

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL**  
**AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**  
**TALLER SEMANA 6 MAYO 26 DE 2020**  
**GRADOS UNDECIMOS – Mag. Pedro Florez Pérez**

**PLANOS Y EJES DE MOVIMIENTO**

**Ver vídeo** <https://www.youtube.com/watch?v=cdlQXgOtd4U>

1. Plano anatómico: Describa a través de una figura la posición anatómica.
2. Que es un plano corporal
3. Señala en la figura los diferentes planos y ejes.

Plano sagital

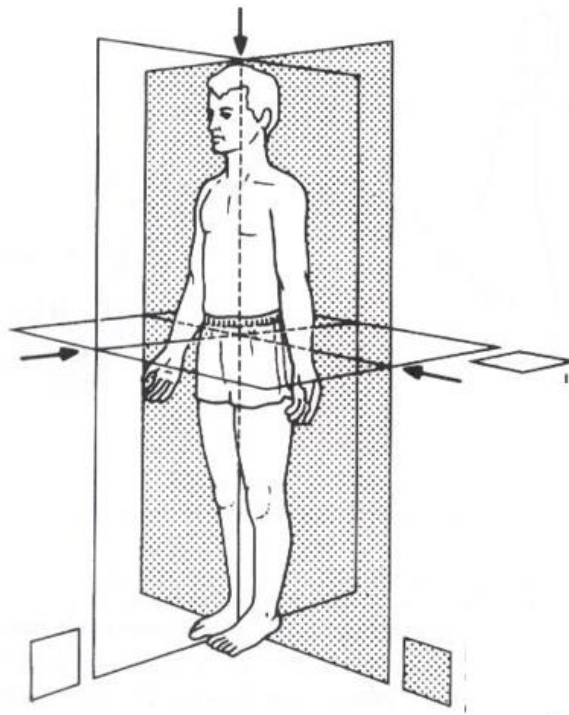
Plano frontal

Plano transversal

Eje sagital

Eje longitudinal

Eje frontal



4. Explique y defina cada una de las posiciones anatómicas

Decúbito Supino

Decúbito Lateral

Decúbito prono

5. ¿Qué es una articulación?
6. ¿Tipos de Articulaciones?
7. Función de una articulación?
8. ¿qué son movimientos articulares?

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL  
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES  
TALLER SEMANA 6 MAYO 26 DE 2020  
GRADOS UNDECIMOS – Mag. Pedro Florez Pérez**

**9. Define cada uno de los movimientos articulares**

**Flexión**

Extensión  
Inclinación  
Rotación  
Abducción

Aducción  
Hiperextensión  
Dorsiflexión  
Palmiflexión  
Plantiflexión  
Inversión  
Eversión  
Pronación  
Supinación  
Circunducción  
Oposición  
Elevación  
Depresión  
Anteversión  
Retroversión  
Elongación

**10. Escribe y muestra a través de una gráfica los movimientos articulares de los siguientes segmentos corporales:**

Movimientos articulares para el cuello

Movimientos articulares para los hombros

Movimientos articulares para los codos

Movimientos articulares para las muñecas

Movimientos articulares para el tronco

Movimientos articulares para las caderas

Movimientos articulares para la rodilla

Movimientos articulares para el tobillo

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL**  
**AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**  
**TALLER SEMANA 6 MAYO 26 DE 2020**  
**GRADOS UNDECIMOS – Mag. Pedro Florez Pérez**

11. Observa la imagen y señala los diferentes movimientos articulares  
 12.



13. Identifica el tipo de movimiento...



- ✓ Flexión Extensión Pronación Supinación.
- ✓ ■ Flexión (ante-pulsión) Extensión (repulsión) Abducción (separar) Aducción.
- ✓ ■ Flexión Extensión.
- ✓ ■ Flexión Extensión.
- ✓ ■ Flexión dorsal (dorso arriba) Flexión plantar (planta abajo) Pronador (parte de dentro del talón apoyada) Supinador (parte de exterior del talón apoyada).
- ✓ ■ Flexión Extensión Abducción Aducción.
- ✓ ■ Flexión Extensión Abducción Aducción.

**“ CONOCE TU CUERPO Y DOMINA TUS MOVIMIENTOS “.**