



HPER-2270: Kinesiología y Anatomía Funcional

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

Saludmed | HPER-2270 | Bienvenida | Contenido | Evaluación | Hojas/Formularios | Comunicación | Recursos | Buscador

[Consideraciones Generales](#) | [Instrucciones](#) | [Estructura](#) | [Referencias](#)

FICHERO DE LOS MUSCULO ESQUELÉTICOS

Prof. Edgar Lopategui Corsino

CONSIDERACIONES GENERALES

NOTA ACLARATORIA: *Este proyecto para los estudiantes fue creado originalmente por el profesor Raúl Berríos Rivera, el cual ofrece esta clase en el Recinto de San Germán..*

▲ [Regresar al Principio: Consideraciones Generales](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

INSTRUCCIONES

El trabajo para entregar se realizará por etapas. Las tarjetas se habrán de llenar en fechas específicas durante el transcurso del trimestre ([véase prontuario](#)). Cada vez que se recojan éstas, se le asignarán unas puntuaciones específicas ([véase prontuario](#)). El fichero consiste de 72 músculos esqueléticos. El orden de prioridades para los músculos esqueléticos que habrán de ser entregados es el siguiente:

1. Supraespinoso (supraspinatus)
2. Pectoral mayor (pectoralis mayor)
3. Coracobraquial (coracobraquialis)
4. Subescapular (subscapularis)
5. Bíceps braquial (biceps brachii)
6. Gran dorsal o dorsal ancho (Latissimus dorsi)
7. Redondo mayor (teres mayor)
8. Infraespinoso (infraspinatus)
9. Redondo menor (teres minor)
10. Tríceps braquial (triceps brachii)
11. Deltoides (deltoid)
12. Subclavio (subclavius)
13. Pectoral menor (pectoralis minor)
14. Serrato anterior o mayor (serratus anterior)
15. Angular del omoplato o elevador de la escápula (levator scapulae)
16. Trapecio (trapezius)
17. Romboides mayor (romboides mayor)
18. Romboides menor (romboides minor)
19. Braquial anterior (brachialis)
20. Supinador largo o braquirradial (brachioradialis)
12. Pronador redondo (pronator teres)
13. Pronador cuadrado (pronator quadratus)
14. Tríceps braquial (triceps brachii)
15. Supinador corto (supinator)
16. Palmar mayor o flexor radial del carpo (flexor carpi radialis)
19. Palmar menor (plamaris longus)
20. Cubital anterior o flexor ulnar del carpo (flexor carpi ulnaris)
21. Primer radial externo o extensor radial largo del carpo (extensor carpi radialis longus)
22. Segundo radial externo o extensor radial corto del carpo (extensor carpi radialis brevis)
23. Cubital posterior o extensor ulnar del carpo (extensor carpi ulnaris)
24. Flexor común superficial de los dedos (flexor digitorum superficiales)
25. Flexor común profundo de los dedos (flexor digitorum profundus)
26. Extensor común de los dedos (extensor digitorum communis)
27. Iliaco (Iliacus)
28. Psoas (psoas)
29. Sartorio (sartotius)
30. Pectíneo (pectineus)
31. Tensor facialata o tensor de la facia lata (tensor facia latae)
32. Recto anterior del muslo (rectus femoris)
33. Glúteo mayor (gluteus maximus)
34. Bíceps femoral (biceps femoris)
35. Semitendinoso (semitendinosus)
36. Semimembranoso (semimembranosus)
37. Glúteo mediano (gluteus medius)
38. Glúteo menor (gluteus minimus)
39. Recto interno (gracilis)
40. Aductor mayor (adductor magnus)
41. Aductor mediano o primero (adductor longus)

42. Vasto externo o lateral (vastus laterales)
43. Vasto intermedio o músculo crural (vastus intermedius)
44. Vasto interno o medial (vastus medialis)
45. Gastrocnemio o gemelo (gastrocnemius)
46. Tibial anterior (tibialis anterior)
47. Extensor común de los dedos o extensor largo de los dedos (extensor digitorum longus)
48. Peróneo lateral largo (peroneus longus)
49. Peróneo lateral corto (peroneus brevis)
50. Sóleo (soleus)
51. Tibial posterior (tibialis posterior)
52. Plantar delgado (plataris)
53. Escaleno anterior (scalenus anterior)
54. Escaleno posterior (scalenus posterior)
55. Escaleno medio (medius scalenus)
56. Esternocleidomastoideo (sternocleidomastoid)
57. Angular del omoplato o elevador de la escápula (levator scapulae)
58. Recto abdominal o recto mayor del abdomen (rectus abdominis)
59. Oblicuo mayor del abdomen (obliquus external abdominis)
60. Oblicuo menor del abdomen (obliquus internus abdominis)
61. Transverso del abdomen (transversus abdominis)
62. Cuadrado lumbar (quadratus lumborum)
63. Psoas mayor (major psoas)
64. Psoas menor (minor psoas)
65. Diafragma
66. Intercostales externos
67. Intercostales internos
68. Pectoral menor
69. Serrato menor posterior
70. Piramidal de la pelvis (piriformis)
71. Gémino superior (gemells superior)
72. Gémino inferior (gemellus inferior)
73. Obturador interno (obturator internus)
74. Obturador externo (obturator internus)
75. Cuadrado ppantar (quadratus plantae)
76. Lumbricales (lumbricals)
77. Semiespinales de la cabez (semispinalis capitis)
78. Interespinales (interspinalis)
79. Intertransversales (intertransversalis)
80. Multifido (multifidus)
81. Rotadores de la columna vertebral (rotators)
82. Subcostales (subcostals)
83. Transverso torácico (transversus thoracis).

También, pueden seleccionar los músculo de listado que se describe abajo:

I. EXTREMIDAD SUPERIOR (UPPER EXTREMITY)**Región del Hombro (Articulación Glenohumeral):**

1. Supraespinoso.....(Supraspinatus)
2. Pectoral Mayor.....(Pectorales Mayor)
3. Coracobraquial.....(Coracobrachialis)
4. Subescapular.....(Subscapularis)
5. Bíceps Braquial.....(Biceps Brachii)
6. Gran Dorsal o Dorsal Ancho.....(Latissimus Dorsi)
7. Redondo Mayor.....(Teres Mayor)
8. Infraespinoso y Redondo Menor.....(Infraspinatus and Teres Minor)
9. Tríceps Braquial.....(Triceps Brachii)
10. Deltoides.....(Deltoid)

Cintura Escapular (Shoulder Girdle):

1. Subclavio.....(Subclavius)
2. Pectoral Menor.....(Pectorales Minor)
3. Serrato Anterior o Mayor.....(Serratus Anterior)
4. Angular del Omoplato o Elevador de la Escápula.....(Levator Scapulae)
5. Trapecio.....(Trapezius)
6. Romboides Mayor y Menor.....(Romboides Mayor and Minor)

Articulación del Codo y Radioulnares (The Elbow and Radioulnar Joints):

1. Bíceps Braquial.....(Biceps Brachii)
2. Braquial Anterior.....(Brachialis)
3. Supinador Largo o Braquiorradial.....(Brachioradialis)
4. Pronador Redondo.....(Pronator Teres)
5. Pronador Cuadrado.....(Pronator Quadratus)
6. Tríceps Braquial.....(Triceps Brachii)
7. Supinador Corto.....(Supinator)

Muñeca y Mano (Wrist and Hand):

1. Palmar Mayor o Flexor Radial del Carpo.....(Flexor Carpi Radialis)
2. Palmar Menor.....(Palmaris Longus)
3. Cubital Anterior o Flexor Ulnar del Carpo.....(Flexor Carpi Ulnaris)
4. Primer Radial Externo o Extensor Radial Largo del Carpo.....(Extensor Carpi Radialis Longus)
5. Segundo Radial Externo o Extensor Radial Corto del Carpo.....(Extensor Carpi Radialis Brevis)
6. Cubital Posterior o Extensor Ulnar del Carpo.....(Extensor Carpi Ulnaris)

7. Flexor Común Superficial de los Dedos.....(Flexor Digitorum Superficiales)
8. Flexor Común Profundo de los Dedos.....(Flexor Digitorum Profundus)
9. Extensor Común de los Dedos.....(Extensor Digitorum Communis)

II. EXTREMIDAD INFERIOR (LOWER EXTREMITY)

Articulación del Acetábulo Femoral y la Cintura Pélvica (Hip & Pervic Girdle):

1. Iliaco y Psoas.....(Iliopsoas)
2. Sartorio.....(Sartotius)
3. Pectíneo.....(Pectineus)
4. Tensor Facialata o Tensor de la Facia Lata.....(Tensor Facial Latae)
5. Recto Anterior del Muslo.....(Rectus Femoris)
6. Glúteo Mayor.....(Gluteus Maximus)
7. Bíceps Femoral.....(Bíceps Femoris)
8. Semitendinoso.....(Semitendinosus)
9. Semimembranoso.....(Semimembranosus)
10. Glúteo Mediano.....(Gluteus Medius)
11. Glúteo Menor.....(Gluteus Minimus)
12. Recto Interno.....(Gracilis)
13. Aductor Mayor.....(Adductor Magnus)
14. Aductor Mediano o Primero.....(Adductor Longus)

Articulación Tibio-Femoral o de la Rodilla (Knee Joint):

1. Cuadriiceps Femoral.....(Quadriceps Femoral)
2. Recto Anterior del Muslo.....(Rectus Femoris)
3. Los Tres (3) Vastos (The Three Vastus):
 - a. Vasto Externo o Lateral.....(Vastus laterales)
 - b. Vasto Intermedio o Músculo Crural.....(Vastus Intermedius)
 - c. Vasto Interno o Medial.....(Vastus Mediales)
4. Bíceps Femoral.....(Bíceps Femoris)
5. Semimembranoso.....(Semimembranosus)
6. Semitendinoso.....(Semitendinosus)
7. Sartorio.....(Sartorius)
8. Recto Interno.....(Gracilis)
9. Gemelo o Gastronemio.....(Gastrocnemius)

Articulación del Tobillo o Talo-Crural y el Pie (Ankle and Foot):

1. Tibial Anterior.....(Tibialis Anterior)
2. Extensor Común de los Dedos o Extensor Largo de los Dedos.....(Extensor Digitorum Longus)
3. Peróneo Lateral Largo.....(Peroneus Longus)
4. Peróneo Lateral Corto.....(Peroneus Brevis)

5. Gemelo o Gastronemio.....(Gastrocnemius)
6. Sóleo.....(Soleus)
7. Tibial Posterior.....(Tibialis Posterior)
8. Plantar Delgado.....(Plantaris)

III. LA COLUMNA VERTEBRAL (THE VERTEBRAL COLUMN)

Región Cervical (Cervical Region) – Flexores de la Columna Cervical/Cabeza:

1. Los Tres (3) Escalenos(The Three Scalenes):
 - a. Escaleno Anterior.....(Scalenus Anterior)
 - b. Escaleno Posterior.....(Scalenus Posterior)
 - c. Escaleno Medio.....(Medius Scalenus)
2. Esternocleidomastoideo.....(Sternocleidomastoid)
3. Angular del Omóplato o Elevador de la Escápula.....(Levator Scapulae)

Regiones Torácicas y Lumbares (Thoracic and Lumbar Regions):

1. Músculos Abdominales (Abdominal Muscles)
 - a. Recto Abdominal o Recto Mayor del Abdomen.....(Rectus Abdominis)
 - b. Oblicuo Mayor del Abdomen.....(Obliquus External Abdominis)
 - c. Oblicuo Menor del Abdomen.....(Obliquus Internus Abdominis)
 - d. Transverso del Abdomen.....(Transversus Abdominis)
2. Músculos en el Aspecto Lateral de la Región Lumbar:
 - a. Cuadrado Lumbar.....(Quadratus Lumborum)
 - b. Psoas Mayor.....(Major Psoas)
 - c. Psoas Menor.....(Minor Psoas)

III. MÚSCULOS DE LA RESPIRACIÓN (MUSCLES OF RESPIRATION)

Motores Primarios y Secundarios Involucrados en el Movimiento del Tórax:

1. Diafragma.....(Diaphragm)
2. Intercostales Externos.....(External Intercostals)
3. Intercostales Internos.....(Internal Intercostals)
4. Esternocleidomastoideo.....(Sternocleidomastoid)
5. Los Tres Escalenos (Anterior, Posterior y Medio)
6. Pectoral Menor.....(Pectorales Minor)
7. Músculos Abdominales (Abdominal Muscles)
 - a. Recto Abdominal o Recto Mayor del Abdomen.....(Rectus Abdominis)
 - b. Oblicuo Mayor del Abdomen.....(Obliquus External Abdominis)
 - c. Oblicuo Menor del Abdomen.....(Obliquus Internus Abdominis)
 - d. Transverso del Abdomen.....(Transversus Abdominis)
8. Serrato Menor Posterior.....(Serratus Posterior Inferior)

▲ [Regresar al Principio: Instrucciones](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

ESTRUCTURA DEL TRABAJO

Los estudiantes habrán de escribir en una tarjeta 3 X 5 (index card) información sobre los músculos esqueléticos. En la parte anterior y posterior de la tarjeta se requiere escribir, o dibujar, la siguiente información:

La Cara Anterior de la Tarjeta 3 X 5:

En esta porción de la tarjeta se deberá escribir lo siguiente:

- **Nombre del Músculos:** Escribir el músculo ha ser analizado.

- **Origen:** Indicar el lugar de el origen del músculo.
- **Inserción:** Mencionar la región anatómica donde se encuentra la inserción del músculo estudiado.
- **Acción:** Describir las funciones que ejecuta el músculo esqueletal.
- **Región Anatómica para la Palpación:** Especificar cómo se localiza tal músculo mediante la palpación. Este procedimiento requiere describir la dirección en que se encuentra dicho músculo. Además, incluye el movimiento articular (si aplica) y su tipo de acción contractil en que se debe encontrar éste para que sea palpable
- **Inervación:** Bajo esta sección se debe mencionar los nervios que proveen el estímulo que que se contraiga el músculo esquelético que se estudia.

La Cara Posterior de la Tarjeta 3 X 5:

En esta parte de la tarjeta se requiere pegar una image (foto o dibujo) del músculo.

[▲ Regresar al Principio: Estructura del Trabajo](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

REFERENCIAS

Delavier, F. (2006). *Guía de los Movimientos de Musculación. Descripción Anatómica* (5ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 124 pp.

Floyd, R. T. (2009). *Manual of Structural Kinesiology* (17th ed.). Boston: WCB/McGraw-Hill Companies. 416 pp.

Hamilton, N., Weimar, W., & Luttgens, K. (2012). *Kinesiology: Scientific Basis of Human Motion* (12th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 640 pp

Weineck, J. (2004). *La Anatomía Deportiva* (4ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 324 pp.

Wirhed, R., & (2006). *Athletic Ability & the Anatomy of Motion* (3ra. ed.). St. Louis: Mosby. 224 pp.

[▲ Regresar al Principio: Referencias](#)

[▲ Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

[▲ Regresar a: Tope del Documento](#)

[▲ Regresar a la Página de MÓDULOS DE APRENDIZAJE: Lecciones y Actividades Académicas](#)

[▲ Regresar a la Página Principal del Curso: HPER-3270: Anatomía y Cinesioología del Movimiento](#)

[▲ Regresar al - Portal Principal de: Saludmed](#)

REGRESAR A: RETORNAR AL: Principio de esta Página

[Saludmed](#) | [HPER-2270](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Buscador](#)



Saludmed 2019, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0](#),
Licencia de Puerto Rico Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com

Webmaster: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Autor de este documento: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Última actualización de este documento: 10 de noviembre de 2019