

# SERIE



# ANATOMÍA Y EJERCICIO

GRANDRES GRUPOS MUSCULARES PARA PRIMARIA Y SECUNDARIA



## FUNCIÓN, FORTALECIMIENTO, ESTIRAMIENTO



ANATOMÍA Y EJERCICIO

Hoy aprendemos sobre...



## CUÁDRICEPS



**Función**  
EXTIENDEN MI RODILLA y FLEXIONAN MI CADERA

Los utilizo para...

Andar Correr Saltar Ponerse de pie

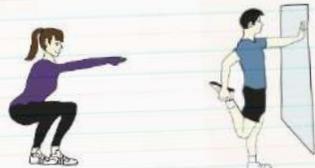


**Fortalecimiento**

El mejor ejercicio para fortalecerlos se llama SENTADILLA

**Estiramiento**

Se realiza la acción opuesta a fortalecer, en este caso una FLEXIÓN DE RODILLA



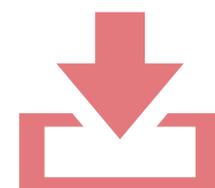
*Preguntas Quizizz  
en 3 niveles para evaluar  
lo que has aprendido*



Serie anatomía y ejercicio © 2020 by Juanjo Pérez Soto is licensed under CC BY-NC-ND 4.0



DESCARGA EN:  
[www.efcompetencial.com](http://www.efcompetencial.com)



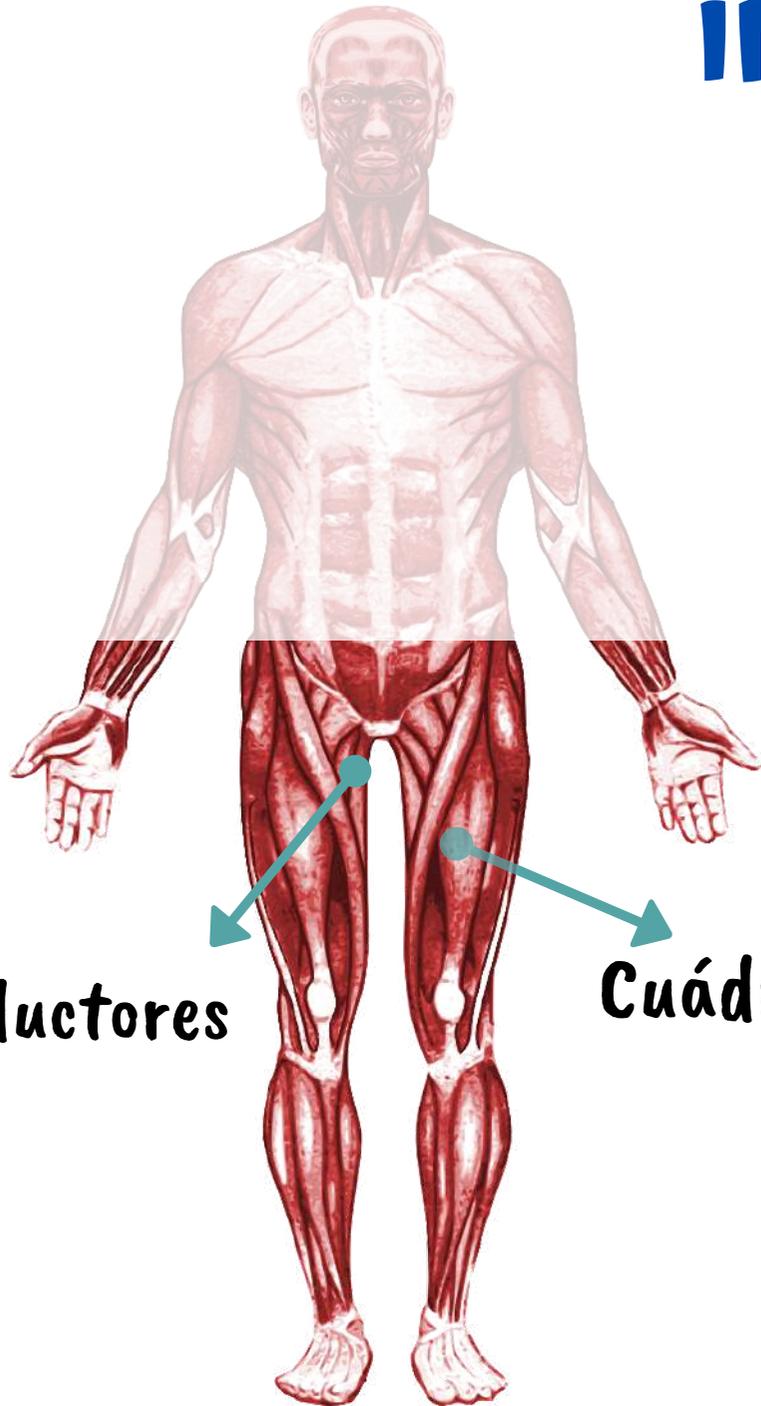


# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*

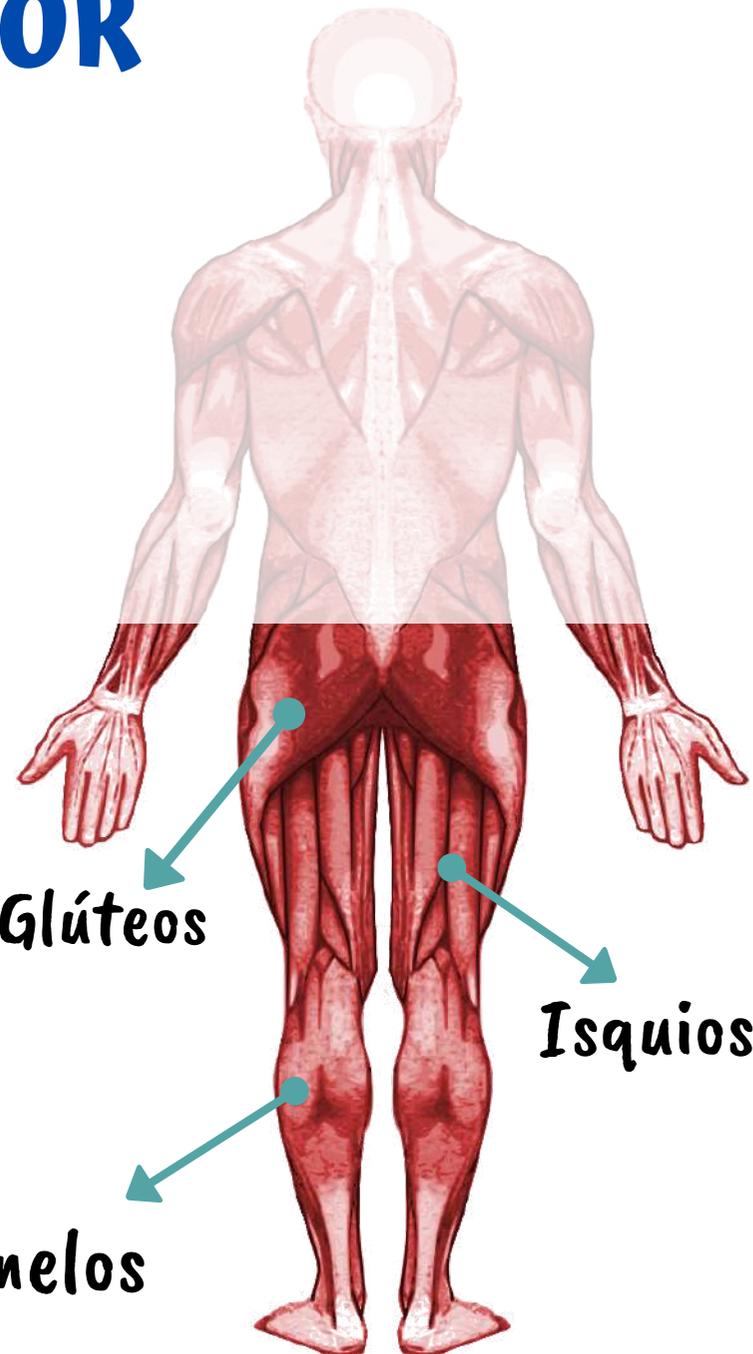


## TREN INFERIOR



**Aductores**

**Cuádriceps**



**Glúteos**

**Isquiosurales**

**Gemelos**



# ANATOMÍA Y EJERCICIO

Hoy aprendemos sobre...



## GEMELOS

### Función

EXTIENDEN mi pie con una flexión del tobillo

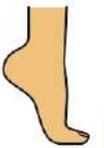
Los utilizo para...

Andar

Correr

Saltar

Elevar el cuerpo



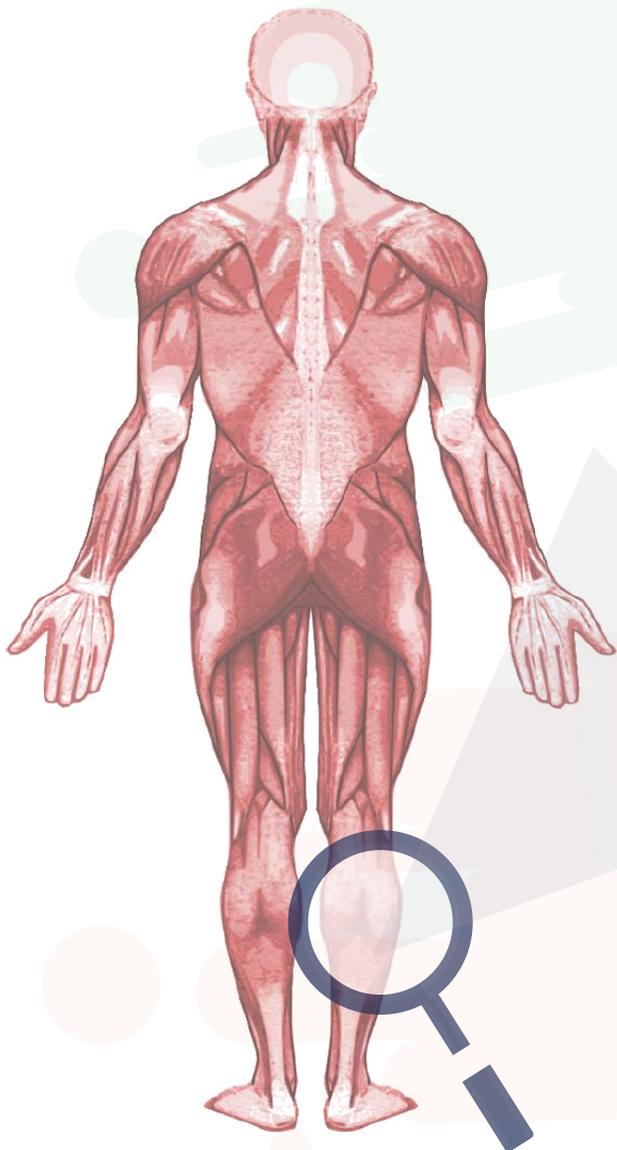
### Fortalecimiento

Mantener la posición "de puntillas" o realizar movimientos (arriba-abajo) sobre un escalón.



### Estiramiento

Realizo una flexión de pie hacia mí, manteniendo la posición. Me puedo ayudar de una pared.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

Hoy aprendemos sobre...



# CUÁDRICEPS

## *Función*

EXTIENDEN mi rodilla y FLEXIONAN mi cadera  
*Los utilizo para...*

Andar

Correr

Saltar

Ponerse de pie



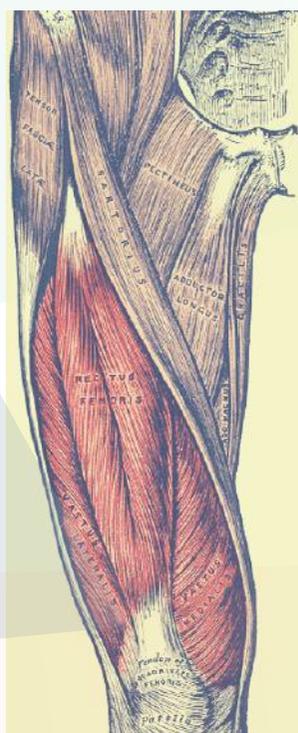
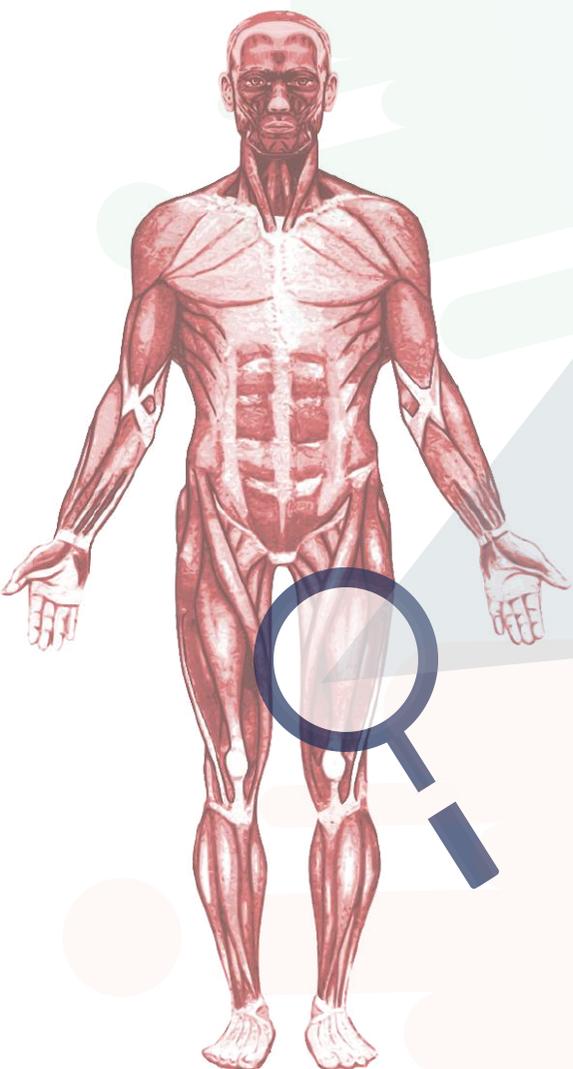
## *Fortalecimiento*

El mejor ejercicio para fortalecerlos se llama "sentadilla". Glúteos hacia fuera (curva lumbar) y pecho hacia delante. Piernas separadas a la anchura de caderas. Pies mirando al frente.



## *Estiramiento*

Se realiza la acción opuesta a fortalecer, en este caso una flexión de rodilla.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



# ADUCTORES

## *Función*

APROXIMAN mi pierna cuando la tengo abierta

*Los utilizo para...*

Juntar las piernas

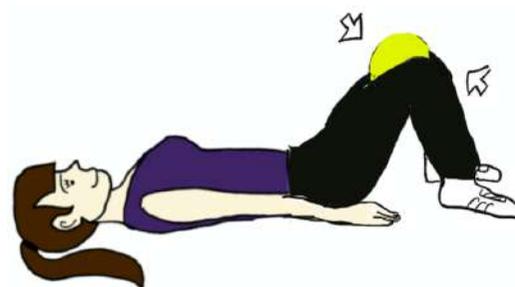
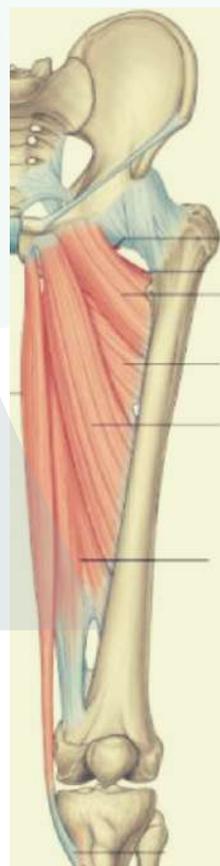
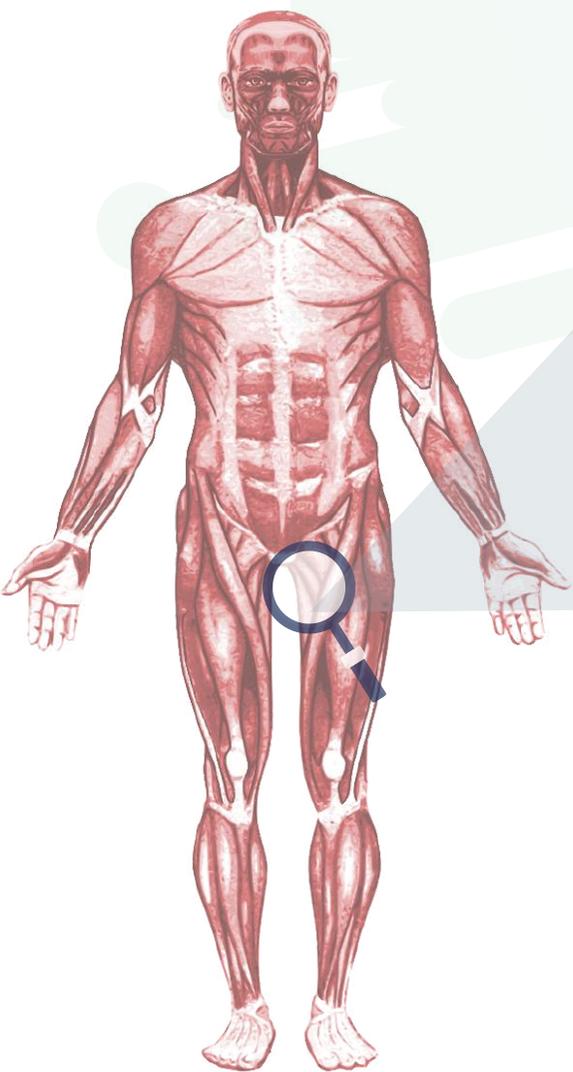


## *Fortalecimiento*

Sentados o de pie, con una pelota blanda colocada entre las rodillas, la comprimimos y mantenemos la posición durante 1 minuto.

## *Estiramiento*

Se realiza la acción opuesta a fortalecer, en este caso una apertura de piernas. Podemos mantener la posición estirando ambos aductores a la vez; o estirar primero uno y después otro basculando el peso del cuerpo.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

Hoy aprendemos sobre...



## ISQUIOSURALES

### *Función*

FLEXIONAN mi rodilla y EXTIENDEN mi cadera

*Los utilizo para...*

Andar

Correr

Saltar

Patada atrás

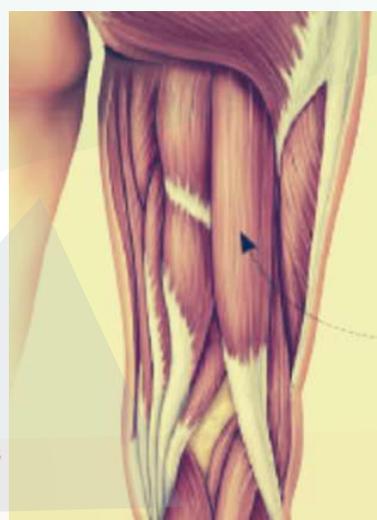
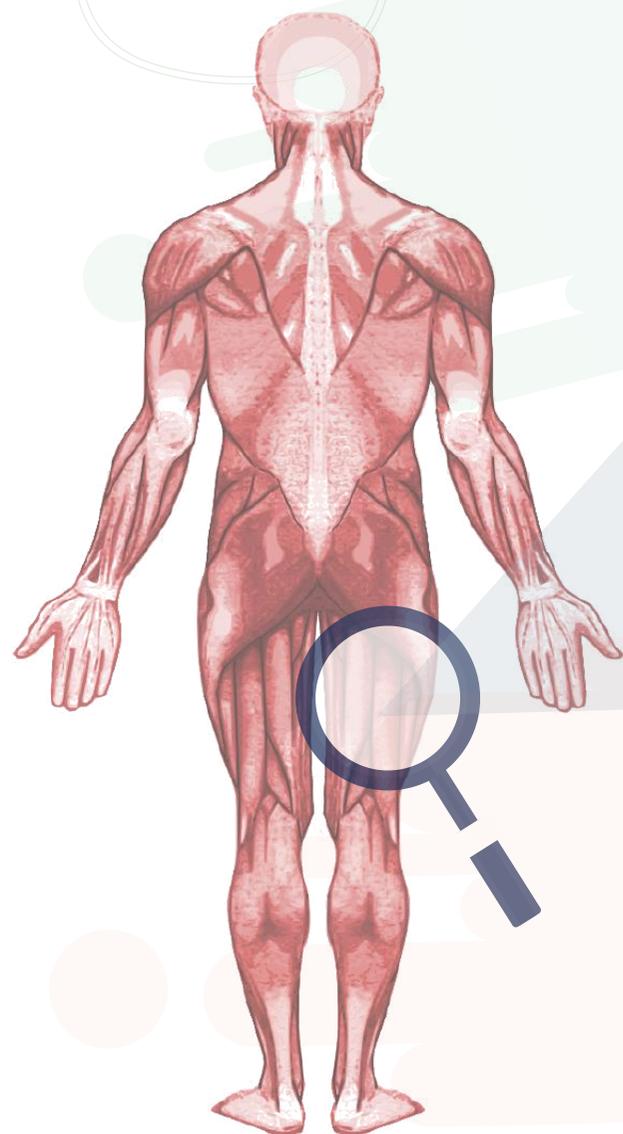


### *Fortalecimiento*

Me sitúo de rodillas y mantengo la posición ligeramente inclinada, bajando poco a poco, y manteniendo posición.

### *Estiramiento*

Extiendo la pierna sobre un pequeño escalón e inclino ligeramente el tronco. Glúteos hacia fuera y no curvo la espalda.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

Hoy aprendemos sobre...



## GLÚTEOS

### *Función*

EXTIENDEN y ROTAN hacia fuera mi cadera.  
También ESTABILIZAN la pelvis.

*Los utilizo para...*

Patada atrás

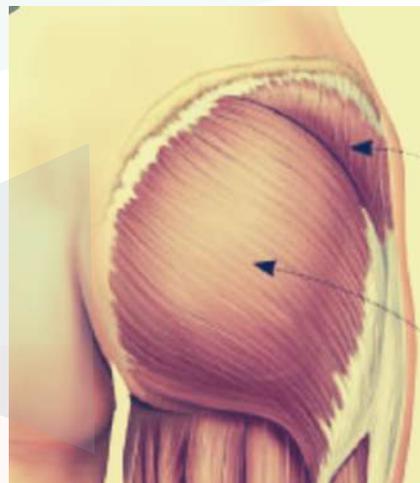
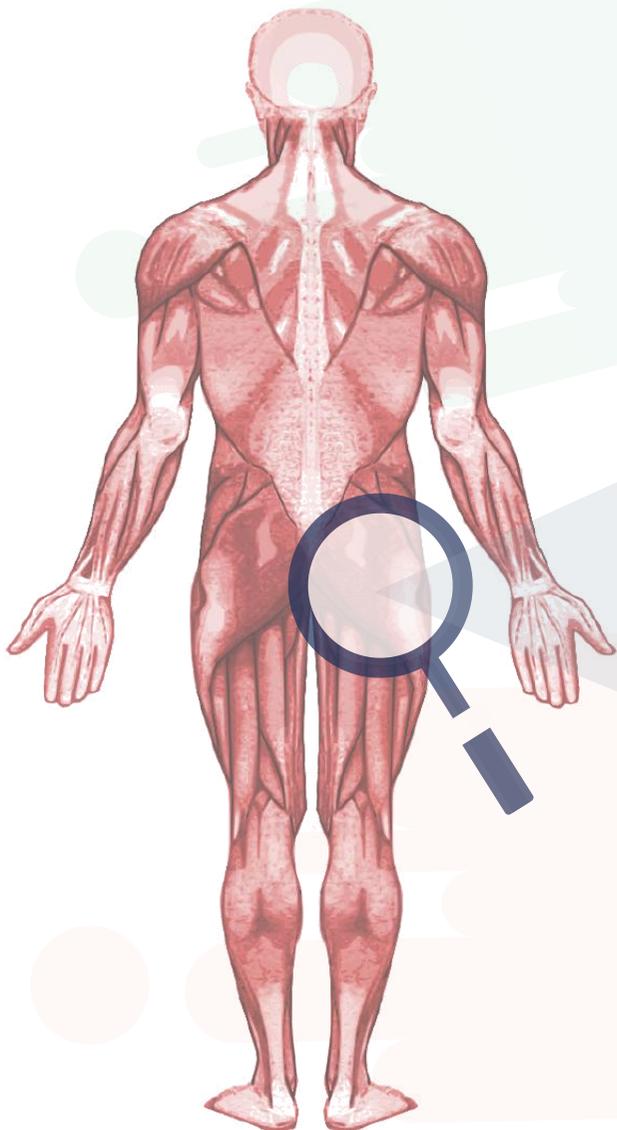
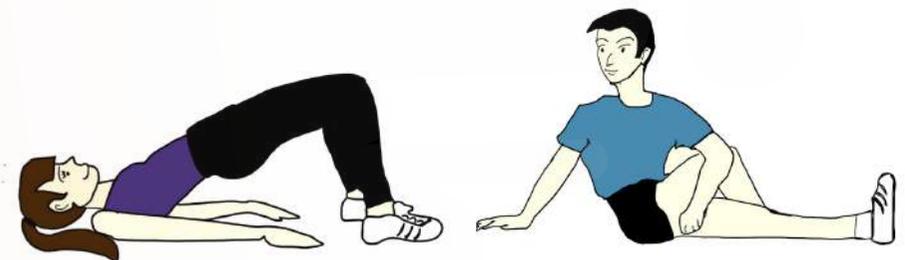


### *Fortalecimiento*

Realizo una elevación de pelvis desde el suelo y mantengo la posición contrayendo glúteos.

### *Estiramiento*

Desde sentado, cruzo una pierna y paso el brazo contrario por encima, presionando con el codo, para que no se mueva la pierna cruzada.



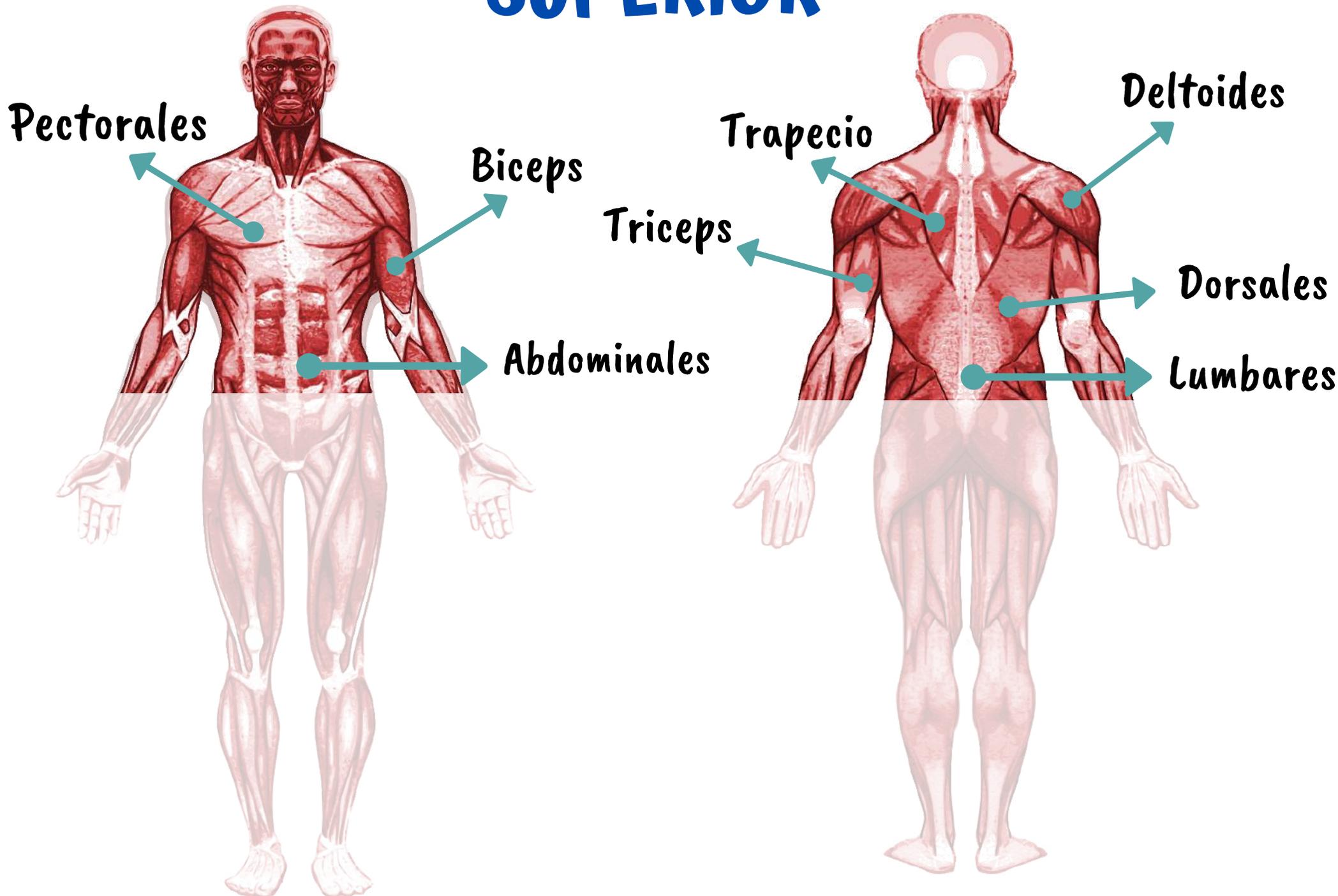


# ANATOMÍA Y EJERCICIO



*Hoy aprendemos sobre...*

## TREN SUPERIOR





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## ABDOMINALES

### *Función*

ESTABILIZAN EL TRONCO (cuerpo recto), flexionan el tronco, protegen y mantienen los órganos en su lugar haciendo presión interna.

*Los utilizo para...*

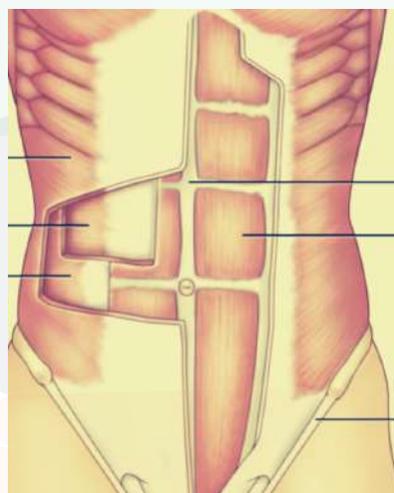
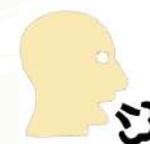
Mantener postura



Levantar peso

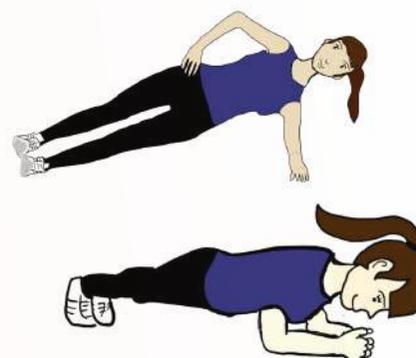


Respirar (exhalación)



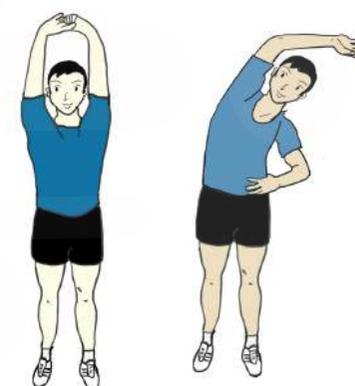
### *Fortalecimiento*

La forma más segura es mediante ejercicios isométricos. Tales como "plancha ventral" o "plancha lateral".



### *Estiramiento*

Extensión de tronco con brazos arriba; o extensión de un brazo de forma lateral con ligera inclinación.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## LUMBARES

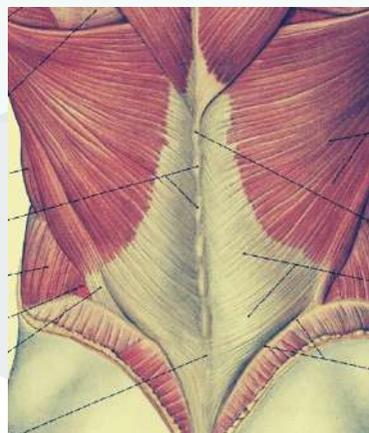
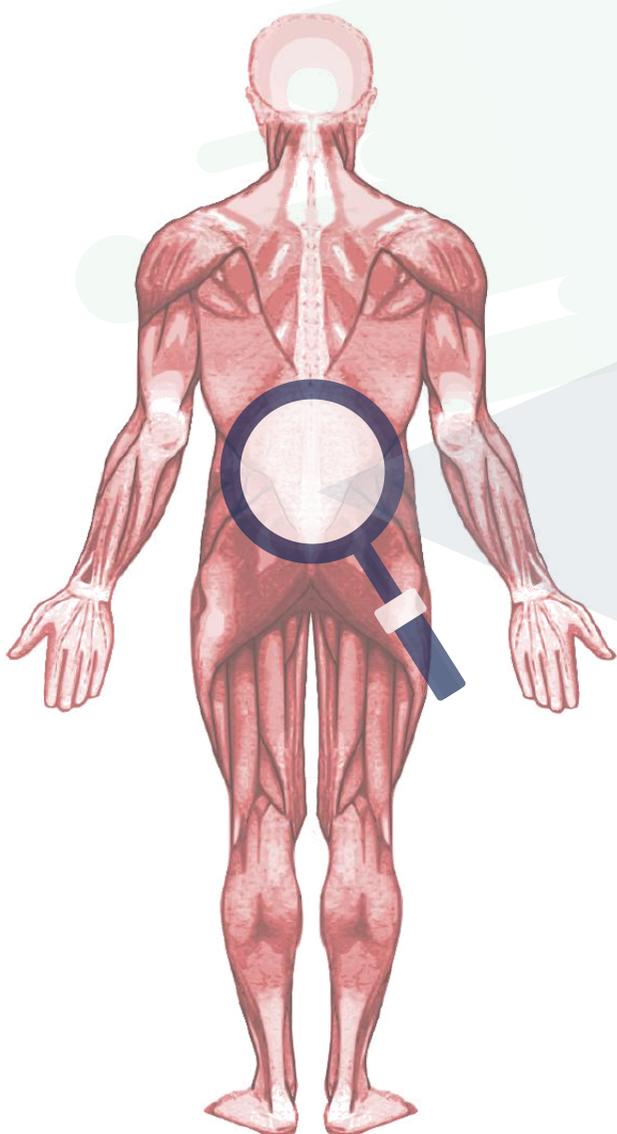
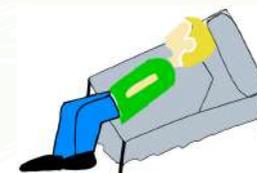
### *Función*

ESTABILIZAN la columna y controlan su flexión e inclinación

*Los utilizo para...*

Mantener postura

Extender el cuerpo



### *Fortalecimiento*

Extiendo de forma alterna un brazo y su pierna contraria. Posición de inicio: 4 apoyos. Posición final: 2 apoyos.

### *Estiramiento*

Encojo mi cuerpo sobre las rodillas. La cabeza queda hacia abajo y los brazos por encima extendidos. Mantengo la posición.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## PECTORALES

### *Función*

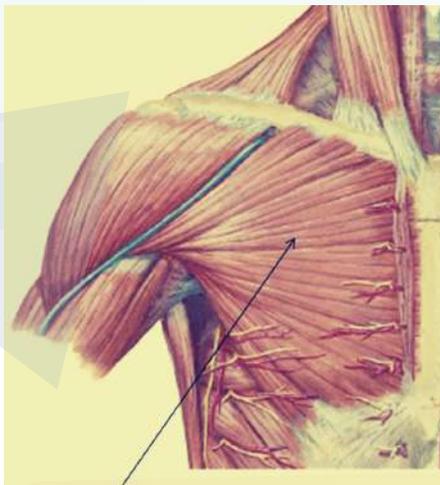
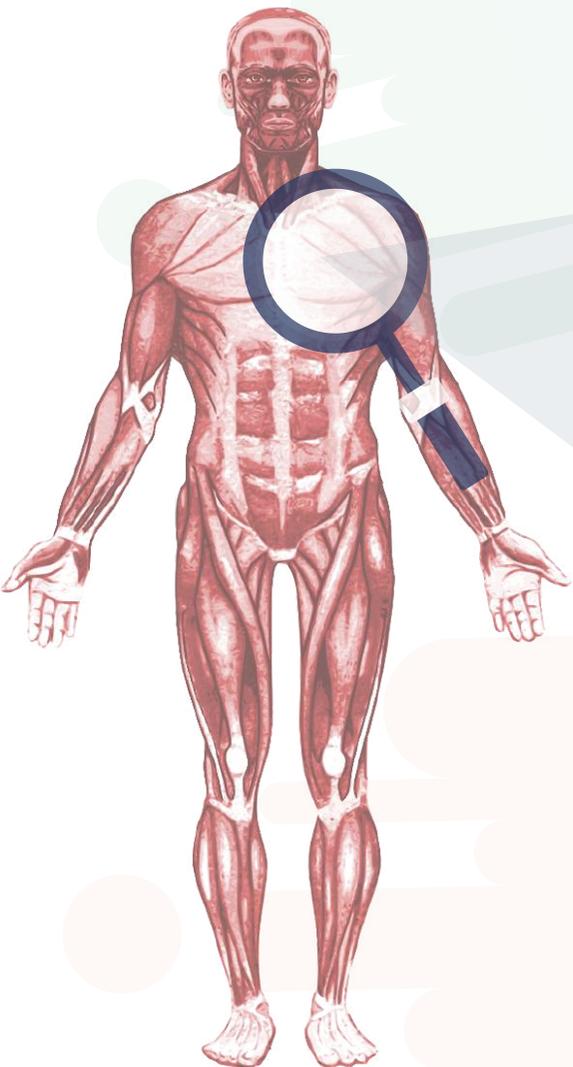
ACERCAN mi brazo al tronco y juntan mis hombros

*Los utilizo para...*

Dar abrazos

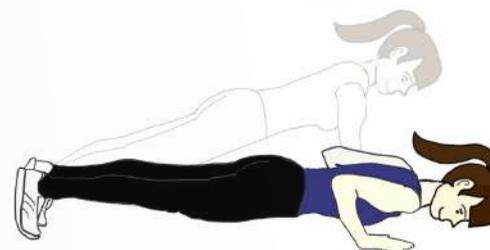


Empujar



### *Fortalecimiento*

La flexión de brazo clásica, es una buena forma de trabajar el pectoral. Si no puedo con todo mi cuerpo, puedo apoyar las rodillas



### *Estiramiento*

Para estirar realizo la acción opuesta, en este caso saco pecho hacia delante y junto mis brazos atrás.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## DORSALES

### *Función*

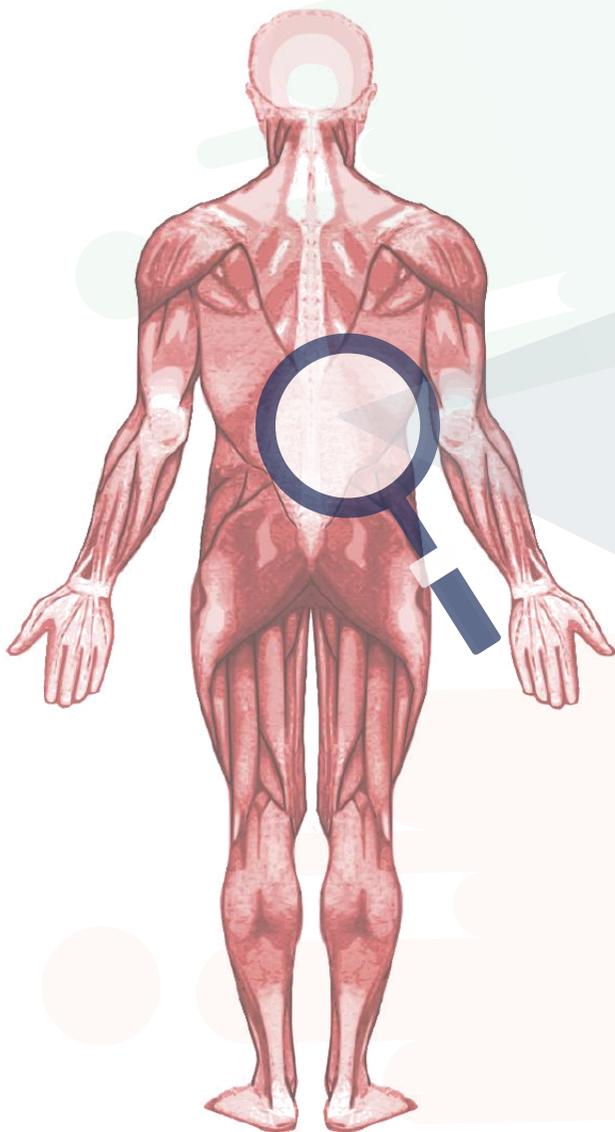
MUEVEN hacia atrás el brazo y BAJAN el brazo levantado

*Los utilizo para...*

Traccionar



Elevar mi cuerpo



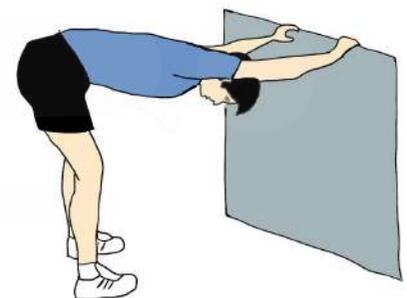
### *Fortalecimiento*

Con goma, extendiendo ambas manos delante de mi cuerpo y agarro el extremo de la goma. Traccio hacia atrás llevando los codos a la altura de mi cuerpo.



### *Estiramiento*

Extendiendo ambas manos sobre algún borde. Flexiono el tronco dejando mi cabeza en posición neutra. Mantengo la posición.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## TRAPEZIO

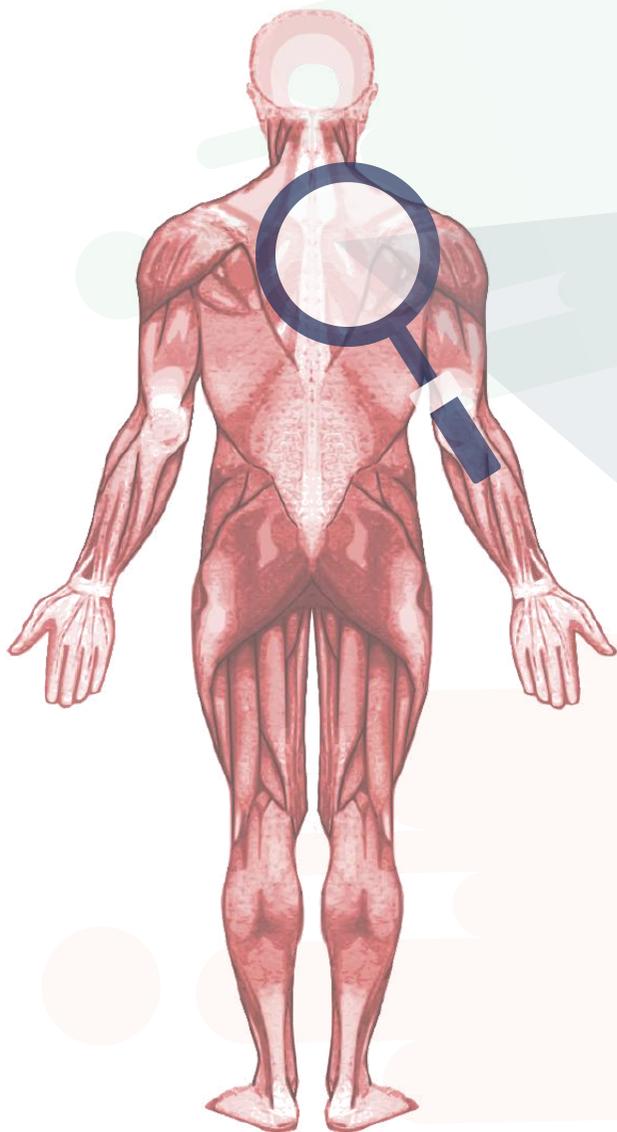
### *Función*

**ELEVAN** la clavícula y las escápulas.  
**MANTIENEN** los hombros erguidos

*Los utilizo para...*

Mantener postura

Encoger hombros



### *Fortalecimiento*

Se cruza la goma por delante del cuerpo quedando pisada. Los extremos se agarran a mano contraria. La posición de inicio es con las manos juntas a la altura de la cintura. La final es con ambas manos separadas a la altura de los pectorales. Glúteos hacia fuera (curva lumbar).



### *Estiramiento*

Con un brazo estirado, apoyo la mano contraria sobre la cabeza. Mantengo la posición y cambio de lado.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## DELTOIDES

### *Función*

ELEVA el brazo hacia delante, hacia atrás y lo separa del cuerpo

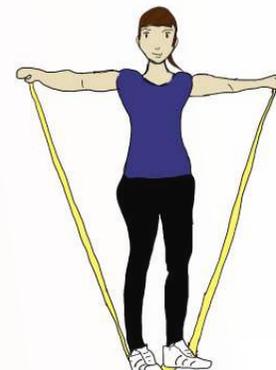
*Los utilizo para...*

Saludar



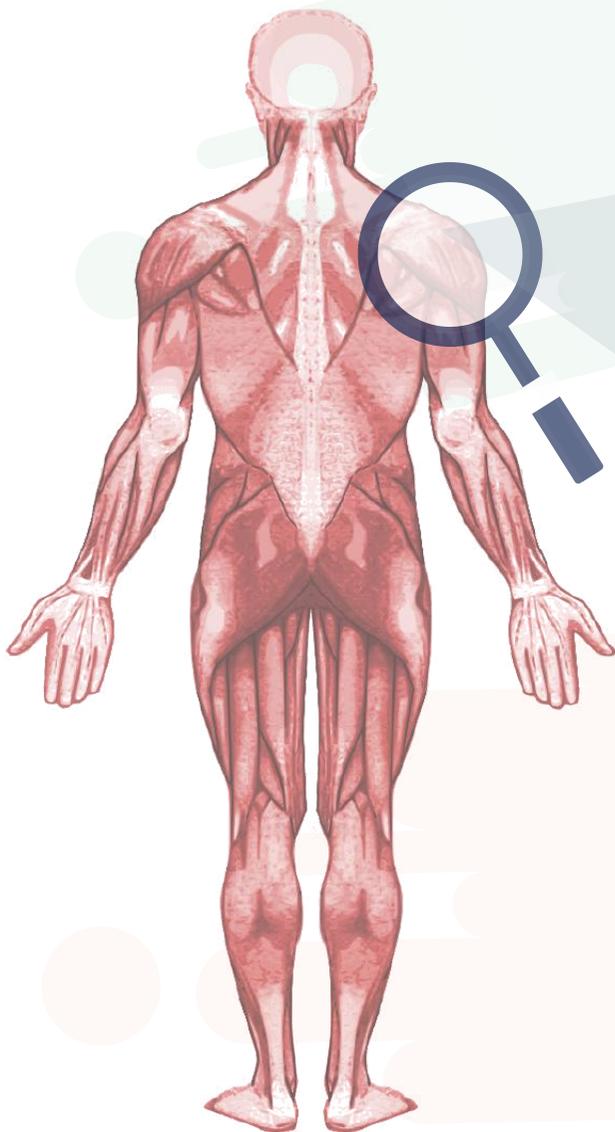
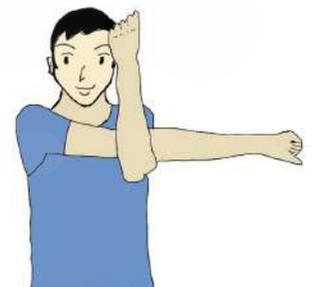
### *Fortalecimiento*

Piso la goma, y agarro cada extremo con una mano. Posición de inicio: ambas manos a la altura de la cintura. Posición final: brazos abiertos lateralmente en forma de cruz, altura de los hombros.



### *Estiramiento*

Cruzo un brazo por delante del cuerpo, y con el contrario "pinzo" con una flexión de brazo.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



## BICEPS

### *Función*

**FLEXIONAN** el codo y giran mi brazo hacia fuera

*Los utilizo para...*

Llevar manos al cuerpo y cara



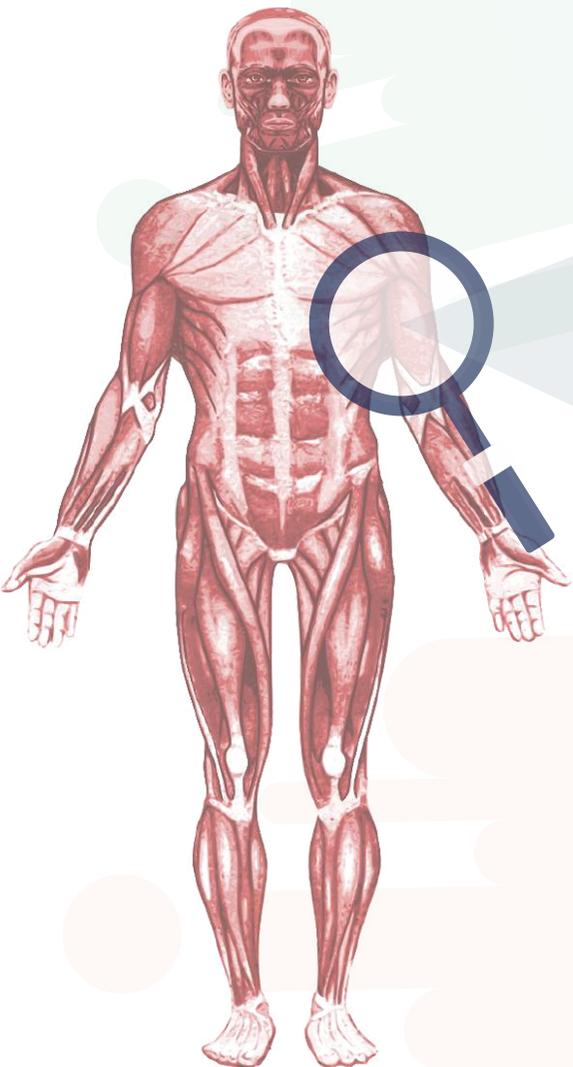
### *Fortalecimiento*

Con goma elástica, agarramos un extremo con cada mano y la pisamos. Cuando lo tengamos, partimos con el brazo en 90° flexionándolo hasta altura de hombro



### *Estiramiento*

Estiramos un brazo en toda su extensión, y con la mano contraria, sostenemos la palma de la mano hacia nuestro cuerpo.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Hoy aprendemos sobre...*



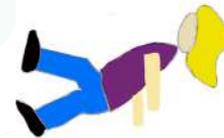
## TRICEPS

### *Función*

EXTIENDEN mi brazo

*Los utilizo para...*

Amortiguar caídas



Lanzar



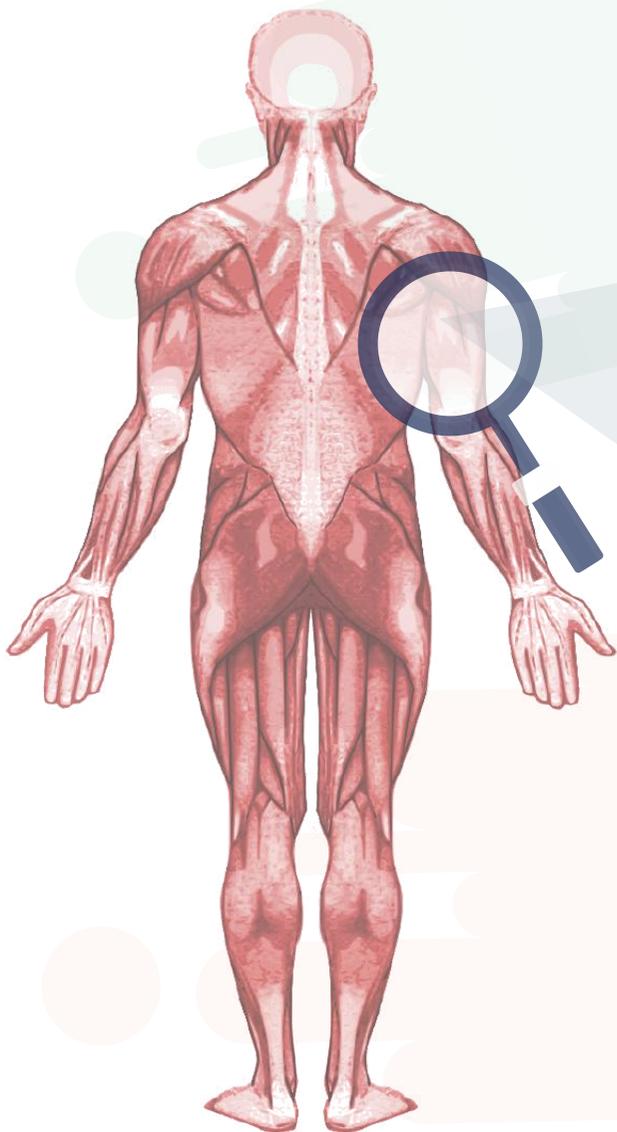
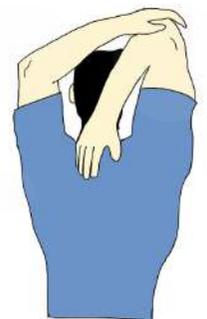
### *Fortalecimiento*

Me siento delante de un banco o escalón. Posición de inicio: brazos semiflexionados por detrás del cuerpo y glúteos por debajo del banco. Posición final: brazos extendidos y glúteos a la altura del banco.



### *Estiramiento*

Un brazo flexionado por detrás de la cabeza, tocando el cuello. El otro presiona ligeramente el codo del brazo flexionado.





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Veamos lo aprendido...*



## ¿CUÁNTO HAS APRENDIDO SOBRE ANATOMÍA Y EJERCICIO?



**NIVEL I**



**NIVEL II**



**NIVEL III**

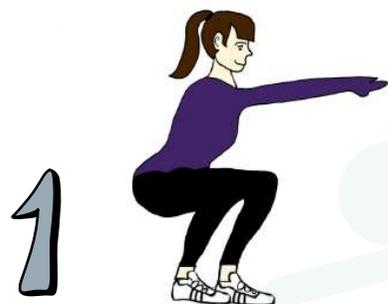


# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Veamos lo aprendido...*



## ¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE FORTALECE?



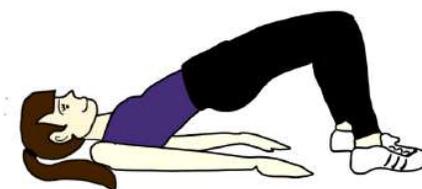
2



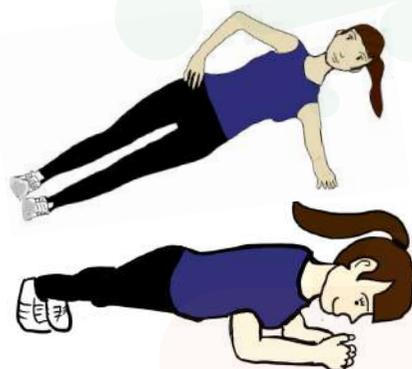
3



4



5



6



7



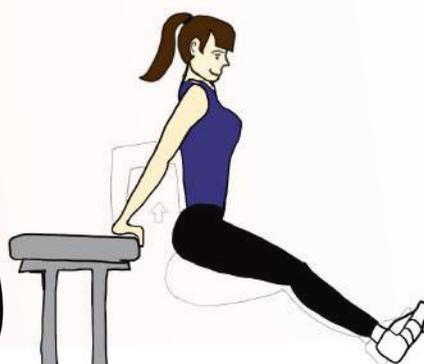
8



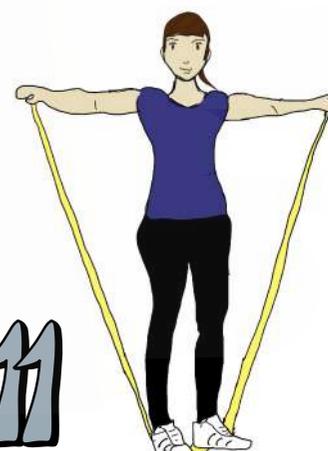
9



10



11



12





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Veamos lo aprendido...*



## ¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE ESTIRA?

A



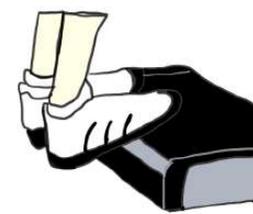
B



C



D



e



f



G



H



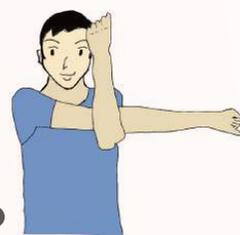
i



J



K



L



m





# ANATOMÍA Y EJERCICIO

*Veamos lo aprendido...*



## EVALUACIÓN:

1) **REALIZA** el ejercicio de fuerza. Ahora **ESCRIBE** el grupo muscular que se fortalece en esa posición (número-músculo).

**Ejemplo:** 1 - Cuádriceps

2) **REALIZA** el estiramiento. Ahora **ESCRIBE** el grupo muscular que se estira en cada posición (letra-músculo).

**Ejemplo:** C - Cuádriceps

3) **ASOCIA** cada grupo muscular con su ejercicio de **FUERZA** y su **ESTIRAMIENTO** (número - letra)

**Ejemplo:** 1 - C