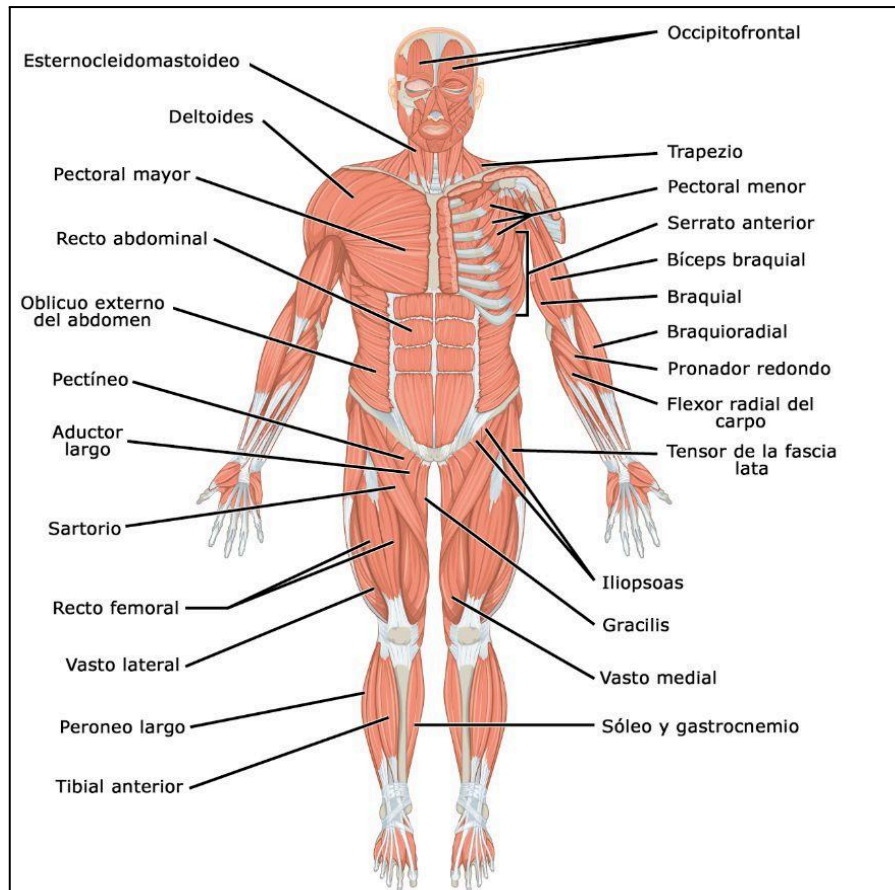
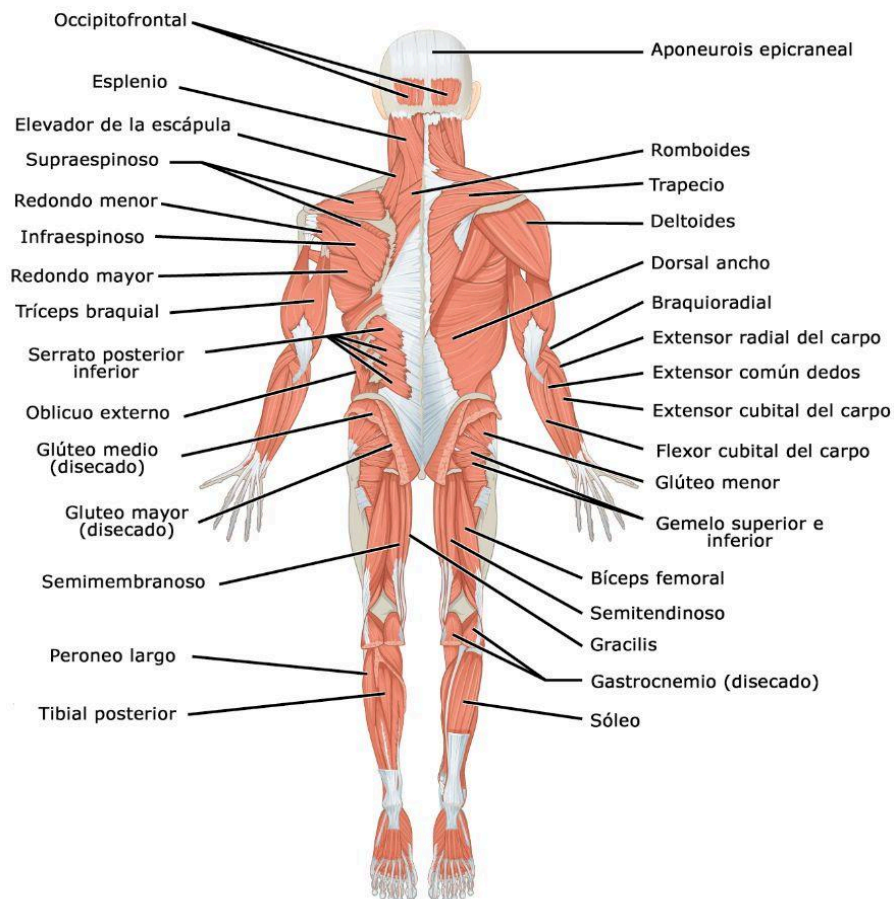


Anexo 1: Músculos del cuerpo humano

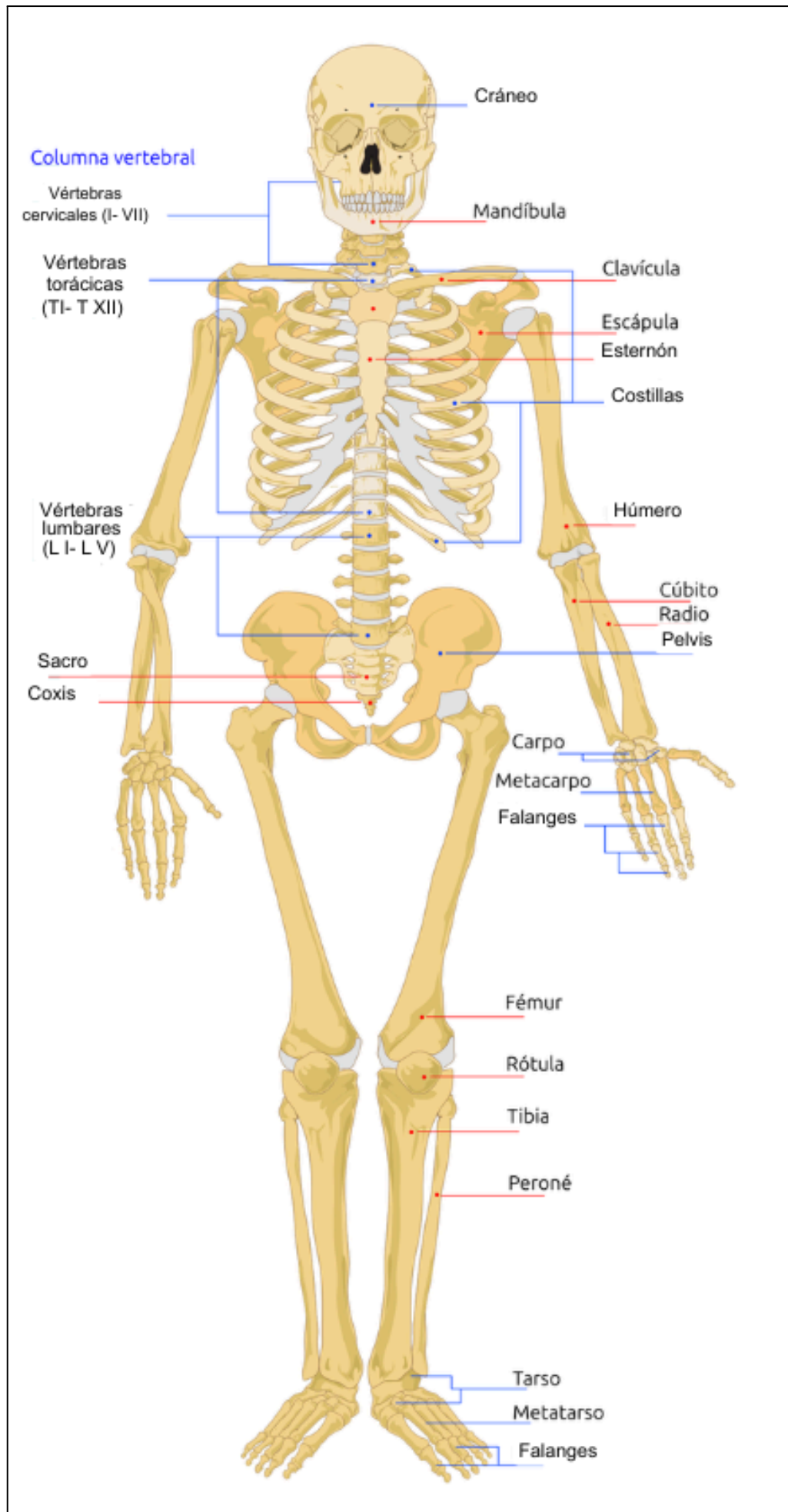


Músculos del cuerpo humano. Vista anterior
Lado derecho: superficial; lado izquierdo: profundo

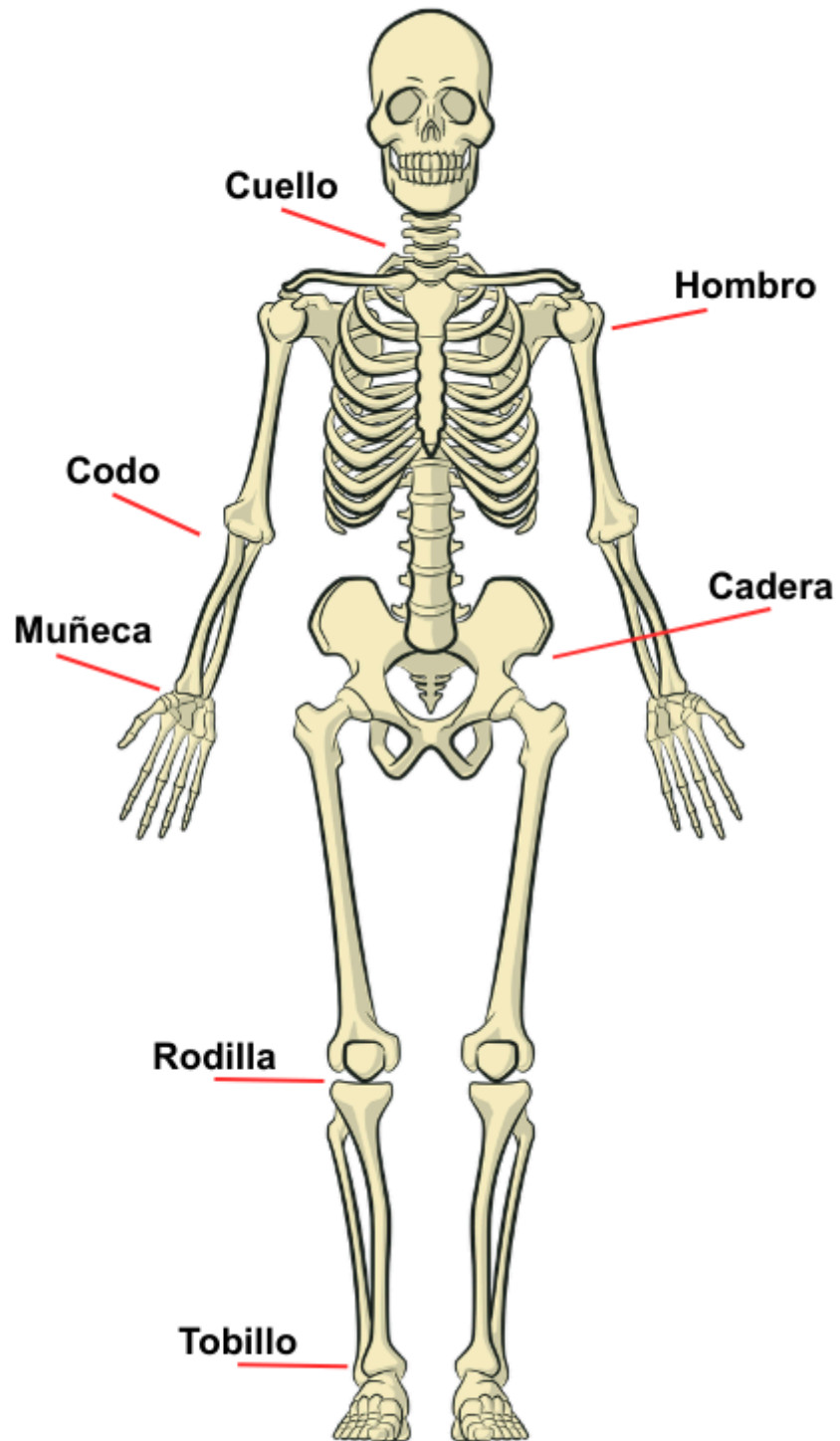


Músculos del cuerpo humano. Vista posterior
Lado derecho: superficial; lado izquierdo: profundo

Anexo 1: Sistema óseo



Anexo 1: Principales articulaciones



Anexo 1: Sistema locomotor para completar



Anexo 2- Ficha de la deportista

Deportista analizada: _____

1- Nombre del deporte

✍ Escribe el deporte que practica:

2- Movimientos principales

(Marca y agrega otros si corresponde)

Saltar

Lanzar

Correr

Girar

Empujar

Flexionar

Extender

Otro: _____

Describe brevemente cómo se realizan esos movimientos en este deporte:

3- Músculos más utilizados

Nombra al menos tres músculos principales que intervienen:

1. _____

2. _____

3. _____

Explica por qué son importantes en este deporte:

4- Tipo de articulación implicada

Indica qué articulaciones se utilizan más (ejemplo: rodilla, hombro, cadera):

¿Son articulaciones que permiten mucho movimiento?

Sí

No

Explica:

5- Riesgos si no hay calentamiento

¿Qué podría ocurrir si la deportista no realiza un buen calentamiento?

Tirón muscular

Desgarro

Esguince

Dolor muscular

Otro: _____

Explica científicamente por qué puede suceder:
