

## CANTANDO, MOVEMOS NUESTRO CUERPO

### ¿De qué se trata?



Vamos a realizar en gran grupo una actividad en la que bailaremos y cantaremos una canción. Averiguaremos si realmente conocemos las diferentes articulaciones que tenemos en nuestro cuerpo y su función.

### ¿Qué sabes?

Cuando andas ¿qué partes del cuerpo mueves? ¿Qué articulaciones piensas que estás moviendo? Explica tu respuesta y pon ejemplos.

---

---

---

---

Las articulaciones forman parte de nuestro...

- a) Sistema digestivo.
- b) Sistema locomotor.
- c) Sistema linfático.
- d) Sistema nervioso.

Indica dos posturas correctas y dos posturas incorrectas que realizas en tu vida diaria y luego represéntalas mediante un dibujo.

POSTURA CORRECTA	POSTURA INCORRECTA

POSTURA CORRECTA	POSTURA INCORRECTA

### Necesitas saber...

Las articulaciones son la unión entre dos o más huesos, un hueso y cartílago o un hueso y los dientes. Las funciones más importantes de las articulaciones son las de construir puntos de unión entre los componentes del esqueleto y facilitar movimientos mecánicos proporcionándoles elasticidad y plasticidad al cuerpo.

Hay varios tipos de articulaciones: las **móviles** (p.ej. entre los huesos de los dedos), las **semimóviles** (entre las vértebras) y las **fijas** (entre diente y mandíbula, o entre los huesos del cráneo).

Las articulaciones son muy importantes para nuestro cuerpo, ya que sin ellas no podríamos hacer movimientos como: andar, tocar las palmas, comer o jugar al fútbol. Algunas de las articulaciones más importantes de nuestro cuerpo y que vamos a utilizar en la canción son las móviles: el dedo, la muñeca, el cuello, el codo, el hombro, la rodilla, la cadera y los tobillos,... aunque existen más. Las articulaciones móviles están unidas a ligamientos formados por fibras resistentes que conectan los tejidos que unen los huesos a los músculos, que en realidad son los que ejercen la acción mecánica del movimiento.

### Te proponemos hacer...

Vamos a bailar la canción de "En Joan petit quan balla". Lee primero y luego escucha con atención la letra de la canción. Cada vez que nombremos una parte del cuerpo debemos moverla al mismo tiempo. ¡Cuidado! Cada vez se irán añadiendo nuevas partes. ¿Te acordarás de todas?

#### En Joan petit

En Joan petit quan balla,  
balla, balla, balla,  
en Joan petit quan balla,  
balla amb el dit.

Amb el dit, dit, dit,  
ara ball en Joan petit.



En Joan petit quan balla,  
balla, balla, balla.  
En Joan petit quan balla  
balla amb la mà.  
Amb la mà, mà, mà,  
amb el dit, dit, dit,  
ara balla en Joan petit.

Partes del cuerpo que se irán añadiendo:  
Mà, colze, coll, muscle, cintura, genoll, peu

### ¿Qué conclusiones obtenemos?

¿Podríamos haber bailado esta canción sin tener articulaciones? Explica con tus palabras que función tienen las articulaciones.

---

---

---

Completa estas dos frases con las palabras relacionadas con el tema:

“La articulación es la unión de.....”

“Las articulaciones son muy importantes para nuestro cuerpo, sin ellas no podríamos.....”

.....”

¿Conocías todas las articulaciones que tenemos presentes en nuestro cuerpo y que anteriormente hemos movido? ¿Cuáles no conocías?

---

---

¿Alguna vez has ido al médico debido a una lesión en alguna articulación? ¿Cuál?

---

---

¿Cuáles son las articulaciones que mueves más durante el día? ¿Cuándo comemos o hablamos movemos alguna articulación? Explica tus razones.

---

---

---

¿Piensas que el tema de las articulaciones ha sido interesante? ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención? ¿Has aprendido algo nuevo que antes desconocías?

---

---

---