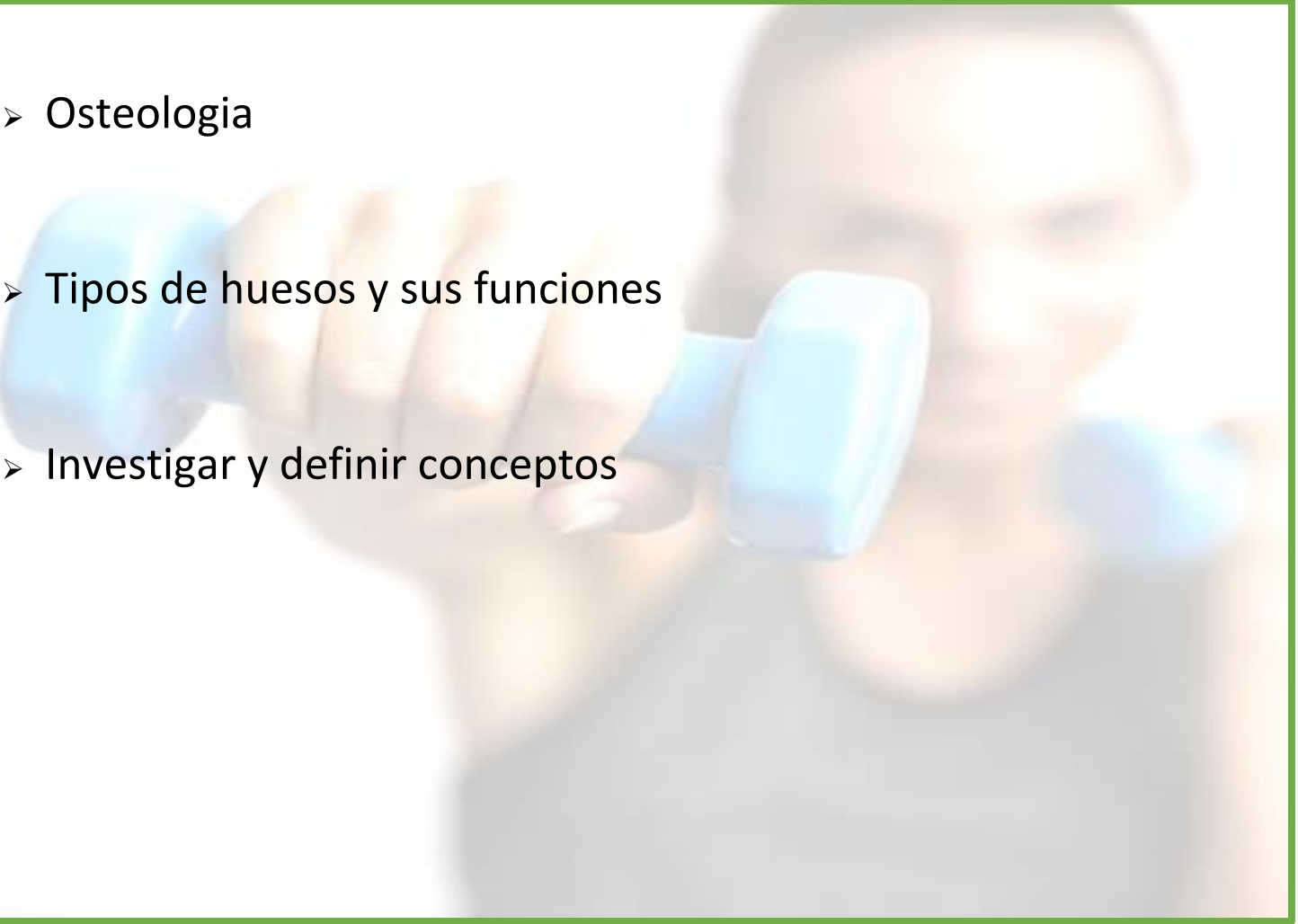


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°4

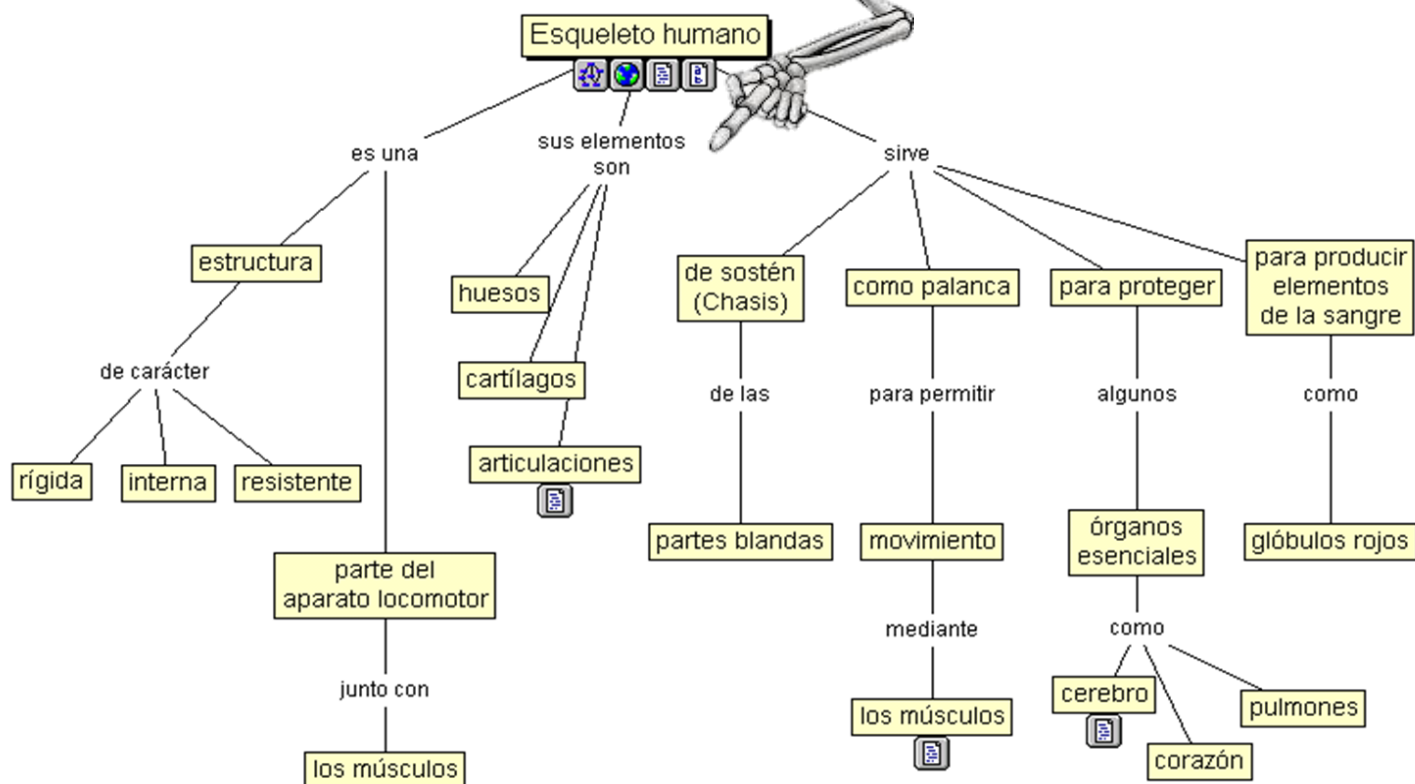
Ciencias del ejercicio físico y deportivo

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	junio 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	componentes de la condición física y el entrenamiento			CURSO	Ciencias del ejercicio físico 3° y 4° Medio
	Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.				
Habilidades	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular				
Instrucciones Generales.	El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan algunos factores que influyen de manera fisiologica en su vida cotidiana. Leer y completar según lo revisado en clases.				

- 
- Osteologia
 - Tipos de huesos y sus funciones
 - Investigar y definir conceptos

OSTEOLOGÍA

La osteología es la rama de la morfología que estudia la forma y estructura de los huesos. Los huesos, como órganos que son, están constituidos por varios tejidos fundamentales, de los cuáles predominan el conectivo propiamente tal y los conectivos especiales, cartilaginoso y óseo.



Tipos de Huesos y Funciones

Los huesos se categorizan de acuerdo con la forma y su correspondiente función.

Huesos cortos

- ✓ Los huesos cortos presentan **dimensiones aproximadamente iguales** en todos sus sentidos.
- ✓ Se hallan en el **carpo y el tarso**.
- ✓ Proveen un **movimiento limitado** y **sirven como amortiguadores** de impacto.
- ✓ Están formados por hueso trabecular, médula ósea, una cubierta de hueso compacto, y periostio en la superficie.

- ✓ Los huesos largos incluyen la **mayoría de los huesos de las extremidades**. Ellos forman el sustento de los miembros y los movimientos.
- ✓ **Presentan canal medular y su diáfisis está constituida en su mayor parte por hueso compacto o cortical**. Además, la diáfisis está cubierta por periostio y en él se insertan músculos y tendones.
- ✓ **La metáfisis y las epífisis están formadas por hueso trabecular**, y las superficies epifisarias y metafisarias tienen una capa de tejido compacto.

HUESOS LARGOS

Huesos planos

- ✓ Los huesos planos (escápulas, esternón, y algunos huesos del cráneo) otorgan protección a los órganos y tejidos blandos de cavidades, y proveen un área de inserción importante para músculos.
- ✓ Se componen de dos láminas de tejido compacto, con interposición de tejido trabecular.

- ✓ varían su función dependiendo de su forma y corresponden a vértebras y coxales.

Los huesos irregulares

Huesos neumáticos

- ✓ Poseen cavidades aéreas en su interior, disminuyendo su peso y densidad.

ACTIVIDAD

Investiga y define los siguientes conceptos.

1. Hueso trabecular	
2. Médula ósea	
3. Periostio	
4. Diáfisis	
5. Metáfisis	
6. Epífisis	

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl
*No olvides colocar tu nombre.
*Plazo máximo de entrega: junio 2021
2021.