

# 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, inclinatorio y rotatorio 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.

