**ESCREVER NA LOUSA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Movimento** | **Complexo Articular** | **Movimento** | **F><=R** | **Ação(exc/conc/isom)** | **Função (ago/antago/ estabil)** | **Músculo Responsável** |
| **Escrever na lousa alta** | **Ombro** |  |  |  |  |  |
| **Cotovelo** |  |  |  |  |  |
| **Rádio-ulnar** |  |  |  |  |  |
| **Punho** |  |  |  |  |  |
| **Pegar um objeto no banco de trás do carro** | **Ombro** |  |  |  |  |  |
| **Cotovelo** |  |  |  |  |  |
| **Rádio-ulnar** |  |  |  |  |  |

**0,4 cada 0,15 cada 0,10 cada 0,10 cada 0,5 cada**

**NOMES:**

