X	X	A	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	B	V	C	X	S	D	F	Y	H	N	C	Y
H	Z	L	Z	X	C	V	B	N	M	K	J	H	G	F	N	D	F	T	R	E	W	T	J	S	X	U
Z	A	C	D	R	T	Y	G	H	V	B	Y	R	N	O	I	X	E	L	F	A	S	R	K	I	P	U
X	S	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	L	I	M	O	B	C	O	N	E	S	E	L	O	A	I
X	D	Z	S	D	E	F	E	G	E	N	E	C	J	M	N	C	T	O	D	F	I	W	S	N	S	O
C	F	K	A	N	T	E	R	I	O	R	C	W	E	R	T	I	V	B	N	H	G	T	T	L	D	P
V	G	U	S	F	T	H	U	I	I	U	A	C	D	E	B	C	V	B	N	J	E	W	Y	K	F	A
B	G	Y	E	R	F	E	C	G	D	Z	X	C	V	U	C	V	U	N	I	R	H	Q	M	J	G	N
N	H	T	R	E	T	C	O	N	I	C	A	C	C	V	B	T	Y	O	I	M	G	D	N	H	H	O
M	Q	R	W	E	U	T	U	G	H	J	Ñ	E	Q	A	N	H	D	O	W	H	B	S	B	G	J	I
E	J	F	S	D	F	C	F	V	B	I	D	D	M	A	D	L	R	R	H	B	N	A	V	T	K	C
R	E	C	A	T	R	D	F	E	R	P	Ñ	Y	B	R	B	C	O	T	B	F	E	X	C	R	L	C
T	I	X	C	I	V	B	L	A	S	R	O	D	D	F	A	S	D	F	G	H	J	K	O	L	Ñ	U
A	S	D	C	F	G	H	J	K	L	Ñ	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	D	S	C	G	H	K	D
Q	X	C	V	B	N	M	Y	H	J	F	B	N	M	R	O	T	A	C	I	O	N	D	G	J	Ñ	B
S	D	F	G	H	J	K	K	L	E	F	Y	J	D	T	I	O	P	Ñ	A	O	W	Q	N	H	T	A
C	H	E	Y	I	O	O	S	V	B	M	A	S	D	F	G	H	S	C	R	W	Q	W	Q	K	L	Q
D	A	D	I	M	E	R	T	X	E	L	P	G	S	Z	X	C	V	T	B	N	J	Y	R	E	P	N

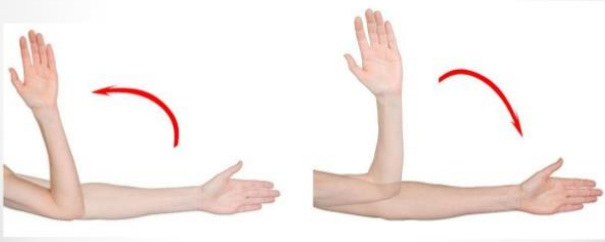
3) Colocar verdadero o falso según corresponda

- Decúbito ventral es la posición boca arriba.....
- En la flexión, los huesos u otras partes del cuerpo se acercan.....
- En la rotación interna el movimiento de los huesos es hacia el interior.....
- El plano posterior es hacia el frente.....
- En la aducción la extremidad se aleja del cuerpo
- Decúbito lateral es la posición del cuerpo boca abajo.....

4) Colocar al lado de los dibujos el/los movimiento que están realizando.



Movimientos del Antebrazo



DECÚBITO

