



Módulo de autoaprendizaje N°21

Tema: Identificación de los huesos mediante la práctica deportiva.

Objetivo	Identificar los huesos principales que componen el cuerpo humano, mediante la selección y creación de ejercicios físicos orientado al trabajo de la musculatura, con el finde conocer los tipos de huesos que están involucrados en cada movimiento para potenciar el conocimiento del cuerpo.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leer detalladamente la información presentada. ❖ Al momento de resolver las actividades planteadas pueden utilizar los espacios disponibles o el cuaderno de la asignatura. ❖ La rutina puede ser elaborada en Word o Excel ❖ Al final de toda la aplicación de los ejercicios tener una buena elongación y alimentación que sea saludable. ❖ Realizar tres veces por semana la rutina de ejercicios, para ir registrando el avance del estado físico.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

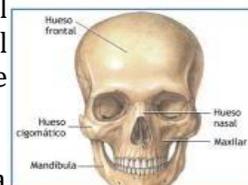
Los huesos

El sistema óseo, el cual corresponde a todos los huesos que constituyen a la mayor parte de los organismos vertebrados está constituido por 206 huesos, los cuales pueden presentar las siguientes funciones principales

Protección de órganos: protegen órganos internos fundamentales para el desarrollo de nuestra vida, como lo son: los pulmones, el corazón y el cerebro.



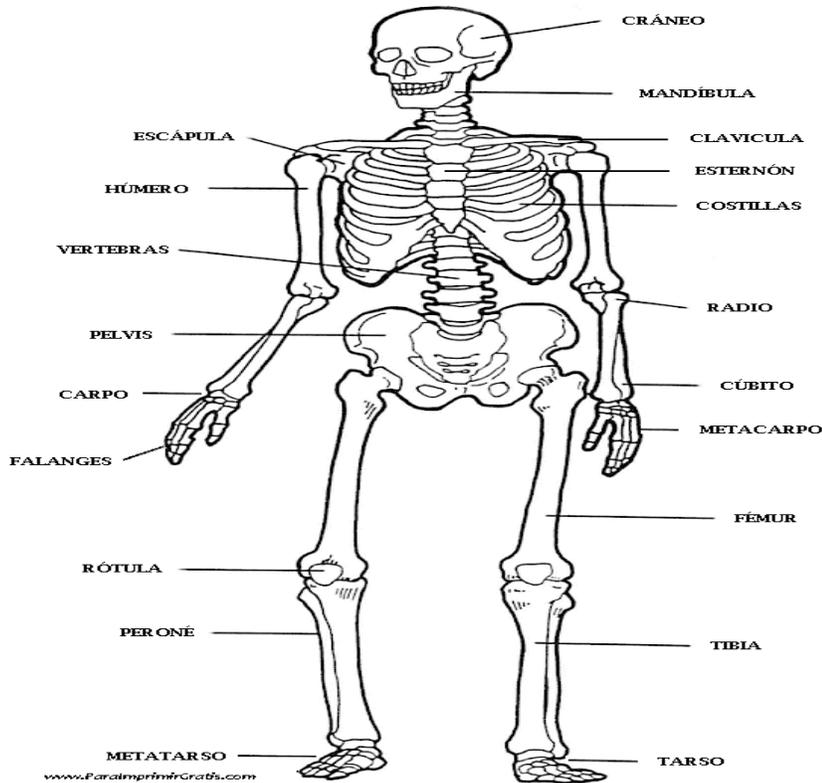
El esternón y las costillas cumplen dos funciones principales: dar forma corpulenta al organismo y formar una coraza protectora que protege a los órganos internos contenidos en el Tórax (pulmones y corazón). El cráneo cumple una función similar, este conjunto de huesos es el encargado de dar la protección necesaria al cerebro e impedir que se dañe.



Soporte: Como fue enunciado antes, los huesos son los que le dan una estructura definida a nuestro cuerpo, sin embargo, hay huesos que sirven de soporte para otros huesos que tienen funciones protectoras y dinámicas. La columna vertebral es considerada el soporte principal del cuerpo humano, está constituida por 33 huesos (vértebras). Se extiende desde el cráneo hasta la pelvis, dándole soporte a huesos como el cráneo, clavícula, omóplato, costillas y pelvis.



Actividad n°1 Con el fin de reconocer el sistema óseo, a continuación, se presenta una imagen con cada uno de los huesos principales con su respectivo nombre. Esto nos ayudara a recordar el nombre del hueso y la ubicación que se encuentran en el esqueleto humano. Deberán identificar todos los huesos que se encuentran en el tren superior y en el tren inferior en los siguientes cuadros:



Tren inferior:

Tren superior:

Actividad n°2 deberán seleccionar dos huesos de cada una de las extremidades y tendrán que construir una rutina que contenga en el desarrollo la ejecución de los músculos que cubran a los huesos seleccionado siguiendo las indicaciones a continuación:

- Crear un ejercicio que vaya orientado a trabajar la musculatura asociada a los huesos seleccionado por cada una de las extremidades y que tenga relación con el deporte a elección.
- En la rutina de ejercicios al menos deben estar involucrado en la secuencia de movimiento 10 huesos.
- Deben crear al menos 4 ejercicios en el desarrollo.
- El calentamiento y la vuelta a la calma pueden ser ejercicios creados de manera libre o utilizar los que hayan creados en módulos anteriores.
- Luego de la creación deberán llevar a la práctica la rutina siguiendo siempre la secuencia y precauciones con cada uno de los ejercicios.



Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo.

Indicadores:	Si	No
Identifico al menos 6 huesos principales del tren superior y 6 huesos del tren inferior.		
Crea ejercicios orientado al trabajo muscular que vayan involucrados huesos de ambas extremidades.		
Crea al menos 4 ejercicios en el desarrollo en donde estén involucrados al menos 10 huesos en el movimiento de ejecución.		
Desarrolla la rutina creada al menos 3 veces por semana.		

*Se presenta el indicador Sí en 4 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario

Actividad n°1

Tren inferior: tibia, peroné, rotula, fémur, metatarso, tarso, maléolo.

Tren superior: humero, radio, cubito, falanges, vertebras, escapula, pelvis, esternón.

Actividad n°2

Con la ayuda de la siguiente imagen podrán apreciar que huesos están involucrados en la ejecución de una serie de sentadilla:

Huesos: Pelvis, fémur, rotula



Huesos: humero, radio, cubito, falange

