

INSTITUCION EDUCATIVA ROMAN GOMEZ

Educación física Grado: 9º



GUIA Nº 1

TERMINOLOGIA BASICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE: _____ **PERIODO: 1**

El siguiente vocabulario tiene como fin dar a conocer parte de la terminología utilizada dentro del área. Dada la importancia del manejo de los términos que se utilizan en las clases de educación física.

VOCABULARIO

ROTACIÓN: Se presenta cuando el hueso se mueve alrededor de un eje central, las articulaciones que poseen este movimiento son: Cuello, hombros, muñeca y tobillo.

CIRCUNDUCCION: Los miembros se mueven en forma circular, se presenta en la cadera, cuello y hombros.

ABDUCCION: Es el movimiento que aleja una parte de la línea media. Se presenta en los hombros, cadera, mano y pie

ADUCCION: Es el movimiento que acerca partes del cuerpo a la línea media. Se realiza en la cadera, hombros, mano y pie

EXTENSION: Movimiento que aumenta el ángulo de la articulación, alejando los huesos que componen dicha articulación. Ocurre en codos, rodillas, cuello, tronco, cadera y articulaciones metacarpo falángico de los dedos.

FLEXION: Es el movimiento que acerca dos segmentos, disminuyendo el ángulo de articulación. Se realiza en codos, rodillas, cuello, tronco, cadera y articulaciones metacarpo falángicas de los dedos.

DORSIFLEXION: También llamada flexión del pie, consiste en elevar el pie hacia la superficie anterior de la pierna (tibia y peroné) Solo lo realiza la articulación del tobillo.

PLANTIFLEXION: Movimiento en el cual, el pie se mueve hacia su planta, ocurre en la articulación del tobillo.

INVERSION: Movimiento en el cual, la planta del pie gira hacia adentro

EVERSION: Movimiento en el cual la planta del pie gira hacia afuera o lateralmente.

PRONACION: Movimiento en el cual, el antebrazo rota para dejar la palma de la mano hacia abajo o atrás (dar)

SUPINACION: Movimiento del antebrazo en el cual la palma de la mano es llevada hacia arriba o adelante (recibir)

AEROBICO: es la realización del trabajo en presencia de oxígeno

ANAERÓBICO: Es la realización del trabajo en ausencia de oxígeno

ANOREXIA: Ausencia o pérdida del apetito

CALENTAMIENTO: Conjunto de actividades que se realizan al iniciar una sesión de entrenamiento o competencia.

CONTRACCION MUSCULAR: Acortamiento del músculo bajo la influencia de un estímulo nervioso

DOPING: Empleo de drogas y métodos ilegales que buscan mejorar el rendimiento deportivo

OSTEOPOROSIS: Enfermedad degenerativa ósea de la edad adulta, en donde la cantidad y la resistencia del tejido óseo, se ven disminuidos a causa de bajas en la producción de hormonas sexuales (estrógenos) de la absorción deficiente de calcio, pérdida de masa muscular o inactividad

PULSO: Se refiere a la dilatación y la contracción rítmica y alterada de una arteria

RESPIRACION: Intercambio gaseoso que tiene lugar en los seres vivos y cuyo propósito es la obtención de energía

HIPERTROFIA: Aumento exagerado del volumen de un órgano, de un tejido o de parte de ellos, por aumento de tamaño de sus elementos constitutivos

HIPERTENSION: aumento anormal de la tensión arterial, la hipertensión puede ser debida a una pérdida de la elasticidad de la aorta.

Estudiar cada una de las palabras con su respectivo significado para ir practicando con ellas durante las clases de Educación física en compañía del docente y prepararse para la evaluación escrita.