

TRABAJO PRÁCTICO APARATO LOCOMOTOR AÑO 2021

EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES

CURSO 3ER año

Profesora: Lartiga Lisa

EL CUERPO II

El cuerpo humano es una maquina precisa. En el actúan una serie de sistemas que posibilitan las funciones necesarias para la vida humana y facilitan también la relación con el resto de personas y con el medio que lo rodea.

No describiremos todos estos sistemas, sino aquellos que intervienen directamente en la creación del movimiento, y por tanto tienen relación directa con la Educación física.

EL APARATO LOCOMOTOR HUMANO:

Es el aparato que nos permite movernos y trasladarnos de un lugar a otro (**locomoción**). Está constituido por el **sistema esquelético** y por el **sistema muscular**.

1. SISTEMA ESQUELETICO:

- **Los huesos (contenido del trabajo practico N°2)**
- **Las Articulaciones:**

Son los puntos de unión entre dos o más huesos. Estas hacen que el esqueleto no sea una pieza rígida.

En la articulación hay unos elementos que protegen los huesos del desgaste continuo que provoca el rozamiento mutuo llamados cartílagos, y otros que mantienen unidas las partes que se mueven denominados ligamentos.

Los cartílagos recubren los extremos de los huesos para protegerlos, se interponen entre un hueso y otro, como el menisco de la rodilla. También encontramos una **capsula articular** que envuelve la articulación por fuera.

Los ligamentos son tiras elásticas y resistentes que unen los huesos entre si y los mantiene unidos.

Las articulaciones pueden ser de diferentes tipos:

Inmóviles: Son las que no permiten movilidad entre los huesos. Un ejemplo son las articulaciones que hay entre los huesos del cráneo, las denominadas suturas.

Semimóviles: Son las que permiten una cierta movilidad entre los huesos. Un ejemplo son las articulaciones que hay entre las vértebras, que presentan un disco intervertebral cartilaginoso.

Móviles: Son las que permiten una gran movilidad entre los huesos, como pasa en la articulación de la rodilla, del hombro, etc.

2. SISTEMA MUSCULAR:

Los Músculos:

Los músculos se consideran los elementos activos del aparato locomotor pues origina sus movimientos. Son órganos elásticos, es decir, se contraen y se relajan sin romperse. Los músculos están formados por células musculares de forma alargada llamadas fibras musculares. Es así gracias a la capacidad que tiene de comprimirse y mover los huesos a que están unidos. Este fenómeno se denomina **contracción muscular**.

De todos los músculos del cuerpo humano, los que se encargan de mover el esqueleto se llaman **músculos esqueléticos**. Son de contracción voluntaria y los que más nos interesan para entender todos los movimientos de nuestro cuerpo.

Se distingue tres tipos de tejido muscular:

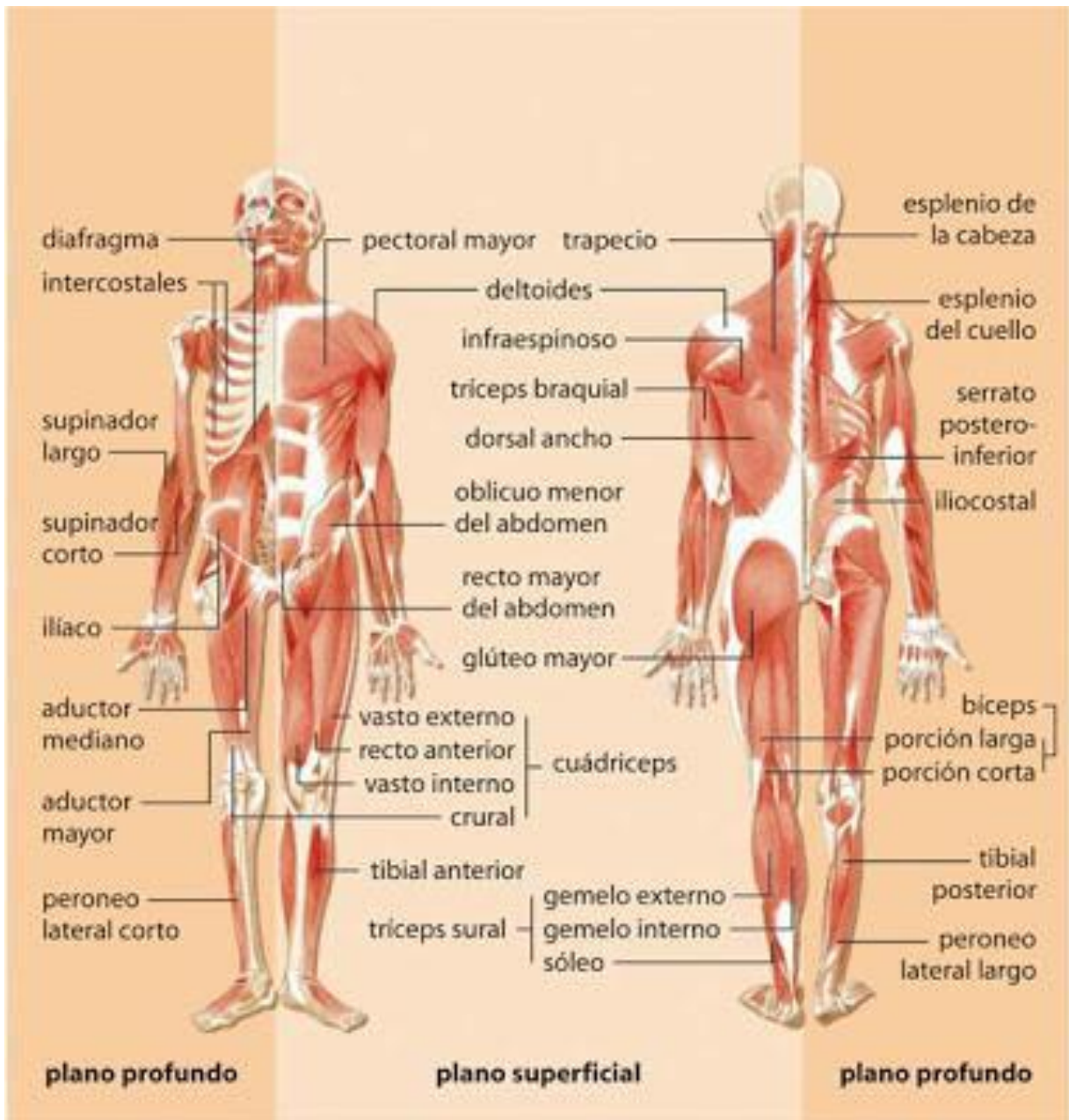
□ **Tejido muscular estriado:** Se llama así porque visto al microscopio presenta un aspecto estriado debido a la alternancia de las fibras de actina y las fibras de miosina. Es **de contracción voluntaria**. Forma los músculos esqueléticos que actúan en la locomoción o sea en el movimiento voluntario.

□ **Tejido muscular liso:** Es de **contracción involuntaria**. Constituye los músculos que mueven las vísceras como son el estómago, el intestino, las vías respiratorias, etc.

□ **Tejido muscular cardíaco:** Presenta estructura estriada y **contracción involuntaria**. Sólo está en el corazón.

En los músculos esqueléticos podemos observar dos partes muy diferenciadas: los **tendones** y el **vientre**. Los tendones son como correas ligeramente elásticas, pero muy resistentes, que se agarran con fuerza a los huesos que deben mover, en una unión llamada inserción. El vientre es el cuerpo del músculo propiamente dicho y está formado por las fibras musculares que posibilitan la contracción.

Los músculos del cuerpo humano. Se pueden diferenciar los de la **cabeza**, los del **cuello**, los del **tronco**, los de las **extremidades superiores** (brazo y antebrazo que es la parte que va del codo a la mano) y los de las **extremidades inferiores** (muslo y pierna que es la parte que va de la rodilla al pie).



Questionario:

1. ¿Cuáles son los componentes del aparato locomotor?
2. ¿Qué elemento mantienen unidos los huesos entre sí?
3. ¿Como se denominan las uniones de dos huesos? Nombre 3 de las más móviles.
4. ¿Cuál es la función de los músculos?
5. ¿Como se denomina a la acción del musculo?

6. ¿Como se denominan a los de contracción voluntaria?
7. Nombre 5 e indique en que parte del cuerpo se encuentran.
8. Grafique y explique dos ejercicios de fuerza para los músculos de la extremidad superior. Indique que musculo es.
9. Grafique y explique dos ejercicios de elongación para la extremidad inferior. Indique que músculos ejercito.

CRITERIOS PARA LA ENTREGA DE TRABAJOS:

- **Entregar en tiempo y forma (en la fecha que se estipula y con letra clara y buenas imágenes)**
- **Correo lieve@live.com profesora Lisa Lartiga: colocar en asunto nombre, curso y escuela a la que pertenecen.**
- **Fecha de entrega viernes 18 de junio a las 12 hs.**