



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

ACTIVIDAD DE ANÁLISIS MUSCULAR # 5

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

INSTRUCCIONES

En este trabajo, se requiere que el estudiante seleccione un músculo esquelético del listado que se despliega más adelante:

1. Supraespinoso (supraspinatus)
2. Pectoral mayor (pectorales mayor)
3. Coracobraquial (coracobraquialis)
4. Subescapular (subscapularis)
5. Bíceps braquial (bíceps 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 (pectorales 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 (sartorius)
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 (plantaris)
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).

Luego, el alumno deberá de informar a la clase la acción o función del músculo seleccionado y ofrecer un ejemplo, donde se activa el músculo durante:

1. La actividad de un ejercicio:

Por ejemplo: estiramiento, calistenia, ejercicio de cadena cinética cerrada, ejercicio de cadena cinética abierta, acciones pliométricas, ejercicios con resistencias y otros).

2. El patrón de movimiento de una destreza:

Escoger una fase de la actividad motriz, la cual forma parte de los fundamentos de un deporte de conjunto o individual.

Esta actividad posee un peso de 10 puntos.