

ANEXO 1.6- ANÁLISIS KINESIOLÓGICO

ALUMNO/A:

DEPORTE
ELEGIDO

PASOS A SEGUIR:

1. Elige un deporte
2. Selecciona el gesto técnico característico (bote, golpeo, salto, etc.).
3. Observa qué articulaciones son las más solicitadas (rodilla, tobillo, codo, etc.).
4. Analiza el tipo de movimiento que se produce (flexión, extensión, aducción, etc.).
5. Identifica qué grupos musculares son los agonistas de ese movimiento articular y sus antagonistas.
6. Selecciona los ejercicios de flexibilidad adecuados para estirar esos músculos.

	<i>Dibujo/fotografía del gesto técnico</i>
GESTO TÉCNICO	
ARTICULACIONES IMPLICADAS	
MOVIMIENTO ARTICULAR	
MÚSCULOS SOLICITADOS	

