



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”**



**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

**TEMA:**

**“CONOCIENDO MIS ARTICULACIONES - 4 AÑOS”**

**Presentado por la Bachiller:**

**DE LA CRUZ PEÑA KELLY ROSELYN**

Para optar el Título Profesional de  
**Licenciada en Educación Inicial**

**Miembros del jurado:**

<b>Jurado</b>	<b>: MG. POMA REYES GABRIELA</b>
<b>Jurado</b>	<b>: MG. TACAY ELESCANO GERARDO ALBERTO</b>
<b>Jurado</b>	<b>: MG. SANCHEZ CORDERO ELVA RUTH</b>

**Huancayo – Perú**

**2021**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1. Institución Educativa : 588  
1.2. Lugar : Acobamba  
1.3. Nivel Educativo : Educación Inicial  
1.4. Ciclo : II  
1.5. Grado : 4 años  
1.6. Promedio de Edad : 4 años  
1.7. Número de Estudiantes : 10  
1.8. Tiempo : 45 minutos  
1.9. Fecha : 19-10-2021  
1.10. Bachiller : **DE LA CRUZ PEÑA KELY ROSELYN**

### **II. DATOS CURRICULARES:**

- 2.1. Tema : **“Conociendo mis articulaciones”**  
2.2. Área Curricular : **Ciencia y tecnología**  
2.3. Estrategias Didácticas :

<b>PROCESOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivación</li><li>• Saberes previos</li><li>• Conflicto cognitivo</li><li>• Propósito</li><li>• Acompañamiento del desarrollo de la clase</li><li>• Evaluación</li><li>• Meta cognición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lluvia de ideas</li><li>• Hojas de aplicación</li><li>• Dinámica</li><li>• Interrogantes</li><li>• Experiencias directas</li><li>• Actividades con movimiento</li></ul>



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**III. SELECCIÓN DE COMPETENCIA, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y DESEMPEÑOS DE LOGRO:**

COMPETENCIA	CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	DESEMPEÑO
<b>INDAGA MEDIANTE MÉTODOS CIENTÍFICOS PARA CONSTRUIR SUS CONOCIMIENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problematiza situaciones para hacer indagación.</li> <li>• Diseña estrategias para hacer indagación.</li> <li>• Genera y registra datos o información</li> <li>• Analiza datos e información</li> <li>• Evalúa y comunica el proceso y resultado de su indagación</li> </ul>	<b>Las articulaciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Mis articulaciones               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Cadera</li> <li>• Rodilla</li> <li>• Tobillo</li> </ul> </li> <li>• Importancia</li> <li>• Cuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene información sobre sus articulaciones explorando en su cuerpo.</li> <li>• Registra la información obtenida a través de su dibujo.</li> <li>• Comunica sus resultados utilizando (dibujo, otras formas de representación como el modelado).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene información sobre sus articulaciones explorando en su cuerpo.</li> </ul>





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

<b>P R O C E S O</b>	<b>articulaciones de nuestro cuerpo” (Anexo 3)</b>		
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente pregunta a los niños y niñas ustedes saben ¿Dónde podemos encontrar más información acerca de nuestras articulaciones?</li> <li>• La docente escucha sus respuestas y dialoga con los niños y niñas.</li> <li>• La docente les presenta una biblioteca donde buscan información en algunos libros sobre las articulaciones.</li> <li>• Después de buscar información en los libros la docente presenta a los niños y niñas un libro <b>“MI GRAN ATLAS DE ANATOMÍA”</b> donde los niños y niñas con la ayuda de la docente buscan en el libro el esqueleto del cuerpo humano, luego identifican cada articulación a través de preguntas, pegando un círculo rojo en cada una de las articulaciones que van identificando como: el cuello, hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla y tobillo. <b>(Anexo 4)</b></li> <li>• La docente refuerza el aprendizaje de los niños y niñas mediante una dinámica. <b>(Anexo 5)</b></li> </ul> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 25px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>LA REYNA MANDA</b></p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen el cuello y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen el hombro y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen el codo y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen la muñeca y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen la cadera y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen la rodilla y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que se toquen el tobillo y que muevan</p> <p style="text-align: center;">La Reyna manda que muevan todo el cuerpo</p> </div>	<p>Libros</p> <p>Bibliotheca</p> <p>Libros Cinta Más King</p> <p>Cartel de la dinámica</p>	30 minutos
<b>C I E</b>	<p><b>Evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente hace la entrega de una hoja de evaluación a los niños y niñas.</li> <li>• Observa el dibujo, luego encierra en un círculo las articulaciones aprendidas con el color de tu</li> </ul>	<p>Hoja de evaluación</p>	



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

<b>R R E</b>	<p>preferencia. <b>(Anexo 6)</b></p> <p><b>Metacognición:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La docente realiza las preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos el día de hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué aprendimos?</li></ul> <p><b>Actividad de extension:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La docente entrega la hoja de actividad de extensión.</li><li>• Dibuja la silueta de tu cuerpo e identifica tus articulaciones más importantes modelando con plastilina. <b>(Anexo 7)</b></li></ul> <p>Aplico una lista de cotejo durante el desarrollo del proceso de aprendizaje. <b>(Anexo 8)</b></p>	<p>Hoja de actividad</p> <p>Lista de cotejo</p>	<p>5 minutos</p>
----------------------	---	---	----------------------



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**V. BIBLIOGRAFÍA:**

**PARA EL DISCENTE:**

- Erlita Ojeda, Mamani Franco M. Ciencia y Tecnología. Lima-Perú: Ediciones Corefo 2019.
- Ministerio de Educación Ciencia y tecnología. Lima - Perú: Editorial Santillana 2018.

**PARA EL DOCENTE:**

- Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular – Programa Nacional de Educación Inicial; 2016. [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe).
- <https://www.rchsd.org/health-articles/huesos-msculos-y-articulaciones-2/>
- <https://www.aramanatural.es/huesos-y-articulaciones/articulaciones-cuerpo-humano/>
- <https://livilay.com/cuidar-las-articulaciones/>

---

**DE LA CRUZ PEÑA KELLY ROSELYN**

**BACHILLER**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

# **ANEXOS**



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ANEXO 01

- LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA DEL AULA

LEVANTAMOS LA MANO CUANDO  
QUEREMOS HABLAR



COMPARTIMOS NUESTROS  
MATERIALES

ESCUCHAMOS CON ATENCIÓN  
CUANDO ALGUIEN HABLA



ESPERAMOS NUESTRO TURNO



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ANEXO 02**

**CANCIÓN DE LA MOTIVACIÓN**

**“MOVIENDO MI CUERPO”**

Este es el baile del movimiento donde no puedo quedarme quieto, muevo los brazos con alegría hasta que pare la bateríaaaa.

¡estatua!

Este es el baile del movimiento donde no puedo quedarme quieto, muevo las piernas con energía hasta que pare la bateríaaaa.

¡estatua!

Este es el baile del movimiento donde no puedo quedarme quieto, sacudo los hombros con simpatía hasta que pare la bateríaaaa.

¡estatua!

Este es el baile del movimiento donde no puedo quedarme quieto, muevo mi cuerpo con gran destreza hasta que pare toda la orquesta.

¡estatua!



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ANEXO 03**

**PROPÓSITO DE LA CLASE**

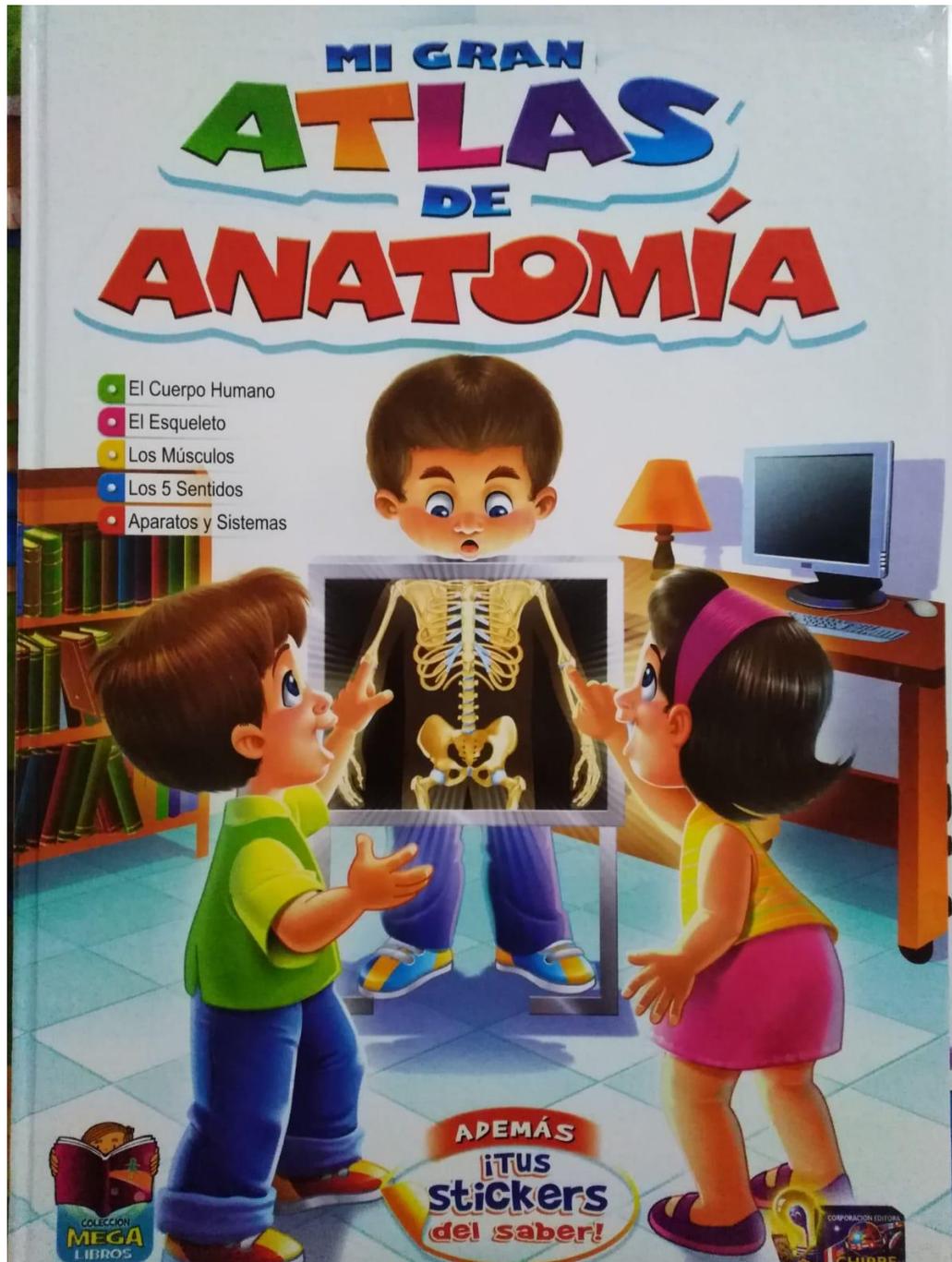
**“HOY CONOCEREMOS NUESTRAS  
ARTICULACIONES DE NUESTRO CUERPO”**



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ANEXO 04

LIBRO “MI GRAN ATLAS DE ANATOMÍA”





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ANEXO 05**

**DINÁMICA “LA REYNA MANDA”**

**“LA REYNA MANDA”**

La Reyna manda que se toquen el  
cuello y que muevan  
La Reyna manda que se toquen el  
hombro y que muevan  
La Reyna manda que se toquen el  
codo y que muevan  
La Reyna manda que se toquen la  
muñeca y que muevan  
La Reyna manda que se toquen la  
cadera y que muevan  
La Reyna manda que se toquen la  
rodilla y que muevan  
La Reyna manda que se toquen el  
tobillo y que muevan  
La Reyna manda que muevan  
todo el cuerpo



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ANEXO 06

**EVALUACIÓN**

- Observa el dibujo, luego encierra en un círculo las articulaciones aprendidas con el color de tu preferencia.





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ANEXO 07**

**ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN**

- Dibuja la silueta de tu cuerpo e identifica tus articulaciones más importantes modelando con plastilina.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ANEXO 08**

**LISTA DE COTEJO**

Tema : **“Conociendo mis articulaciones”**  
 Bachiller : **DE LA CRUZ PEÑA KELY ROSELYN**

Área : **Ciencia y Tecnología**  
 Fecha: **19-10-2021**

N° de Ord	INDICADORES  ESTUDIANTES	Obtiene información sobre sus articulaciones explorando en su cuerpo.	Registra la información obtenida a través de su dibujo.	Comunica sus resultados utilizando (dibujo, otras formas de representación como el modelado).	NIVEL DE LOGRO			
					AD	A	B	C
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								

**NIVEL DE LOGRO:**      **AD** = Logro destacado      **A** = Logro      **B** = Proceso      **C** = Inicio



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**MONOGRAFÍA**

**TEMA:**

**LAS ARTICULACIONES**

**Presentado por la Bachiller:**

**DE LA CRUZ PEÑA KELLY ROSELYN**

**HUANCAYO**  
**2021**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**DEDICATORIA**

A mi familia por el apoyo incondicional que me brindan para llegar a ser una buena profesional en ayuda de los peruanos.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**INDICE**

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	xviii
INDICE .....	xix
INTRODUCCIÓN .....	xxii

**CAPITULO I**

**LAS ARTICULACIONES**

1.1. CONCEPTO DE ARTICULACIONES .....	1
1.2. CLASIFICACIÓN .....	2
1.2.1. Clasificación por estructura .....	3
1.2.2. Clasificación por función.....	6
1.3. Anatomía de una articulación .....	8
1.4. ¿Cuáles son los diferentes tipos de articulaciones? .....	9

**CAPITULO II**

**ENFERMEDADES DE LAS ARTICULACIONES**

2.1. ENFERMEDADES DE LAS ARTICULACIONES .....	11
CONCLUSION .....	13
BIBLIOGRAFÍA .....	14



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

## **RESUMEN**

### **LAS ARTICULACIONES**

Las articulaciones permiten la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago, se estabilizan mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad articular gracias a los músculos.

Tenemos articulaciones grandes, como las de la cadera, los hombros y las piernas, y otras muy pequeñas, como las de las manos y los pies.

Las articulaciones cumplen una función de constituir puntos de unión entre los componentes del sistema óseo y facilitar estiramientos y movimientos mecánicos, proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo.

Las articulaciones constan de lo siguiente:

- Cartílago. Un tipo de tejido que cubre la superficie de un hueso en la articulación.
- Membrana sinovial. Reviste la articulación y la sella en una cápsula articular.
- Ligamentos. Bandas elásticas gruesas de tejido conectivo
- Tendones. Es un tipo de tejido conectivo grueso, a cada lado de la articulación.
- Bursas. Ayudan a amortiguar la fricción de la articulación.
- Líquido sinovial. Líquido transparente y pegajoso.
- Fémur. Hueso del muslo.
- Tibia. Hueso de la canilla.
- Rótula. Hueso de la rodilla.

Las articulaciones se clasifican según su estructura y función:

- Las articulaciones inmóviles o fibrosas no se mueven está formada por placas óseas.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

- Las articulaciones semi móviles o cartilaginosas se mueven muy poco están unidas por cartílago, como en la columna vertebral.
- Las articulaciones móviles o sinoviales se mueven en muchas direcciones.

Existen tipos de articulaciones como:

- Enartrosis. Permiten los movimientos hacia atrás, hacia adelante y hacia los costados, y la rotación.
- Articulaciones de bisagra. Permiten movimientos de flexión y enderezamiento únicamente.
- Articulaciones rotatorias. Permiten movimientos giratorios limitados.
- Articulaciones elipsoidales. Permiten todo tipo de movimientos, excepto los movimientos rotatorios.

Existen diferentes enfermedades que pueden afectar a las articulaciones como:

- Artritis: Se define como inflamación en la articulación. Puede obedecer a muchas causas.
- Artrosis: También llamada osteoartritis se caracteriza por un deterioro progresivo del cartílago articular y se acompaña de alteraciones de la membrana sinovial y el hueso subcentral, afecta a las rodillas, caderas, articulaciones de la mano y columna vertebral.

**PALABRAS CLAVES**

- Articulaciones
- Movilidad articular
- Estiramientos
- Movimientos
- Actividad física



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

## **INTRODUCCIÓN**

Este trabajo es presentado con el fin de conocer acerca de las articulaciones de los miembros superiores ya que se considera importante dicho tema por lo cual en este trabajo considero temas esenciales de articulaciones de miembros superiores. Es necesario tener en cuenta este tema ya que nos será útil a lo largo de nuestra vida presente y futura.

Sabiendo que las articulaciones son los lugares del cuerpo en los cuales se unen los huesos. Tenemos articulaciones grandes, como las de la cadera, los hombros y las piernas, y otras muy pequeñas, como las de las manos y los pies.

A lo largo de este trabajo, vamos a conocer los aspectos más fundamentales acerca del concepto de las articulaciones, su clasificación, enfermedades y otros.

La autora



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**CAPITULO I**

**LAS ARTICULACIONES**

**CONCEPTO**

Las articulaciones son los lugares del cuerpo en los cuales se unen los huesos. Tenemos articulaciones grandes, como las de la cadera, los hombros y las piernas, y otras muy pequeñas, como las de las manos y los pies.

Se llama articulación a la estructura anatómica que permite la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago. Las articulaciones se estabilizan mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los músculos que se insertan en sus proximidades. La parte de la anatomía que se encarga del estudio de las articulaciones es la artrología.

Las funciones de las articulaciones son constituir puntos de unión entre los componentes del sistema óseo, y facilitar movimientos mecánicos, proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo. Algunas articulaciones no son móviles, como las que se establecen entre los huesos del cráneo, sin

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

embargo, son de gran importancia pues permiten la protección del encéfalo y hacen posible al mismo tiempo su crecimiento durante la infancia.

### CLASIFICACIÓN

Para su estudio las articulaciones pueden clasificarse según su estructura o función:

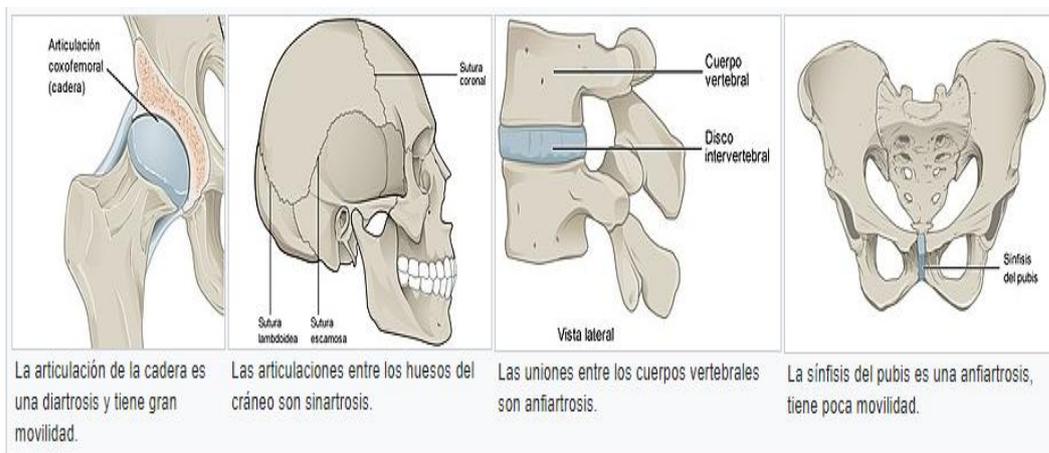
#### **Por su estructura (morfológicamente):**

Morfológicamente, los diferentes tipos de articulaciones se clasifican según el tejido que las une en tres categorías: fibrosas, cartilagosas y sinoviales.

#### **Por su función (fisiológicamente):**

Fisiológicamente, el cuerpo humano tiene diversos tipos de articulaciones, como la sinartrosis (no móvil), anfiartrosis (con movimiento muy limitado -por ejemplo, la columna vertebral-) y diartrosis (mayor amplitud o complejidad de movimiento).

Figura 1. Clasificación Articulaciones





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

Articulaciones	Diartrosis	Gran movilidad	Hombro, rodilla, cadera
	Anfiartrosis	Escasa movilidad	Cuerpos vertebrales
	Sinartrosis	Nula movilidad	Huesos del cráneo

### **Clasificación por estructura**

Las articulaciones se pueden clasificar según el tejido del cual están formadas.

Como se muestra a continuación:

#### **Sinoviales**

Permiten realizar una amplia gama de movimientos y representan la mayor parte de las articulaciones de las extremidades. Se dividen en 6 grupos:

- La articulación trapecio metacarpiana es de encaje recíproco o articulación en silla de montar.
- Articulaciones en bisagra, ganglio o trócleas: Las articulaciones en bisagra son articulaciones sinoviales donde las superficies articulares están moldeadas de tal manera que únicamente permiten los movimientos en un eje (monoaxiales), solo pueden realizar dos tipos de movimientos flexión y extensión. Por ejemplo, la articulación húmero-cubital en el codo, la fémur-rotuliana en la rodilla y las articulaciones entre las falanges proximales y medias y entre las falanges medias y distales en los dedos de manos y pies.



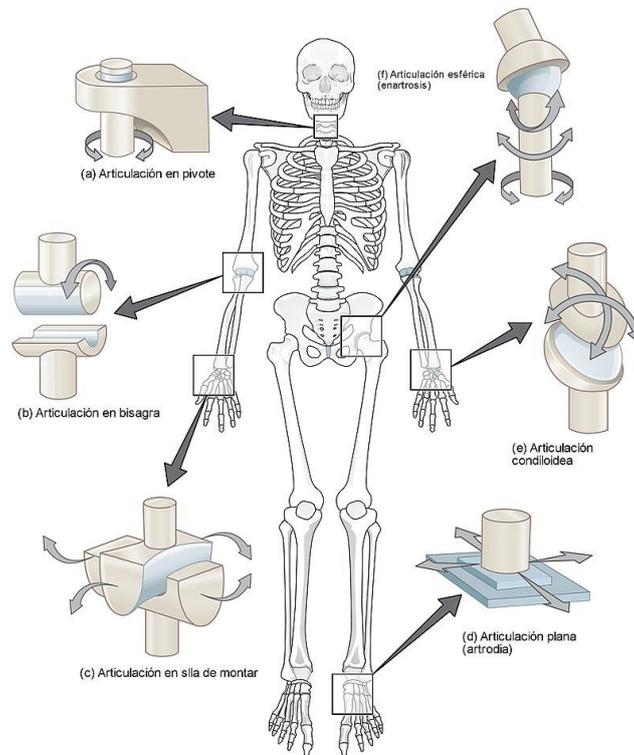
**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

- Articulaciones en pivote o trocoides o trochus: Son articulaciones sinoviales donde las superficies articulares están moldeadas de forma parecida a un pivote y solo permiten movimientos en el eje longitudinal y los únicos movimientos permitidos son los movimientos de rotación lateral y rotación medial. Por ejemplo, la atlantoaxial (atlas-axis) del cuello que permite voltear la cabeza.
- Articulaciones planas, deslizantes o artrodias: Son articulaciones sinoviales que se caracterizan porque sus superficies articulares son planas y solo permiten movimientos de deslizamiento. Por ejemplo, la articulación acromio clavicular y las articulaciones intercarpianas.
- Articulaciones en silla de montar, selar o de encaje recíproco: reciben su nombre porque su forma es similar a la de una silla de montar. Por ejemplo, la que está entre el primer metacarpiano y el hueso trapecio (articulación trapeciometarcarpiana) y la articulación esternoclavicular.
- Articulaciones condiloideas o elipsoidales: se forma donde dos huesos se encuentran unidos de forma irregular y un hueso es cóncavo y otro convexo. Ejemplos son la articulación temporomaxilar, occipitoatloidea, metacarpo falángicas y metatarso falángicas.
- Articulaciones esféricas o enartrosis: tienen forma de bola y receptáculo y se caracterizan por el libre movimiento en cualquier dirección, por ejemplo, la coxofemoral (cadera) y la escapulo humeral (hombro). Permiten los movimientos en más de 3 ejes o planos (multiaxiales) y hacen posible los movimientos de abducción, aducción, flexión, extensión, rotación interna y rotación externa.

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

Figura 2. Articulaciones sinoviales

	Nombre	Sinónimo	Ejemplos
Articulaciones sinoviales	Articulación en bisagra	Trocleartrosis	Articulación humerocubital
	Articulación en pivote	Trocoides	Articulación entre el atlas y el axis en el cuello
	Articulación plana	Artrodias	Articulación acromioclavicular
	Articulación en silla de montar	Encaje recíproco	Articulación trapeciometacarpiana
	Articulación condiloidea	Condilartrosis	Articulación temporomaxilar
	Articulación esférica	Enartrosis	Articulación coxofemoral



**Fibrosas**

La membrana interósea que une el cúbito con el radio es un ejemplo de sindesmosis.

Son aquellas en que los extremos de los huesos están unidos por tejido fibroso. Este tipo de articulaciones tienen muy poca movilidad. Un ejemplo de articulación fibrosa son las suturas que unen los huesos del cráneo. Un tipo particular de articulación fibrosa es la sindesmosis en la que dos huesos se unen



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

mediante una lámina de tejido fibroso, como ocurre en la membrana interósea del antebrazo que une el cúbito con el radio. Un caso particular es la sindesmosis dentoalveolar, también llamada gonfosis, que es una articulación fibrosa, sin movimiento en condiciones normales, que se establece entre la raíz de una pieza dental y la apófisis alveolar situada en la mandíbula.

### **Cartilagosas**

En este tipo de articulación el tejido cartilaginoso sirve de unión entre los extremos óseos, no cuentan con cavidad articular como en las articulaciones sinoviales y el movimiento que pueden permitir es pequeño. Un ejemplo son los discos intervertebrales formados por tejido fibrocartilaginoso que unen entre sí los cuerpos vertebrales de la columna vertebral, la estructura resultante es muy resistente y tiene gran capacidad de absorción de fuerzas, pero no está carente de flexibilidad, por ello la columna vertebral en su conjunto dispone de un grado apreciable de movilidad.

### **Clasificación por función**

#### **Diartrosis**

El término diartrosis procede del griego día, separación, y arthron, articulación. Son las más numerosas en el esqueleto. Se caracterizan por la diversidad y amplitud de los movimientos que permiten a los huesos. Poseen cartílago articular o de revestimiento en ambas partes de la articulación. Un ejemplo típico de diartrosis es la articulación glenohumeral, la articulación que une el húmero con la escápula. En el contorno de la cavidad glenoidea se halla el rodete marginal o



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

rodete glenoideo. Las dos superficies articulares están unidas por la cápsula que se fija alrededor de la cavidad glenoidea de la escápula y del cuello anatómico del húmero. La cápsula está reforzada exteriormente por ligamentos extracapsulares e interiormente está tapizada por la sinovial. Son las más móviles y frágiles ya que son menos resistentes y más recubiertas.<sup>8</sup>

### **Anfiartrosis**

Este tipo de articulaciones se mantienen unidas por un cartílago elástico y presentan una movilidad escasa. Un ejemplo de anfiartrosis son las articulaciones entre los cuerpos vertebrales en la columna vertebral. La sínfisis es un subtipo de articulación cuyas características son intermedias entre las diartrosis y las sinartrosis debido a que pueden presentar una cavidad articular dentro del ligamento interóseo, como la sínfisis del pubis y articulación sacroilíaca.

### **Sinartrosis**

Las suturas entre los huesos del cráneo son un ejemplo de sinfibrosis y están formadas por tejido conjuntivo fibroso.

Las sinartrosis son articulaciones que tienen muy poca movilidad. Las uniones entre los huesos que forman el cráneo se llaman suturas y son un buen ejemplo de sinartrosis. Dependiendo del tipo de tejido que sirve de unión, se dividen en:

Sincondrosis, cuando el tejido de unión es cartilaginoso. La articulación costo esternal entre la primera costilla y el esternón es un ejemplo de sincondrosis. También se consideran sincondrosis las placas de cartílago que se encuentran en las metafases de los huesos largos durante la infancia y permiten el



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

crecimiento longitudinal del hueso, este tipo de sincondrosis no tiene función alguna de movimiento, cuando el cartílago se osifica totalmente y finaliza el proceso de crecimiento longitudinal del hueso, la sincondrosis se transforma en sinestesis.

Sinfibrosis, cuando el tejido de unión es fibroso como en las suturas entre los huesos del cráneo.

### **Anatomía de una articulación**

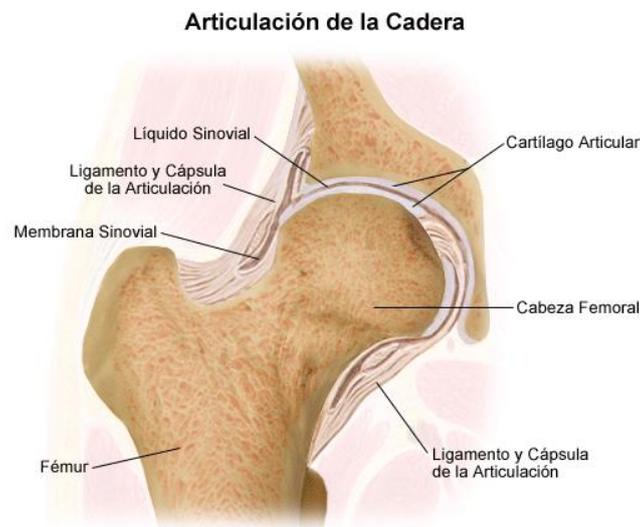
Las articulaciones son las áreas donde se encuentran dos o más huesos. La mayoría de las articulaciones son móviles y permiten que los huesos se muevan. Las articulaciones constan de lo siguiente:

- **Cartílago.** Un tipo de tejido que cubre la superficie de un hueso en la articulación. Los cartílagos ayudan a reducir la fricción del movimiento dentro de una articulación.
- **Membrana sinovial.** Un tejido denominado membrana sinovial reviste la articulación y la sella en una cápsula articular. La membrana sinovial secreta el líquido sinovial (un fluido transparente y pegajoso) alrededor de la articulación para lubricarla.
- **Ligamentos.** Existen ligamentos resistentes (bandas elásticas gruesas de tejido conectivo) que rodean la articulación para brindarle sostén y limitar su movimiento.
- **Tendones.** Los tendones (otro tipo de tejido conectivo grueso) a cada lado de la articulación se unen a los músculos que controlan el movimiento de esa articulación.

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

- **Bursas.** Las cavidades llenas de fluidos, denominadas bursas, entre los huesos, ligamentos y otras estructuras adyacentes, ayudan a amortiguar la fricción de la articulación.
- **Líquido sinovial.** Líquido transparente y pegajoso secretado por la membrana sinovial.
- **Fémur.** Hueso del muslo.
- **Tibia.** Hueso de la canilla.
- **Rótula.** Hueso de la rodilla.
- **Meniscos.** Es una parte curva del cartílago de las rodillas y otras articulaciones.

Figura 3



**¿Cuáles son los diferentes tipos de articulaciones?**

Existen muchos tipos de articulaciones, incluidas las articulaciones que no se mueven en adultos, tales como las articulaciones suturales del cráneo. Las articulaciones que no se mueven se denominan fijas. Existen otras articulaciones



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

que se mueven un poco, como las vértebras. Los ejemplos de articulaciones móviles incluyen los siguientes:

- **Enartrosis.** Las enartrosis, como las articulaciones del hombro y la cadera, permiten los movimientos hacia atrás, hacia adelante y hacia los costados, y la rotación.
- **Articulaciones de bisagra.** Las articulaciones de bisagra, como las de los dedos, rodillas, codos y dedos del pie, permiten movimientos de flexión y enderezamiento únicamente.
- **Articulaciones rotatorias.** Las articulaciones rotatorias, como las articulaciones del cuello, permiten movimientos giratorios limitados.
- **Articulaciones elipsoidales.** Las articulaciones elipsoidales, como la articulación de la muñeca, permiten todo tipo de movimientos, excepto los movimientos rotatorios.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**CAPITULO II**

**ENFERMEDADES DE LAS ARTICULACIONES**

**2.1. ENFERMEDADES DE LAS ARTICULACIONES**

Deformidad en las articulaciones de la mano provocadas por la artritis reumatoide.

Existen diferentes enfermedades que pueden afectar a las articulaciones. A continuación, se citan algunas de las más comunes:

- **Artritis:** Se define como inflamación en la articulación. Puede obedecer a muchas causas. Existen diversas patologías que cursan con artritis.
  - **Artritis reumatoide.**
  - **Artritis gotosa.** Se produce por el depósito de ácido úrico en las articulaciones.
  - **Artritis séptica.** Está provocada por la invasión de la articulación por un agente infeccioso, generalmente una bacteria.
  - **Artritis psoriasica.**

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

- **Artritis del lupus eritematoso sistémico.**
- **Artritis idiopática juvenil.** Es la forma de artritis persistente más común en la infancia.
- **Espondilitis anquilopoyética.**
- **Artrosis:** También llamada osteoartritis u osteoartritis, aunque en realidad no es una artritis, se caracteriza por un deterioro progresivo del cartílago articular y se acompaña de alteraciones de la membrana sinovial y el hueso subcentral. Afecta preferentemente a rodillas, caderas, articulaciones de la mano y columna vertebral.

Figura 3. Deformidad en las articulaciones de la mano provocadas por la artritis reumatoide.





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**CONCLUSIÓN**

- Las articulaciones juegan un papel muy importante a través del ciclo vital humano, desde el nacimiento hasta la madurez se lleva a cabo una secuencia de osificación, por lo que se llegan a disminuir los movimientos en su amplitud, así como la marcha. Además, por lesiones propias por enfermedades articulares como el crecimiento óseo anormal o las lesiones que se ocasionan por alimentación inadecuada o los deportes.
- Las actividades que realizamos diariamente de elevar un brazo hasta un simple saludo o cualquier tipo de movimiento la realizamos gracias a nuestras articulaciones lo cual es muy importante y lo debemos cuidar.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**BIBLIOGRAFÍA**

- Anatomofisiología de las articulaciones. (marzo de 2010). *Programa de actualización en cirugía ortopédica y traumatología Consultado el 10 de noviembre de 2018.*
- Enfermedades reumáticas. (s.f.). *Enfermedades reumáticas: actualización SVR. Consultado el 15 de noviembre de 2018.*
- Keith L. Moore, A. F. (08 de Noviembre de 2018). *Anatomía con orientación clínica.* Tortora Derrickson. (08 de Junio de 2021). *Principios de Anatomía y Fisiología.*