

JUEGA Y APRENDE

Nombre:

Lee atentamente las siguientes funciones de algunos de los músculos más importantes de tu cuerpo y trata de completar el crucigrama de la página siguiente.



FUNCIONES MUSCULARES

1. Actúa como flexor, inclinador y rotador de la cabeza.
2. Flexiona el antebrazo sobre el brazo.
3. Mueve el brazo hacia atrás.
4. Levanta y separa el brazo del cuerpo.
5. Permite la extensión de los dedos.
6. Permiten cerrar el puño.
7. Flexionan la rodilla y levanta el talón.
8. Flexiona el tronco hacia delante o lateralmente y te ayudan a espirar el aire.
9. Mueve la pierna hacia atrás.
10. Permiten colocar los brazos en cruz y lanzarlos por delante.
11. Flexiona el tronco hacia adelante.
12. Aproximan ambos muslos.
13. Flexiona el muslo sobre el abdomen y la pierna sobre el muslo.
14. Ayuda a la extensión de la rodilla.
15. Facilita la extensión del brazo.
16. Facilita la inspiración pulmonar.
17. Eleva el talón y extiende el pie. Permite andar de puntillas.
18. Extienden la rodilla.
19. Eleva el hombro. Flexiona lateralmente la cabeza y la hace rotar.
20. Permiten la flexión de la rodilla.

1

				1					
2									
3									
4									
5									
6									
				N					
7									
8									
			9						
			10						
11									
			12						
13									
				M					
14									
15									
16									
			17						
				I					
	18								
19									
20									