ESCUELA INDUSTRIAL SAN ANTONIO

EDUCACION FISICA Y SALUD

APRENDIZAJE ESPERADO:

UTILIZAN CON RELATIVA AUTONOMIA ALGUNOS INTRUMENTOS Y PRUEBAS DISEÑADAS PARA EVALUAR APTITUD FISICA.

PROFESORES:
ALLAN HUALA
MARIA JOSE GONZALEZ
CESAR PALMA

CORREO PARA TRABAJOS Y CONSULTAS:

EFISALUDEISA2020@GMAIL.COM

Alumnos a continuación se presentara la materia correspondiente a la primera nota de Educación Física, entendemos lo complejo que es estudiar la anatomía humana sin la explicación de un profesor, por lo cual les daremos algunos consejos de como estudiar para que se les haga un poco más fácil de entender toda la información de los ppts.

1.- Lee lentamente todo lo que aparece en el ppt.

2.- Cuando aparezca una imagen, lee punto por punto, y si es un MUSCULO, lee *(ejemplo: TRAPECIO)* luego observa la imagen, imagina el músculo en su totalidad, ya que en algunas imágenes veras que algunos músculos están tapados por otros, o no se aprecian en su totalidad.

3.- Cuando llegues a la parte descriptiva lee, y luego devuélvete a las imágenes buscando el músculo que acabes de leer.

4.- Trata de responder a las preguntas del cuestionario por ti mismo, y si no recuerdas algo, repásalo y vuelve a responder cuando ya manejes toda la información.

5.- Si las imágenes no son suficiente, busca en internet por músculos y podrás tener una visión más clara de cada uno por separado.

Marco teórico actividad física y condición física 3° medio.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, montar a caballo, saltar, o montar en bicicleta entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de activar varios aspectos de la condición física.

METABOLISMO BASAL:

El metabolismo basal es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista. Esta energía mínima es utilizada por la célula en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración.

CONDICIÓN FÍSICA:

La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

CUALIDADES FÍSICAS

FUERZA:

Fuerza **es la causa que permite** alterar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo, **o que posibilita su** deformación. **El concepto puede aludir a la capacidad para desplazar algo, ejercer una resistencia o sostener un peso.**

RESISTENCIA MUSCULAR: La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

FLEXIBILIDAD: Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

VELOCIDAD: La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. ... Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza

LOS TESTS FISICOS PARA VALORAR LA RESISTENCIA

- TEST DE COURSE NAVETTE
  Otras denominaciones: Test de Leger-Lambert
- *Objetivo*: Valorar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO_2 máximo.
- *Desarrollo*: Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Se pondrá en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida el ejecutante, tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono que progresivamente ira aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que le señale el magnetófono. Cada periodo rítmico se denomina "palier" o "periodo" y tiene una duración de 1 minuto. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.
- El VO_2 máximo se calcula a partir de la velocidad de carrera que alcanzó el ejecutante en el ultimo periodo que pudo aguantar, según la siguiente ecuación:
- **VO_2 máximo = 5,857 x Velocidad (Km/h) – 19,458**

- *Normas*: En cada uno de los desplazamientos se deberá pisar la línea señalada, en caso contrario abandonara la prueba. El ejecutante no podrá ir a pisar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal. Esta señal ira acelerándose conforme van aumentado los periodos. Cuando el ejecutante no pueda seguir el ritmo del magnetófono, abandonara la prueba anotando el ultimo periodo o mitad de periodo escuchado.
- *Material*: Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.

- TEST DE COOPER
  Otras denominaciones: Test de los 12 minutos.
- *Objetivo*: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO_2 máximo.
- *Desarrollo*: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.
- Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO_2 máximo. Según esto, el VO_2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:
- **VO_2 = 22,351 x Distancia (Km.) – 11,288**
- *Normas*: Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.
- *Material e instalaciones*: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.

- TEST DE LOS 5 MINUTOS
  Objetivo: Determinar el VO_2 máximo.
- *Desarrollo*: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante cinco minutos de carrera continua. Se anotará la distancia recorrida al finalizar los cinco minutos. El VO_2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:
- **VO_2 = 340,6 – 34,14 x Velocidad (km/h) + 1,01 x Velocidad 2**
- *Normas*: Cuando finalicen los cinco minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.
- *Material*: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.

planos de movimiento

En el estudio anatómico se consideran tres planos, en los que se realizan los movimientos.

El plano sagital es aquel que dividiría el cuerpo en mitad derecho y mitad izquierdo.

Por extensión, se llama plano sagital a todo plano paralelo a éste.

Es el plano en el que se realizan los movimientos visibles de perfil.

Un movimiento en plano sagital que desplaza una región del cuerpo...
– *hacia delante de la posición anatómica* se llama **flexión**

ejemplo: flexión de cadera.

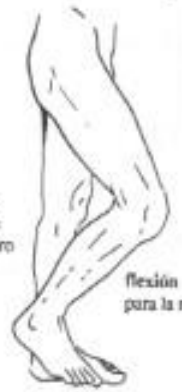
excepciones: **antepulsión** para el hombro

y flexión dorsal para el tobillo y el pie.

Un movimiento en plano sagital que desplaza una parte del cuerpo

– *hacia atrás de la posición anatómica* se llama **extensión**
ejemplo: extensión de la cabeza

excepciones: **retropulsión** para el hombro



flexión para la rodilla

flexión plantar para el tobillo y pie.

El plano frontal es aquel que dividiría el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior.

Es el plano en el que se realizan los movimientos visibles de cara.

Un movimiento en plano frontal que desplaza una región del cuerpo...

– *hacia la línea media* del cuerpo se llama **aducción**

ejemplo: aducción de cadera

– *lejos de la línea media del cuerpo* se llama **abducción**

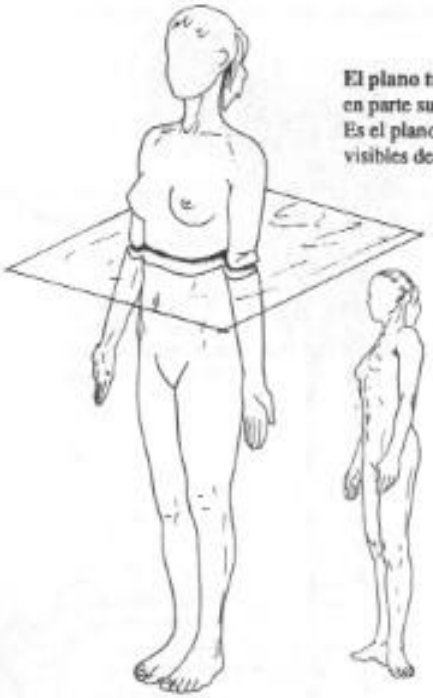
ejemplo: abducción del hombro

Por lo que se refiere al cuello y al tronco, un movimiento en plano frontal se llama **inclinación lateral**

ejemplo: inclinación lateral derecha.

Para los dedos de las manos y de los pies la línea media del cuerpo es sustituida por el eje de la mano (tercer dedo) o del pie (segundo dedo)
ejemplo: la abducción del quinto dedo se aleja del eje de la mano pero no de la línea media del cuerpo.

El plano transversal es aquel que dividiría el cuerpo en parte superior e inferior.
Es el plano en el que se realizan los movimientos visibles desde arriba o desde abajo.



Un movimiento en plano transversal que desplaza una parte del cuerpo...

– *hacia fuera* se llama **rotación externa**

ejemplo:
rotación externa de cadera

– *hacia dentro* se llama **rotación interna**

ejemplo:
rotación interna del hombro

pronación para el antebrazo

supinación para el antebrazo

En cuanto al tronco, las rotaciones se efectúan hacia la derecha o hacia la izquierda.

En realidad los movimientos del cuerpo *se realizan casi siempre en planos mixtos*

ejemplo:
flexión
+ abducción
+ rotación externa,
para la posición de "sastre".

Por lo que estos tres planos sirven únicamente de referencia para *describir los desplazamientos*.

otros términos usados en este libro

anterior:
mirando
o situado delante

posterior:
mirando
o situado detrás

ejemplo:
- cara anterior
- cara posterior
del antebrazo

superior:
situado hacia o cerca de la parte superior del cuerpo

inferior:
situado hacia o cerca de la parte inferior del cuerpo

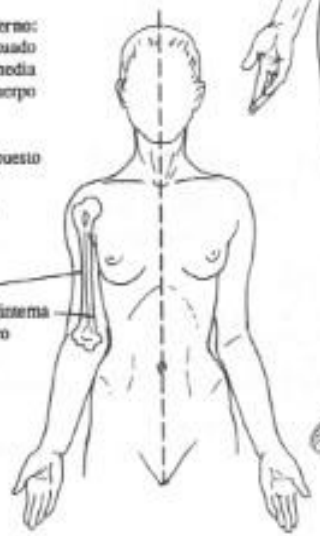
ejemplo:
- extremidad superior
- e inferior del fémur

medio:
situado sobre la línea media del cuerpo

interno:
mirando o situado cerca de la línea media del cuerpo

externo:
mirando al lado opuesto o situado lejos de la línea media del cuerpo

ejemplo:
- cara externa
- cara interna
del húmero



superficial:
cerca de la superficie externa del cuerpo

profundo:
situado hacia el interior del cuerpo

ejemplo:
- capa profunda
- capa superficial del tríceps

proximal:
cerca del centro del cuerpo (o del tronco)

distal:
lejos del centro del cuerpo (o del tronco)

ejemplo:
las articulaciones situadas entre las falanges de la mano se llaman:
- interfalángicas proximales
- interfalángicas distales

Atención:
por ejemplo, los músculos profundos del pie forman la capa superior y los músculos superficiales, la capa inferior.

Miembro superior.

-Complejo articular del hombro.

Elevación del hombro: Trapecio superior, romboides, serrato anterior.

Descenso del hombro: Pectoral menor, subclavio, elevador de la escapula, trapecio inferior.

Antepulsion (hombro hacia adelante): Pectoral mayor, serrato anterior.

Retropulsión (hombro hacia atrás): Romboides, trapecio (fascículo medio), latisimo del dorso.

Articulación glenohumeral (Escapulo humeral).

Flexores: Deltoides anterior, coracobraquial, bíceps braquial, pectoral mayor.

Extensores: Deltoides posterior, latísimo del dorso, teres mayor, teres menor.

Abductores: Deltoides medio, supraespinoso, trapecio inferior y serrato anterior.

Aductores: Teres mayor, latísimo del dorso con extensión, pectoral mayor con flexión.

Rotadores mediales: Latísimo del dorso, teres mayor, subescapular, pectoral mayor.

Rotadores laterales: Teres menor, infraespinoso, supraespinoso.

Músculos del manguito rotador: Supraespinoso, Infraespinoso, Teres menor, Subescapular.

Codo

Flexores: Bíceps braquial, braquial, accesoriamente músculos del epicondilo medial y braquioradial.

Extensores: Tríceps braquial, anconeo, accesoriamente músculos del epicondilo lateral.

Radioulnar

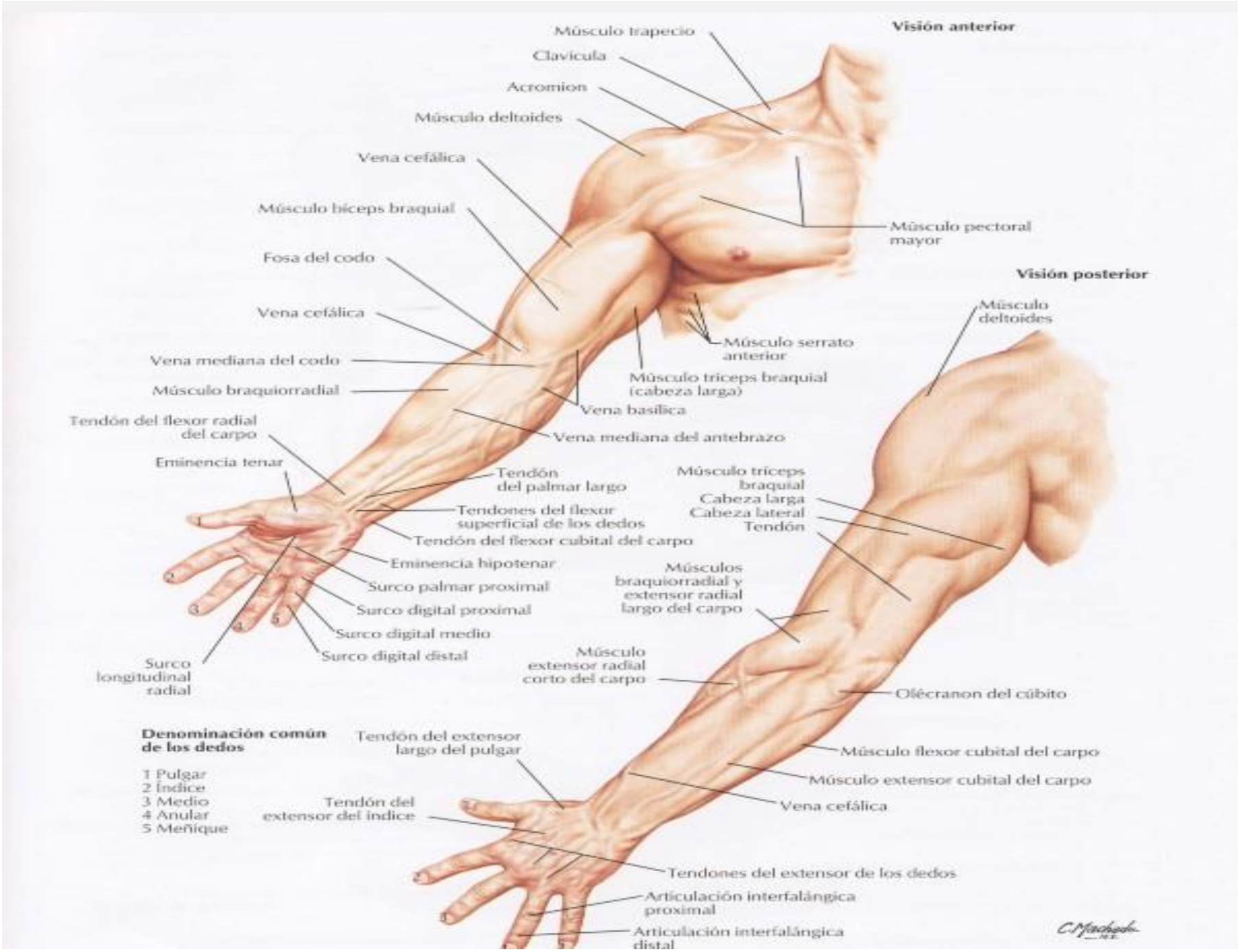
Pronadores: Pronador redondo (teres) Pronador cuadrado y accesoriamente extensor radial largo del carpo, flexor radia del carpo.

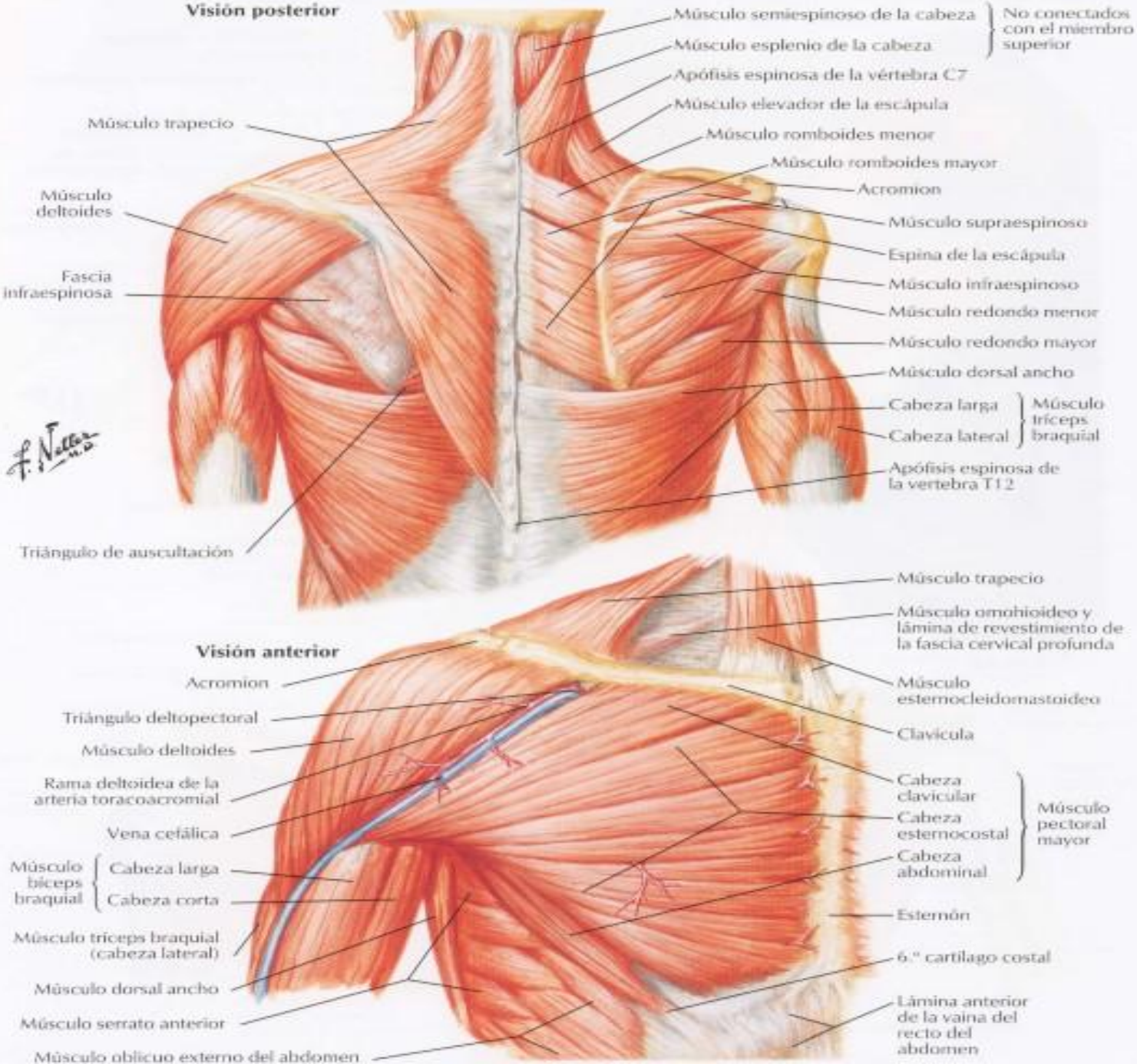
Supinadores: Supinador y accesoriamente bíceps braquial.

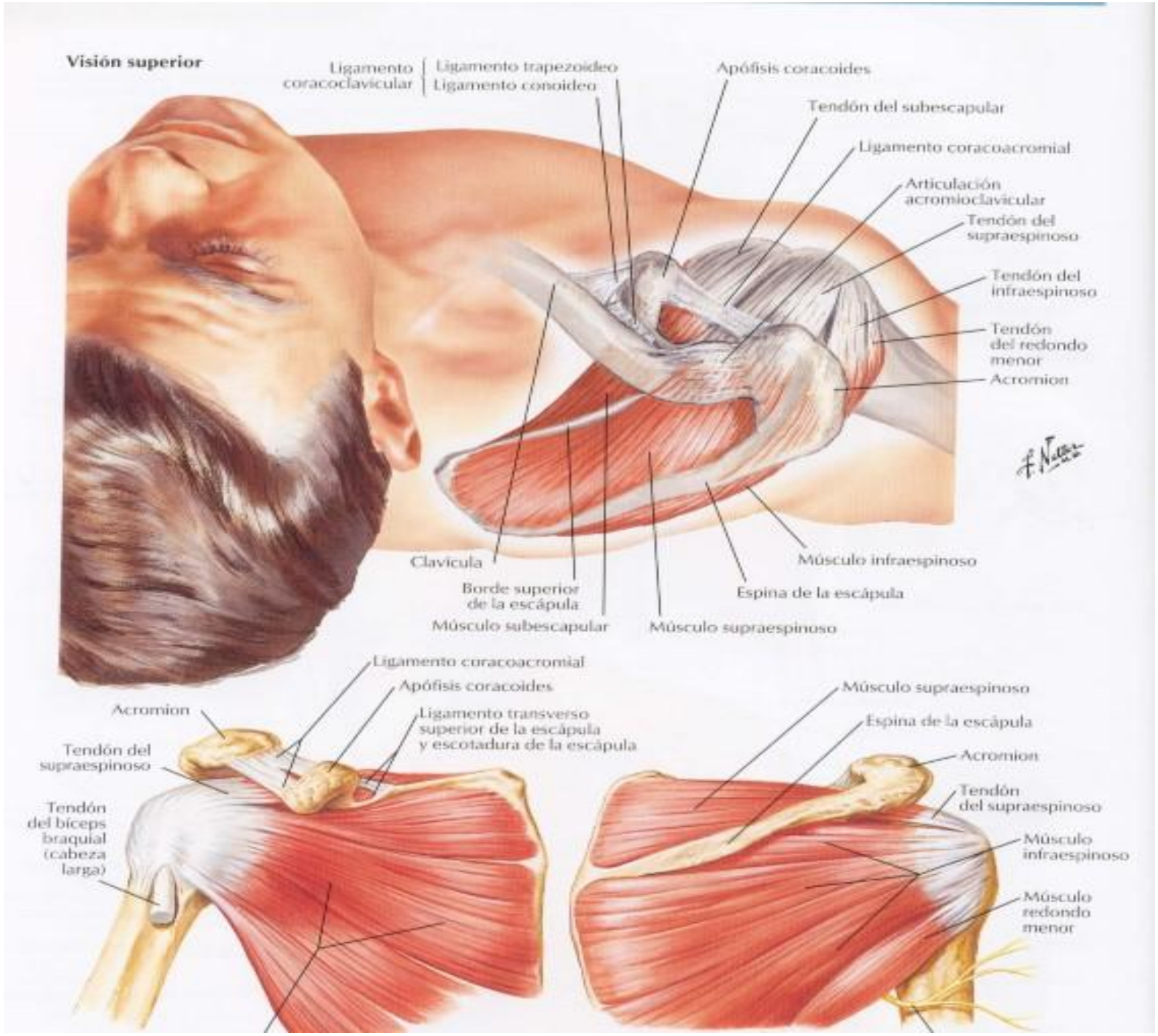
Muñeca

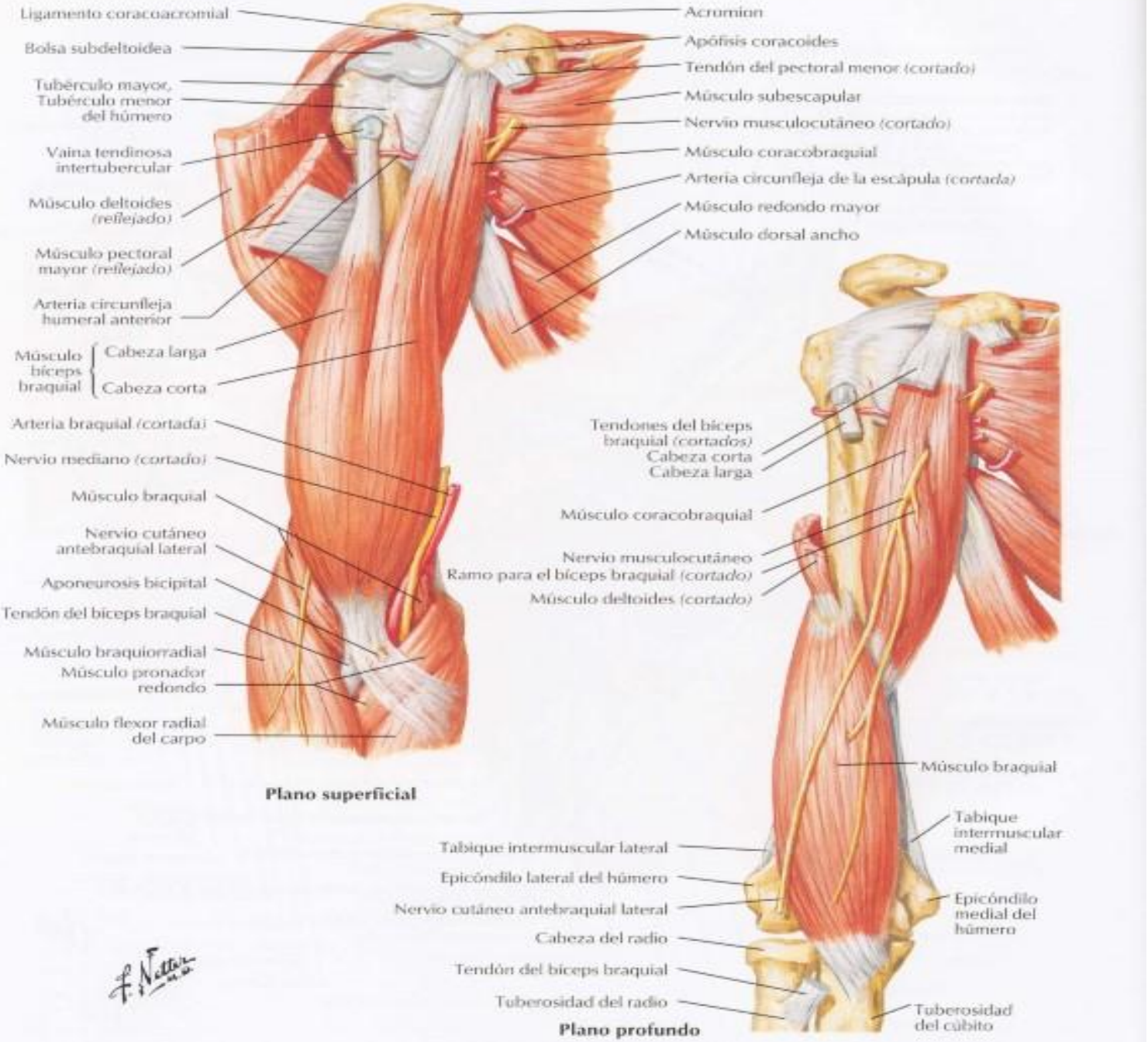
Flexores: Flexor radial del carpo, palmar largo, flexor ulnar del carpo, accesoriamente flexor superficial de los dedos y profundo, flexor largo del pulgar.

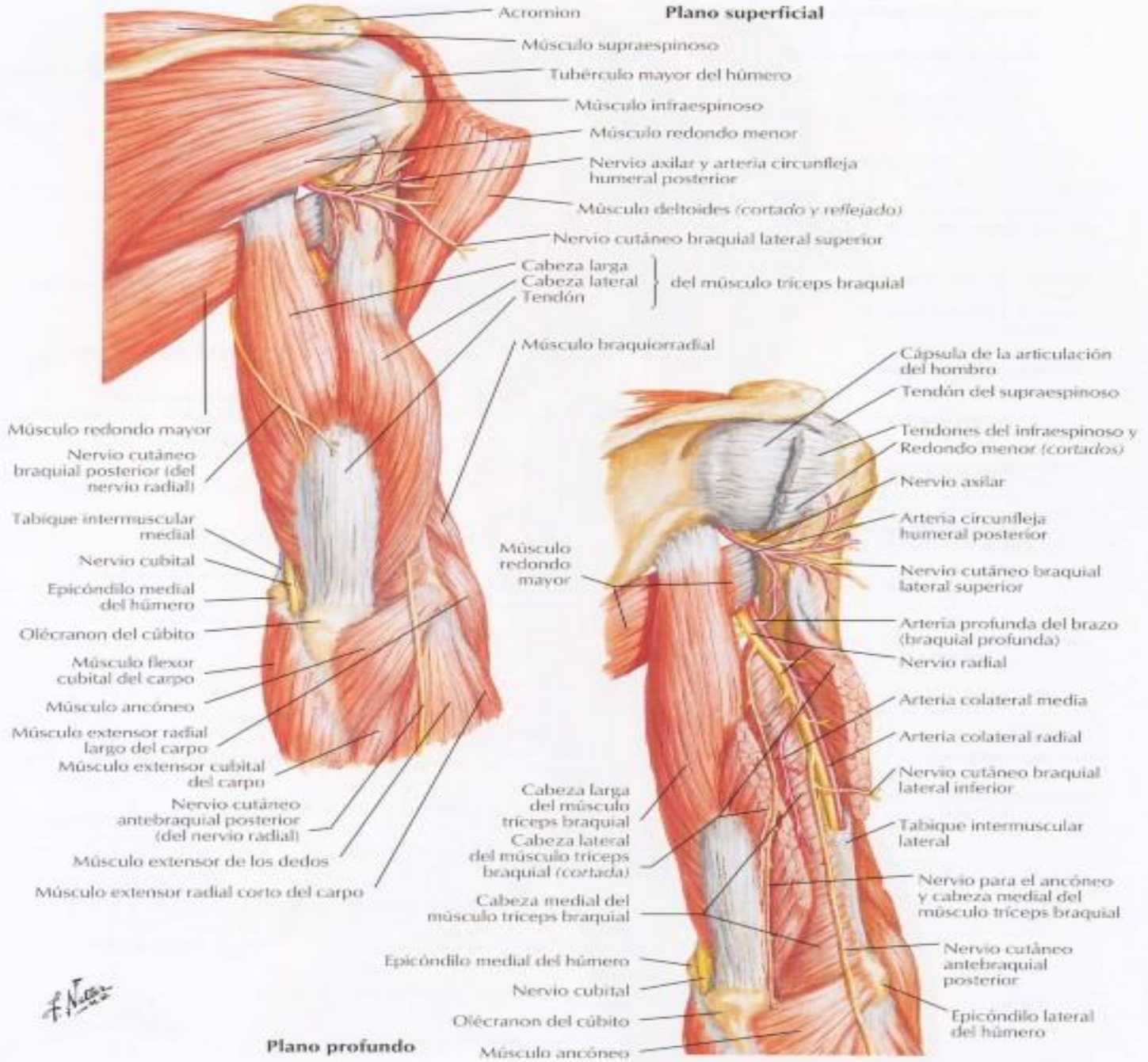
Extensores: Extensor ulnar del carpo, extensor del meñique, abductor largo del pulgar, extensor corto, extensor largo del pulgar, extensor del índice.

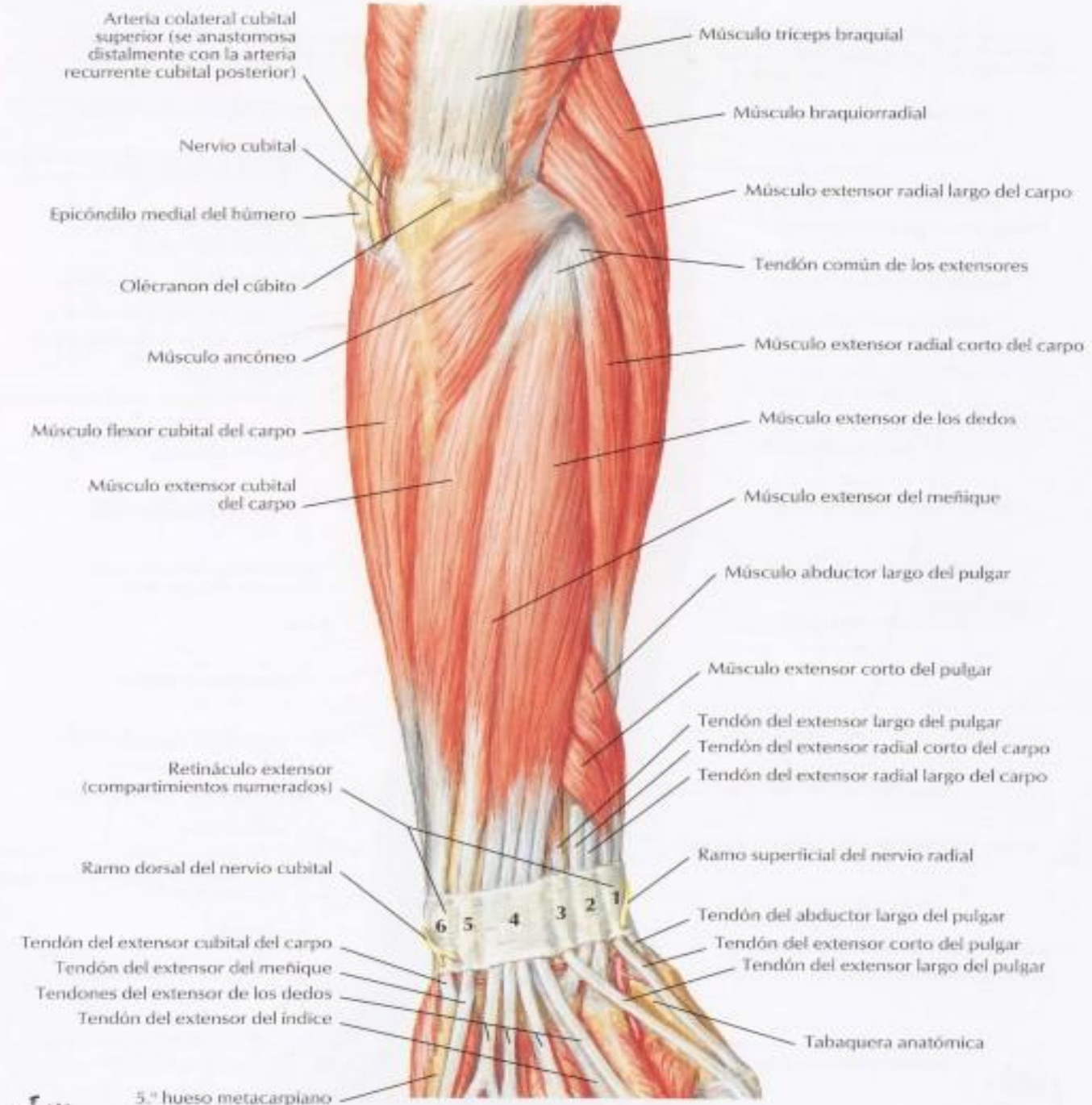

Visión anterior
Músculo trapecio
Clavícula
Acromion
Músculo deltoides
Vena cefálica
Músculo bíceps braquial
Fosa del codo
Vena cefálica
Vena mediana del codo
Músculo braquiorradial
Tendón del flexor radial del carpo
Eminencia tenar
Tendón del palmar largo
Tendones del flexor superficial de los dedos
Tendón del flexor cubital del carpo
Eminencia hipotenar
Surco palmar proximal
Surco digital proximal
Surco digital medio
Surco digital distal
Surco longitudinal radial
Músculo pectoral mayor
Músculo serrato anterior
Músculo triceps braquial (cabeza larga)
Vena basílica
Vena mediana del antebrazo
Visión posterior
Músculo deltoides
Músculo triceps braquial
Cabeza larga
Cabeza lateral
Tendón
Músculos braquiorradial y extensor radial largo del carpo
Músculo extensor radial corto del carpo
Olécranon del cúbito
Denominación común de los dedos
1 Pulgar
2 Índice
3 Medio
4 Anular
5 Meñique
Tendón del extensor largo del pulgar
Tendón del extensor del índice
Músculo flexor cubital del carpo
Músculo extensor cubital del carpo
Vena cefálica
Tendones del extensor de los dedos
Articulación interfalángica proximal
Articulación interfalángica distal

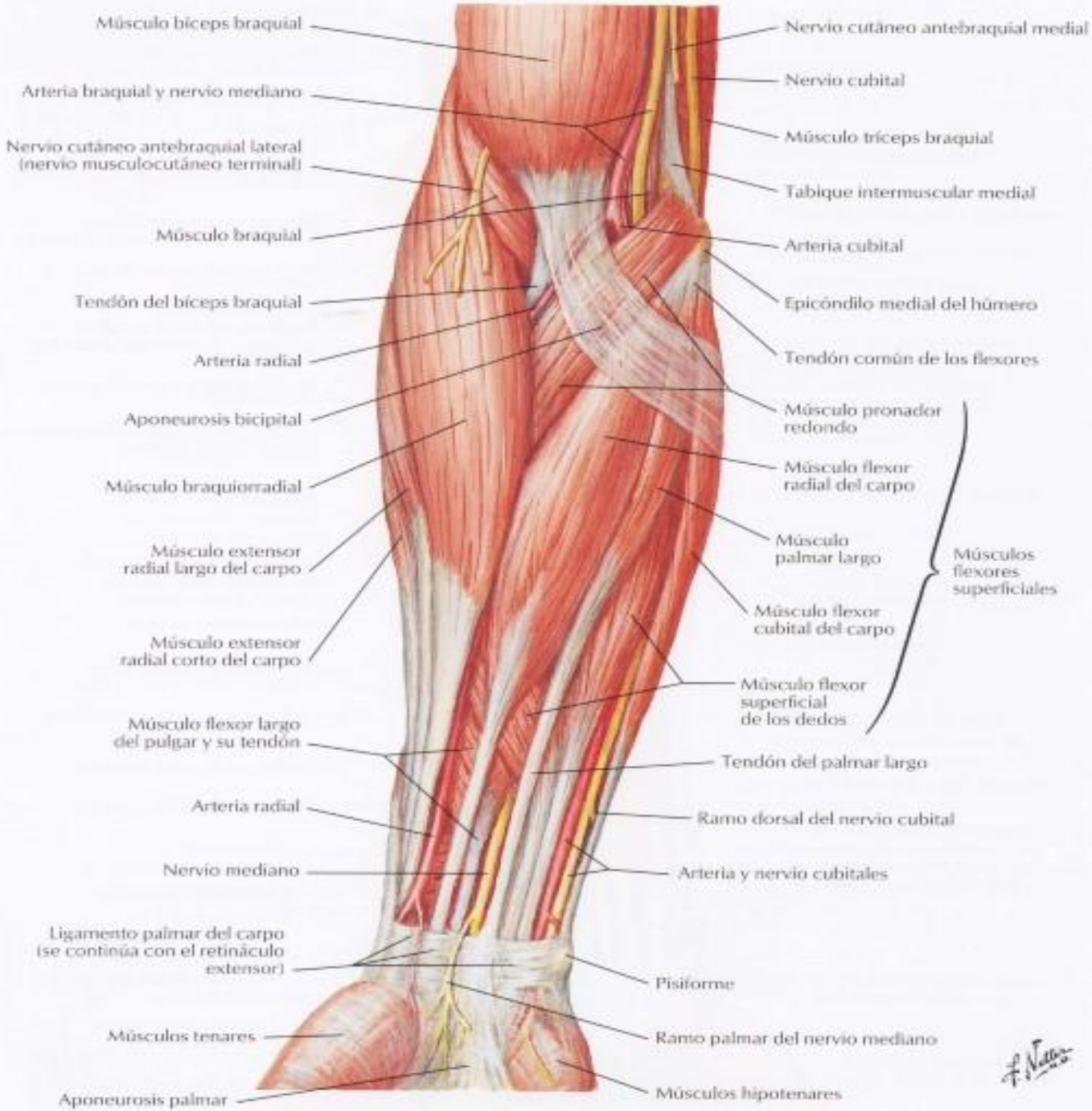

Visión posterior
Músculo semiespinoso de la cabeza
Músculo esplenio de la cabeza
No conectados con el miembro superior
Apófisis espinosa de la vértebra C7
Músculo elevador de la escápula
Músculo trapecio
Músculo romboides menor
Músculo romboides mayor
Acromion
Músculo deltoides
Músculo supraespinoso
Espina de la escápula
Fascia infraespinosa
Músculo infraespinoso
Músculo redondo menor
Músculo redondo mayor
Músculo dorsal ancho
Cabeza larga
Cabeza lateral
Músculo tríceps braquial
Apófisis espinosa de la vertebra T12
Triángulo de auscultación
Visión anterior
Músculo trapecio
Músculo omohioideo y lámina de revestimiento de la fascia cervical profunda
Acromion
Músculo esternocleidomastoideo
Triángulo deltopectoral
Clavícula
Músculo deltoides
Rama deltoidea de la arteria toracoacromial
Cabeza clavicular
Cabeza esternocostal
Cabeza abdominal
Músculo pectoral mayor
Vena cefálica
Músculo bíceps braquial
Cabeza larga
Cabeza corta
Esternón
Músculo tríceps braquial (cabeza lateral)
6.° cartílago costal
Músculo dorsal ancho
Lámina anterior de la vaina del recto del abdomen
Músculo serrato anterior
Músculo oblicuo externo del abdomen

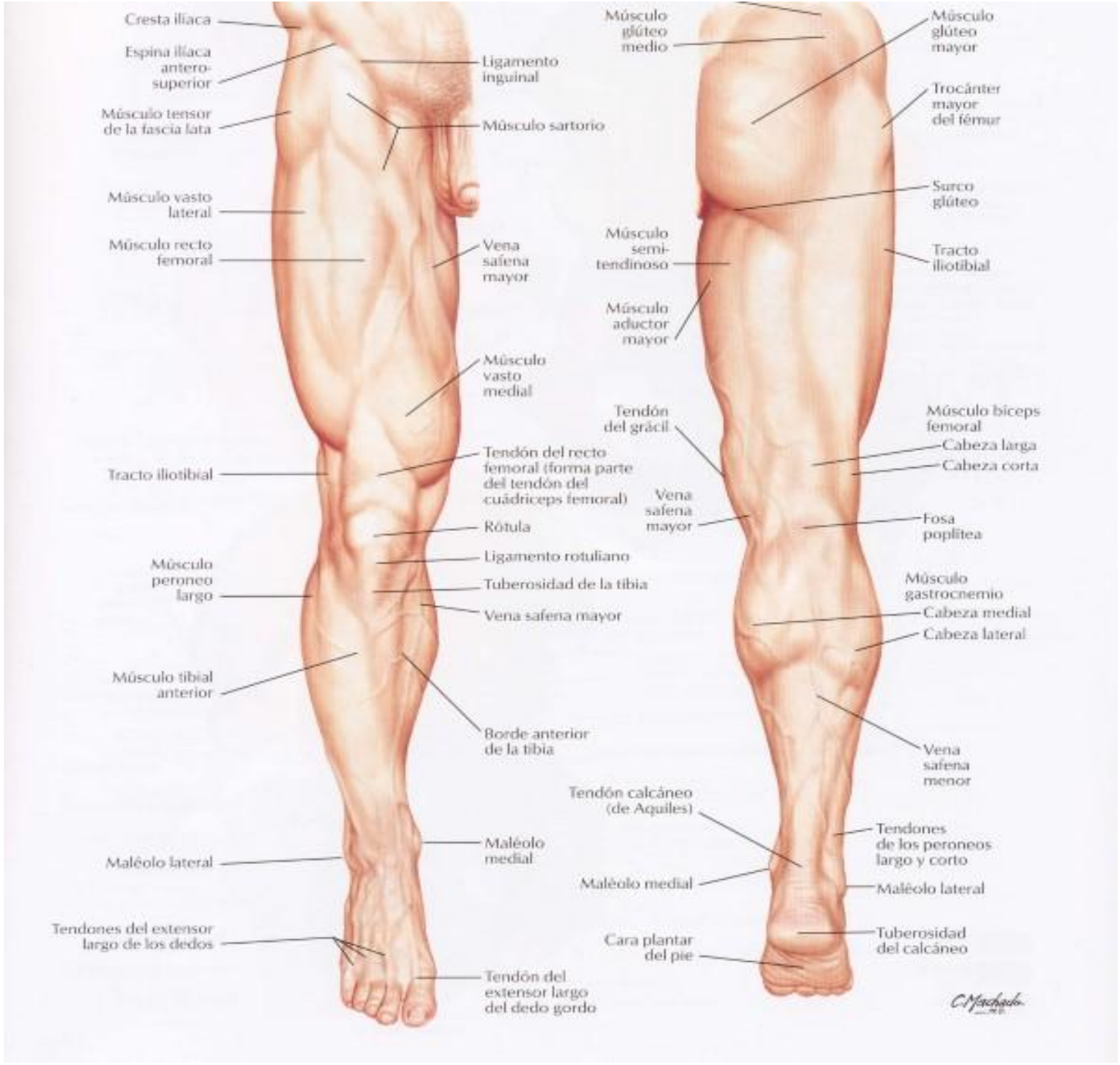

Visión superior
Ligamento coracoclavicular
Ligamento trapezoideo
Ligamento conoideo
Apófisis coracoides
Tendón del subescapular
Ligamento coracoacromial
Articulación acromioclavicular
Tendón del supraespinoso
Tendón del infraespinoso
Tendón del redondo menor
Acromion
Clavícula
Borde superior de la escápula
Músculo subescapular
Músculo supraespinoso
Espina de la escápula
Músculo infraespinoso
Ligamento coracoacromial
Apófisis coracoides
Acromion
Ligamento transverso superior de la escápula y escotadura de la escápula
Tendón del supraespinoso
Tendón del bíceps braquial (cabeza larga)
Músculo supraespinoso
Espina de la escápula
Acromion
Tendón del supraespinoso
Músculo infraespinoso
Músculo redondo menor


Ligamento coracoacromial
Bolsa subdeltoidea
Tubérculo mayor,
Tubérculo menor
del húmero
Vaina tendinosa
intertubercular
Músculo deltoides
(reflejado)
Músculo pectoral
mayor (reflejado)
Arteria circunfleja
humeral anterior
Músculo bíceps braquial
Cabeza larga
Cabeza corta
Arteria braquial (cortada)
Nervio mediano (cortado)
Músculo braquial
Nervio cutáneo
antebraquial lateral
Aponeurosis bicipital
Tendón del bíceps braquial
Músculo braquiorradial
Músculo pronador
redondo
Músculo flexor radial
del carpo
Acromion
Apófisis coracoides
Tendón del pectoral menor (cortado)
Músculo subescapular
Nervio musculocutáneo (cortado)
Músculo coracobraquial
Arteria circunfleja de la escápula (cortada)
Músculo redondo mayor
Músculo dorsal ancho
Plano superficial
Tendones del bíceps
braquial (cortados)
Cabeza corta
Cabeza larga
Músculo coracobraquial
Nervio musculocutáneo
Ramo para el bíceps braquial (cortado)
Músculo deltoides (cortado)
Músculo braquial
Tabique
intermuscular
medial
Tabique intermuscular lateral
Epicóndilo lateral del húmero
Nervio cutáneo antebraquial lateral
Cabeza del radio
Tendón del bíceps braquial
Tuberosidad del radio
Epicóndilo
medial del
húmero
Tuberosidad
del cúbito
Plano profundo

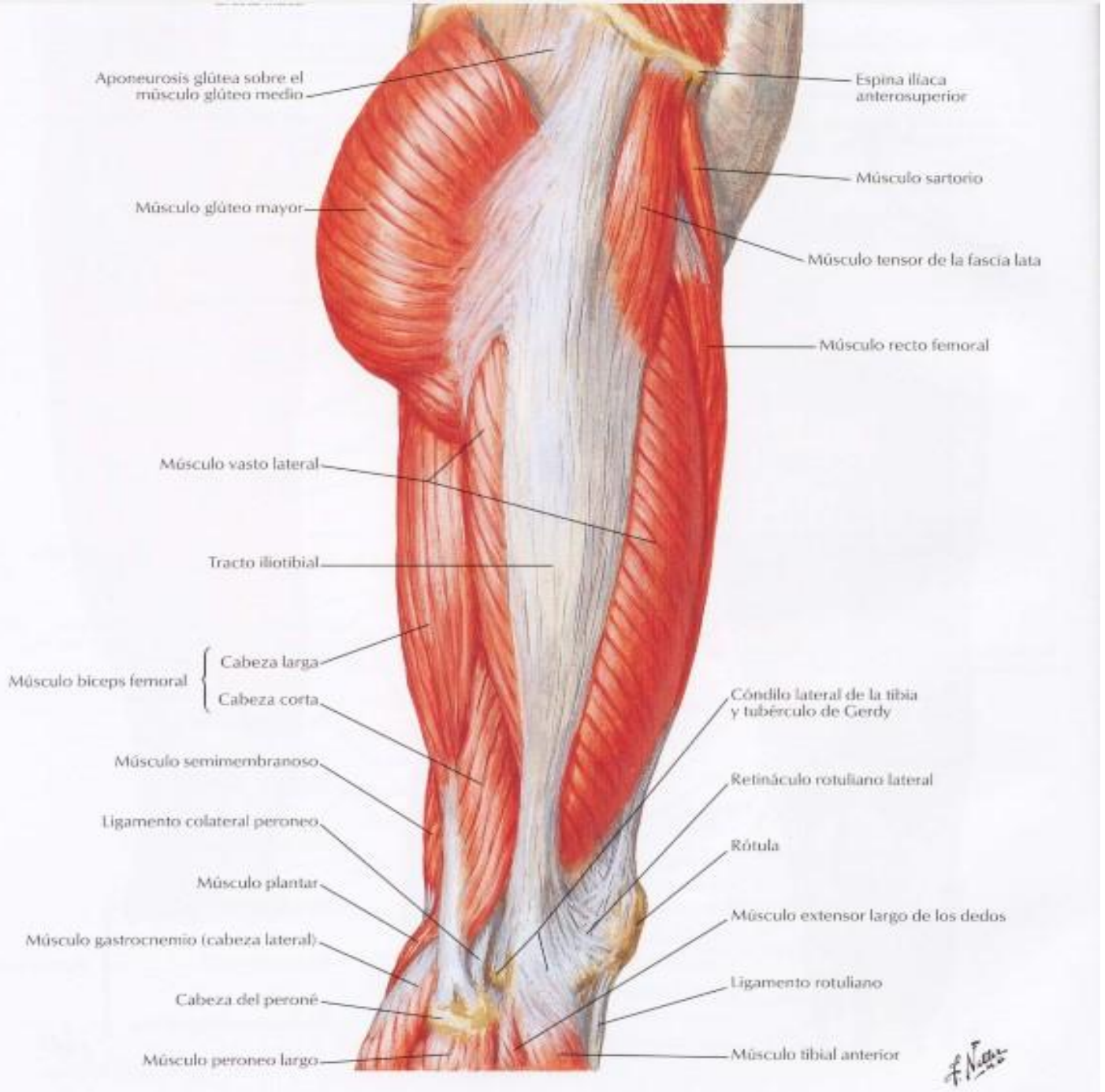

Plano superficial
Acromion
Músculo supraespinoso
Tubérculo mayor del húmero
Músculo infraespinoso
Músculo redondo menor
Nervio axilar y arteria circunfleja humeral posterior
Músculo deltoides (cortado y reflejado)
Nervio cutáneo braquial lateral superior
Cabeza larga
Cabeza lateral
Tendón
del músculo tríceps braquial
Músculo braquiorradial
Músculo redondo mayor
Nervio cutáneo braquial posterior (del nervio radial)
Tabique intermuscular medial
Nervio cubital
Epicóndilo medial del húmero
Olécranon del cúbito
Músculo flexor cubital del carpo
Músculo ancóneo
Músculo extensor radial largo del carpo
Músculo extensor cubital del carpo
Nervio cutáneo antebraquial posterior (del nervio radial)
Músculo extensor de los dedos
Músculo extensor radial corto del carpo
Cápsula de la articulación del hombro
Tendón del supraespinoso
Tendones del infraespinoso y Redondo menor (cortados)
Nervio axilar
Arteria circunfleja humeral posterior
Músculo redondo mayor
Nervio cutáneo braquial lateral superior
Arteria profunda del brazo (braquial profunda)
Nervio radial
Arteria colateral media
Arteria colateral radial
Nervio cutáneo braquial lateral inferior
Cabeza larga del músculo tríceps braquial
Cabeza lateral del músculo tríceps braquial (cortada)
Tabique intermuscular lateral
Nervio para el ancóneo y cabeza medial del músculo tríceps braquial
Cabeza medial del músculo tríceps braquial
Nervio cutáneo antebraquial posterior
Epicóndilo medial del húmero
Nervio cubital
Olécranon del cúbito
Epicóndilo lateral del húmero
Músculo ancóneo
Plano profundo

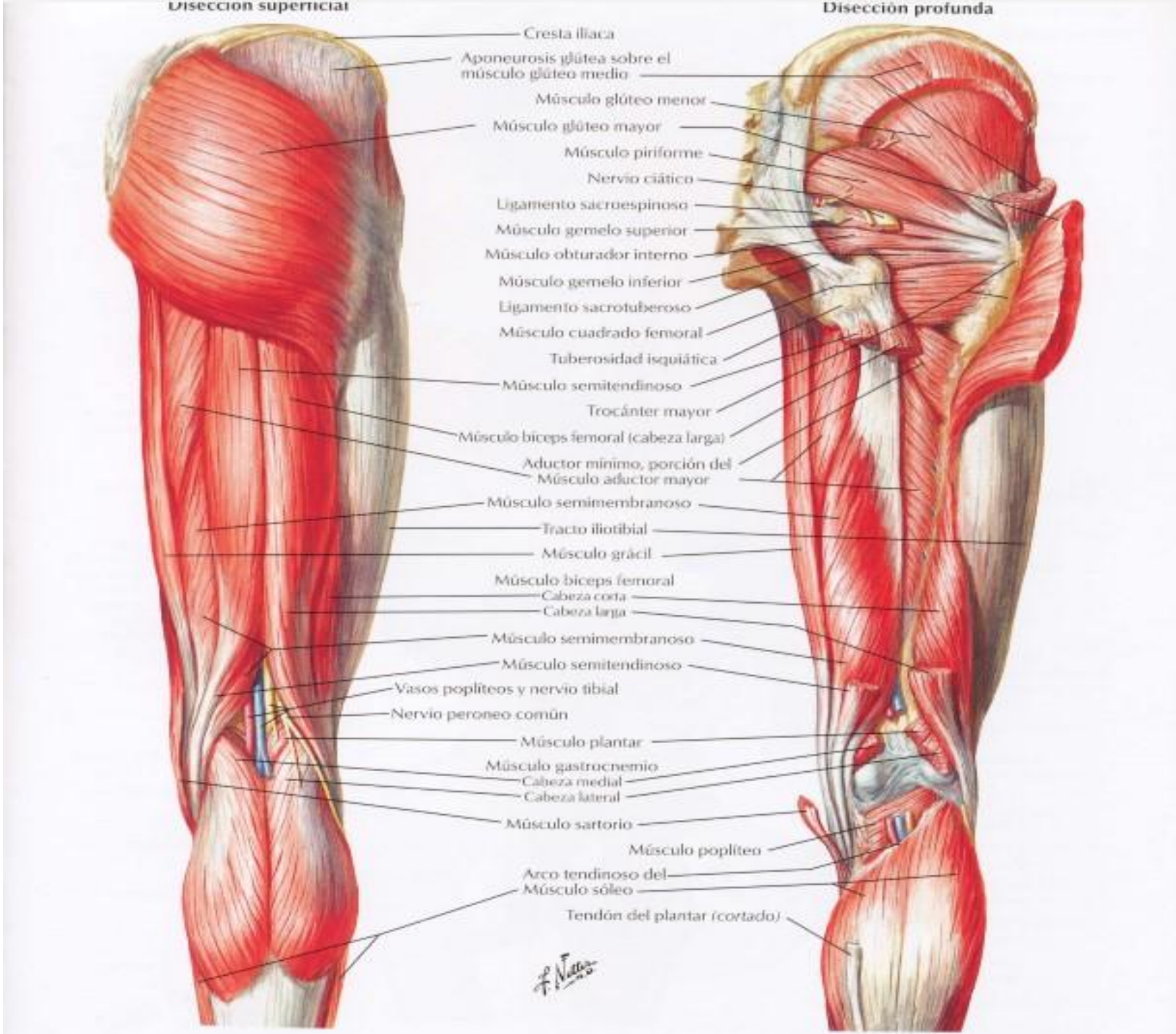

Arteria colateral cubital superior (se anastomosa distalmente con la arteria recurrente cubital posterior)
Nervio cubital
Epicóndilo medial del húmero
Olécranon del cúbito
Músculo ancóneo
Músculo flexor cubital del carpo
Músculo extensor cubital del carpo
Retináculo extensor (compartimientos numerados)
Ramo dorsal del nervio cubital
Tendón del extensor cubital del carpo
Tendón del extensor del meñique
Tendones del extensor de los dedos
Tendón del extensor del índice
5.º hueso metacarpiano
Músculo tríceps braquial
Músculo braquiorradial
Músculo extensor radial largo del carpo
Tendón común de los extensores
Músculo extensor radial corto del carpo
Músculo extensor de los dedos
Músculo extensor del meñique
Músculo abductor largo del pulgar
Músculo extensor corto del pulgar
Tendón del extensor largo del pulgar
Tendón del extensor radial corto del carpo
Tendón del extensor radial largo del carpo
Ramo superficial del nervio radial
Tendón del abductor largo del pulgar
Tendón del extensor corto del pulgar
Tendón del extensor largo del pulgar
Tabaquera anatómica
6 5 4 3 2 1

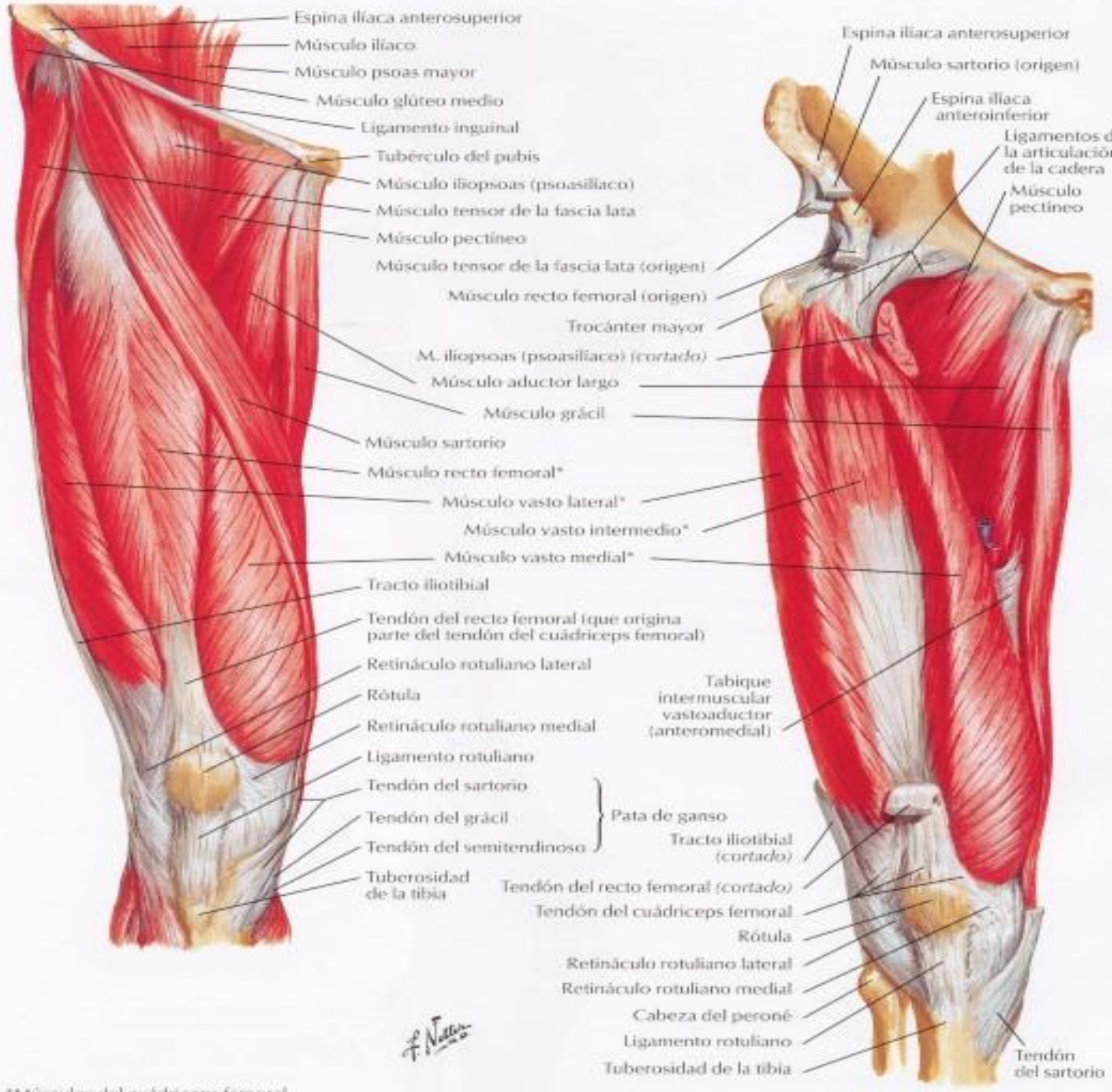

Músculo bíceps braquial
Arteria braquial y nervio mediano
Nervio cutáneo antebraquial lateral (nervio musculocutáneo terminal)
Músculo braquial
Tendón del bíceps braquial
Arteria radial
Aponeurosis bicipital
Músculo braquiorradial
Músculo extensor radial largo del carpo
Músculo extensor radial corto del carpo
Músculo flexor largo del pulgar y su tendón
Arteria radial
Nervio mediano
Ligamento palmar del carpo (se continúa con el retináculo extensor)
Músculos tenares
Aponeurosis palmar
Nervio cutáneo antebraquial medial
Nervio cubital
Músculo tríceps braquial
Tabique intermuscular medial
Arteria cubital
Epicóndilo medial del húmero
Tendón común de los flexores
Músculo pronador redondo
Músculo flexor radial del carpo
Músculo palmar largo
Músculo flexor cubital del carpo
Músculo flexor superficial de los dedos
Músculos flexores superficiales
Tendón del palmar largo
Ramo dorsal del nervio cubital
Arteria y nervio cubitales
Pisiforme
Ramo palmar del nervio mediano
Músculos hipotenares


Cresta ilíaca
Espina ilíaca antero-superior
Músculo tensor de la fascia lata
Ligamento inguinal
Músculo sartorio
Músculo vasto lateral
Músculo recto femoral
Vena safena mayor
Músculo vasto medial
Tracto iliotibial
Tendón del recto femoral (forma parte del tendón del cuádriceps femoral)
Rótula
Ligamento rotuliano
Tuberosidad de la tibia
Músculo peroneo largo
Vena safena mayor
Músculo tibial anterior
Borde anterior de la tibia
Maléolo medial
Maléolo lateral
Tendones del extensor largo de los dedos
Tendón del extensor largo del dedo gordo
Músculo glúteo medio
Músculo glúteo mayor
Trocánter mayor del fémur
Surco glúteo
Músculo semi-tendinoso
Tracto iliotibial
Músculo aductor mayor
Tendón del grácil
Músculo bíceps femoral
Cabeza larga
Cabeza corta
Vena safena mayor
Fosa poplítea
Músculo gastrocnemio
Cabeza medial
Cabeza lateral
Vena safena menor
Tendón calcáneo (de Aquiles)
Tendones de los peroneos largo y corto
Maléolo medial
Maléolo lateral
Cara plantar del pie
Tuberosidad del calcáneo

- **Glúteo mayor**: cuadrilátero, espeso, situado superficialmente y contribuye a formar gran parte de la prominencia glútea. Se encuentra cubierto por la fascia glútea
- **Glúteo medio**: triangular y situado en un plano mas profundo que el glúteo máximo. grueso, radiado, situado bajo el mayor y cubriendo al glúteo menor
- **Glúteo menor**: es aplanado, triangular y mas profundo. plano y triangular, cubre la fosa iliaca lateral y la cápsula de la cadera
- **Cuadrado Femoral**: Bajo el gemelo inferior. cuadrilátero, situado en la parte posterior de la articulación de la cadera. Cubierto por el glúteo mayor

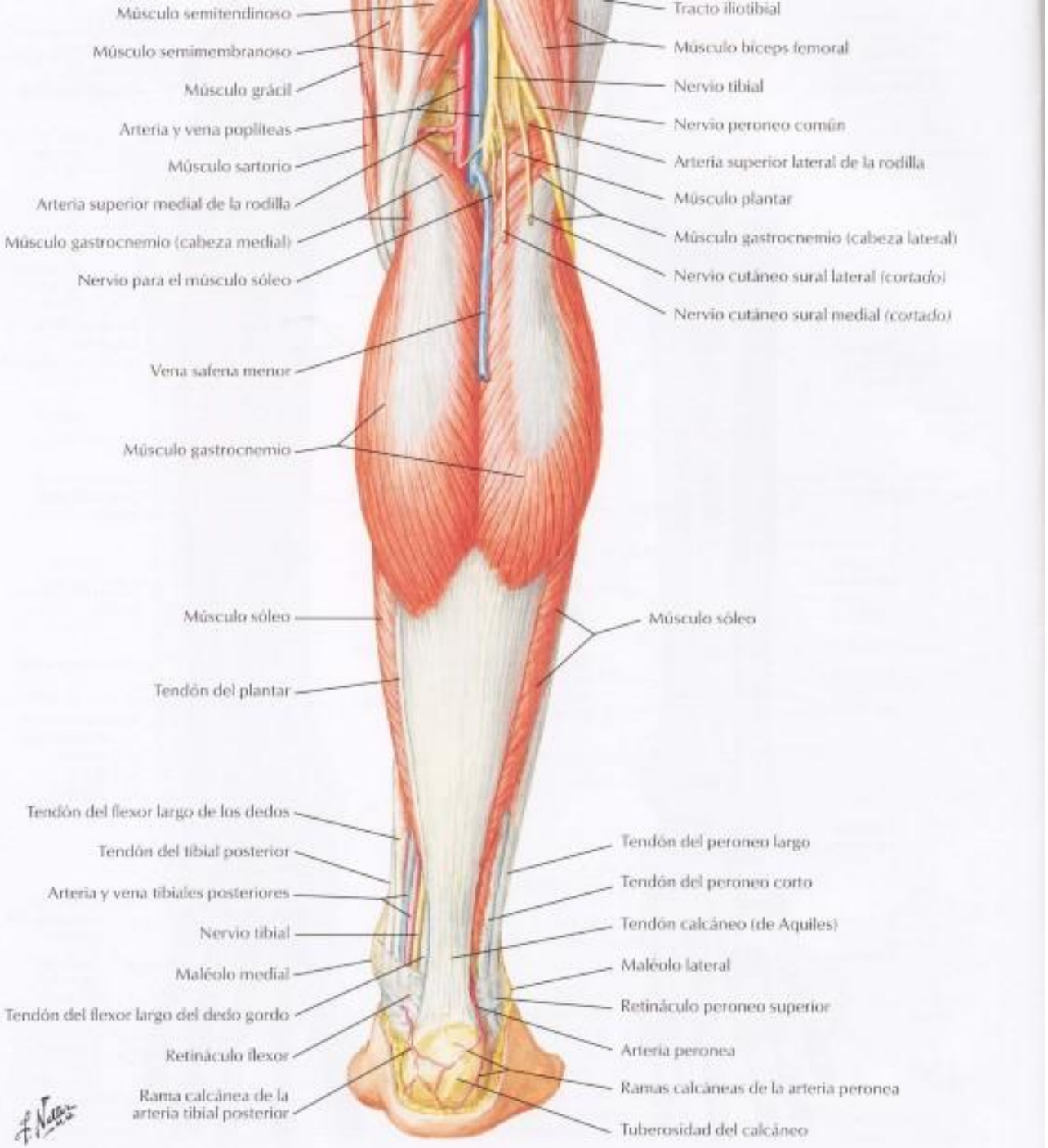

Aponeurosis glútea sobre el músculo glúteo medio
Espina ilíaca anterosuperior
Músculo sartorio
Músculo glúteo mayor
Músculo tensor de la fascia lata
Músculo recto femoral
Músculo vasto lateral
Tracto iliotibial
Músculo bíceps femoral
Cabeza larga
Cabeza corta
Cóndilo lateral de la tibia y tubérculo de Gerdy
Músculo semimembranoso
Retináculo rotuliano lateral
Ligamento colateral peroneo
Rótula
Músculo plantar
Músculo extensor largo de los dedos
Músculo gastrocnemio (cabeza lateral)
Ligamento rotuliano
Cabeza del peroné
Músculo peroneo largo
Músculo tibial anterior

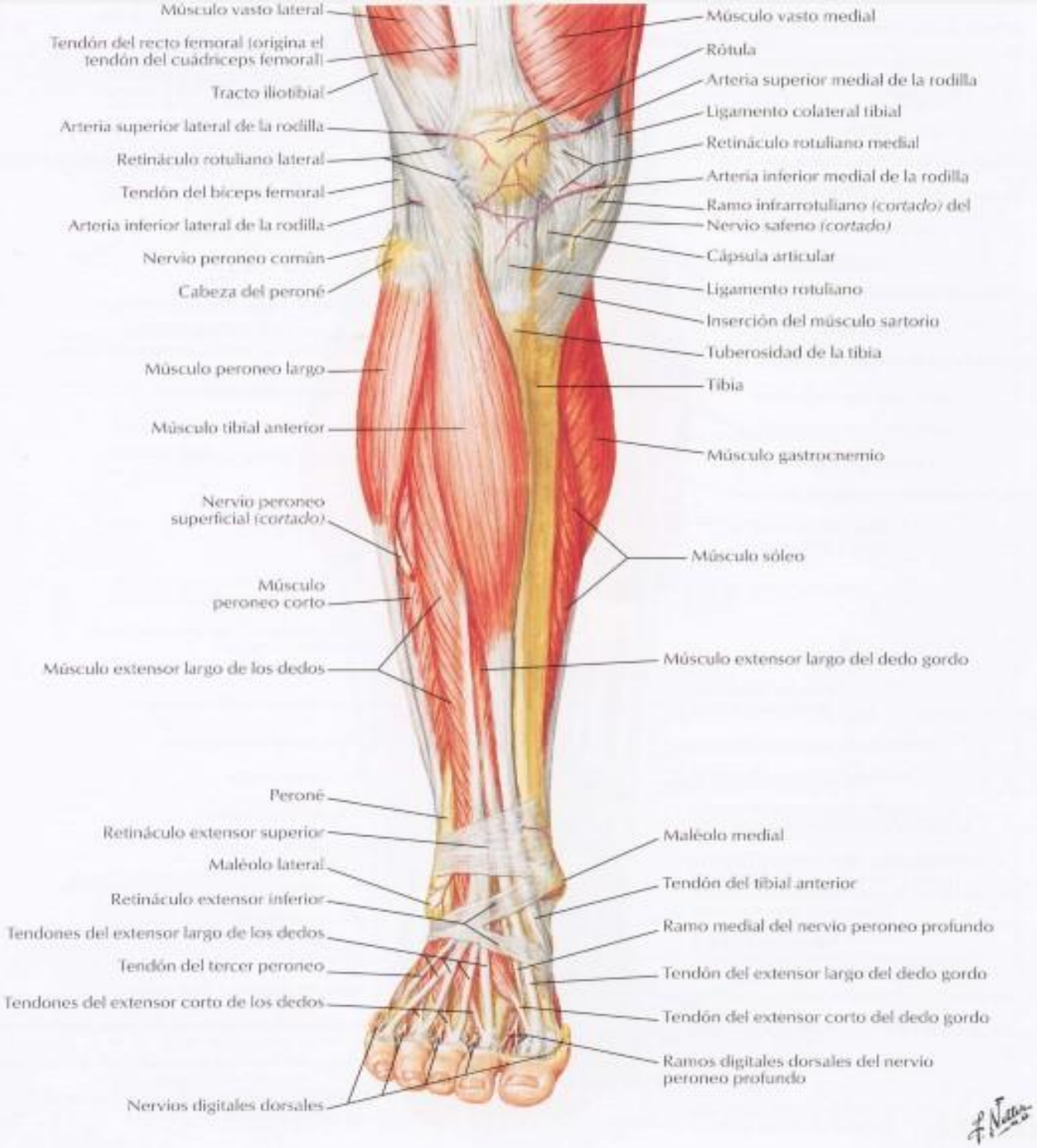

Disección superficial
Disección profunda
Cresta ilíaca
Aponeurosis glútea sobre el músculo glúteo medio
Músculo glúteo menor
Músculo glúteo mayor
Músculo piriforme
Nervio ciático
Ligamento sacroespinoso
Músculo gemelo superior
Músculo obturador interno
Músculo gemelo inferior
Ligamento sacrotuberoso
Músculo cuadrado femoral
Tuberosidad isquiática
Músculo semitendinoso
Trocánter mayor
Músculo bíceps femoral (cabeza larga)
Aductor mínimo, porción del
Músculo aductor mayor
Músculo semimembranoso
Tracto iliotibial
Músculo grácil
Músculo bíceps femoral
Cabeza corta
Cabeza larga
Músculo semimembranoso
Músculo semitendinoso
Vasos poplíteos y nervio tibial
Nervio peroneo común
Músculo plantar
Músculo gastrocnemio
Cabeza medial
Cabeza lateral
Músculo sartorio
Músculo poplíteo
Arco tendinoso del
Músculo sóleo
Tendón del plantar (cortado)



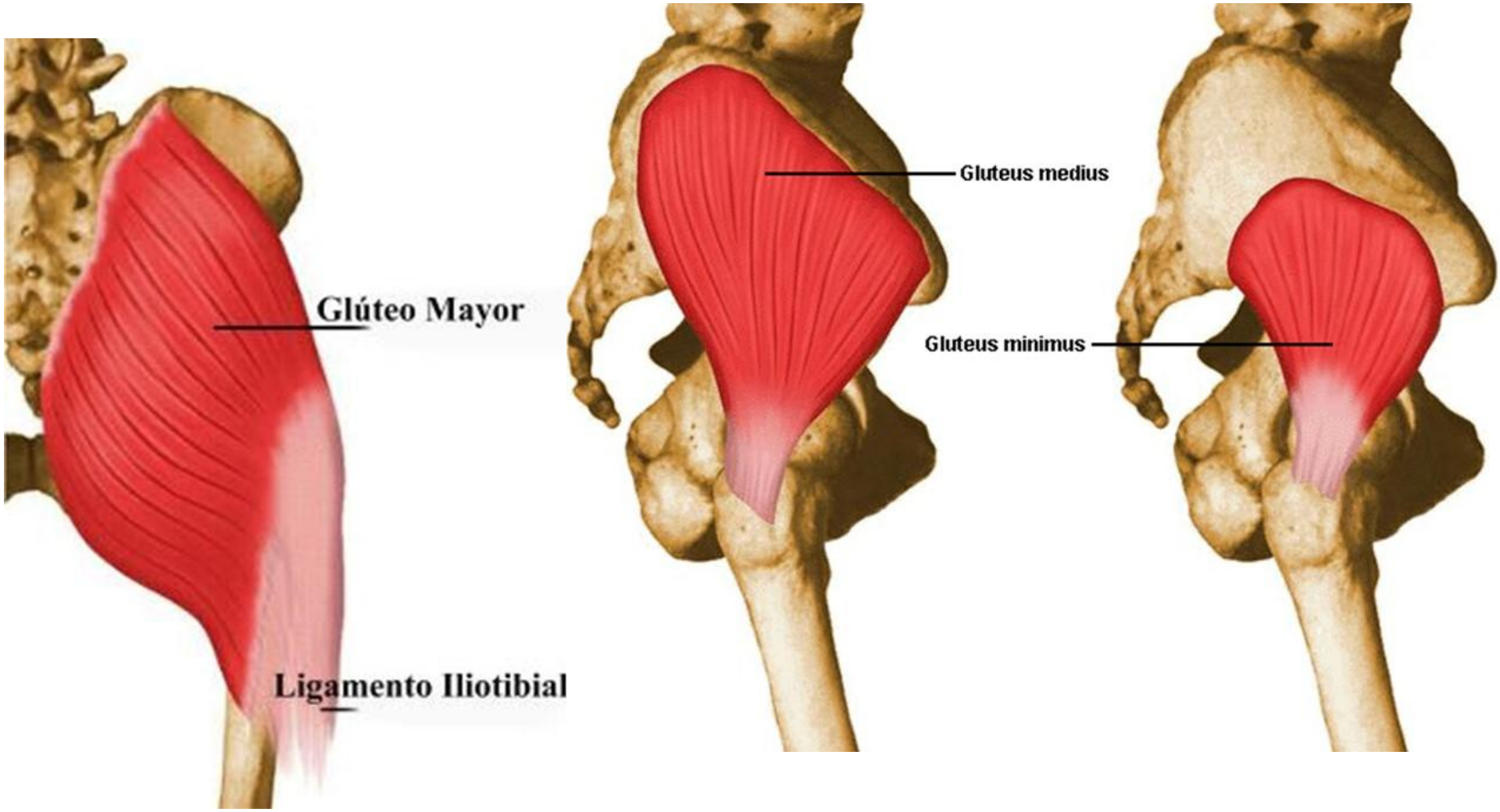
*Músculos del cuádriceps femoral

- **Obturador Interno**: Forma de abanico, aplanado, radiado, va desde la membrana obturatriz al trocánter mayor. A su salida está en relación con la incisura isquiatica menor. Está separado del isquión por una bolsa serosa. Por fuera el tendón pasa entre los gemelos
- **Gemelos**, son dos músculos pequeños aplanados, situados debajo del piramidal. Superior e inferior, descansan en la cápsula de la cadera separados del glúteo mayor por el nervio isquiático y vasos isquiáticos
- **Piriforme**: Situado parte en la cara posterior de la articulación de cadera, sale de la pelvis por el foramen isquiático mayor. Aplanado y triangular que va desde el sacro al trocánter mayor

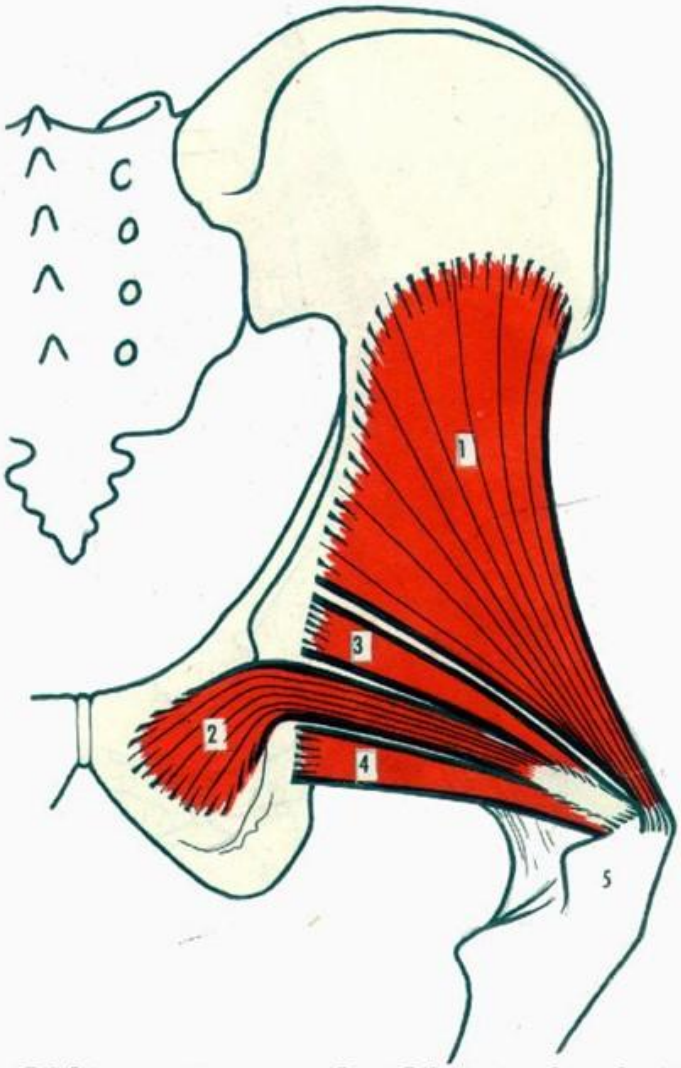

Músculo semitendinoso
Músculo semimembranoso
Músculo grácil
Arteria y vena poplíteas
Músculo sartorio
Arteria superior medial de la rodilla
Músculo gastrocnemio (cabeza medial)
Nervio para el músculo sóleo
Vena safena menor
Músculo gastrocnemio
Músculo sóleo
Tendón del plantar
Tendón del flexor largo de los dedos
Tendón del tibial posterior
Arteria y vena tibiales posteriores
Nervio tibial
Maléolo medial
Tendón del flexor largo del dedo gordo
Retináculo flexor
Rama calcánea de la arteria tibial posterior
Tracto iliotibial
Músculo bíceps femoral
Nervio tibial
Nervio peroneo común
Arteria superior lateral de la rodilla
Músculo plantar
Músculo gastrocnemio (cabeza lateral)
Nervio cutáneo sural lateral (cortado)
Nervio cutáneo sural medial (cortado)
Músculo sóleo
Tendón del peroneo largo
Tendón del peroneo corto
Tendón calcáneo (de Aquiles)
Maléolo lateral
Retináculo peroneo superior
Arteria peronea
Ramas calcáneas de la arteria peronea
Tuberosidad del calcáneo


Músculo vasto lateral
Tendón del recto femoral (origina el tendón del cuádriceps femoral)
Tracto iliotibial
Arteria superior lateral de la rodilla
Retináculo rotuliano lateral
Tendón del bíceps femoral
Arteria inferior lateral de la rodilla
Nervio peroneo común
Cabeza del peroné
Músculo peroneo largo
Músculo tibial anterior
Nervio peroneo superficial (cortado)
Músculo peroneo corto
Músculo extensor largo de los dedos
Peroné
Retináculo extensor superior
Maléolo lateral
Retináculo extensor inferior
Tendones del extensor largo de los dedos
Tendón del tercer peroneo
Tendones del extensor corto de los dedos
Nervios digitales dorsales
Músculo vasto medial
Rótula
Arteria superior medial de la rodilla
Ligamento colateral tibial
Retináculo rotuliano medial
Arteria inferior medial de la rodilla
Ramo infrarrotuliano (cortado) del
Nervio safeno (cortado)
Cápsula articular
Ligamento rotuliano
Inserción del músculo sartorio
Tuberosidad de la tibia
Tibia
Músculo gastrocnemio
Músculo sóleo
Músculo extensor largo del dedo gordo
Maléolo medial
Tendón del tibial anterior
Ramo medial del nervio peroneo profundo
Tendón del extensor largo del dedo gordo
Tendón del extensor corto del dedo gordo
Ramos digitales dorsales del nervio peroneo profundo

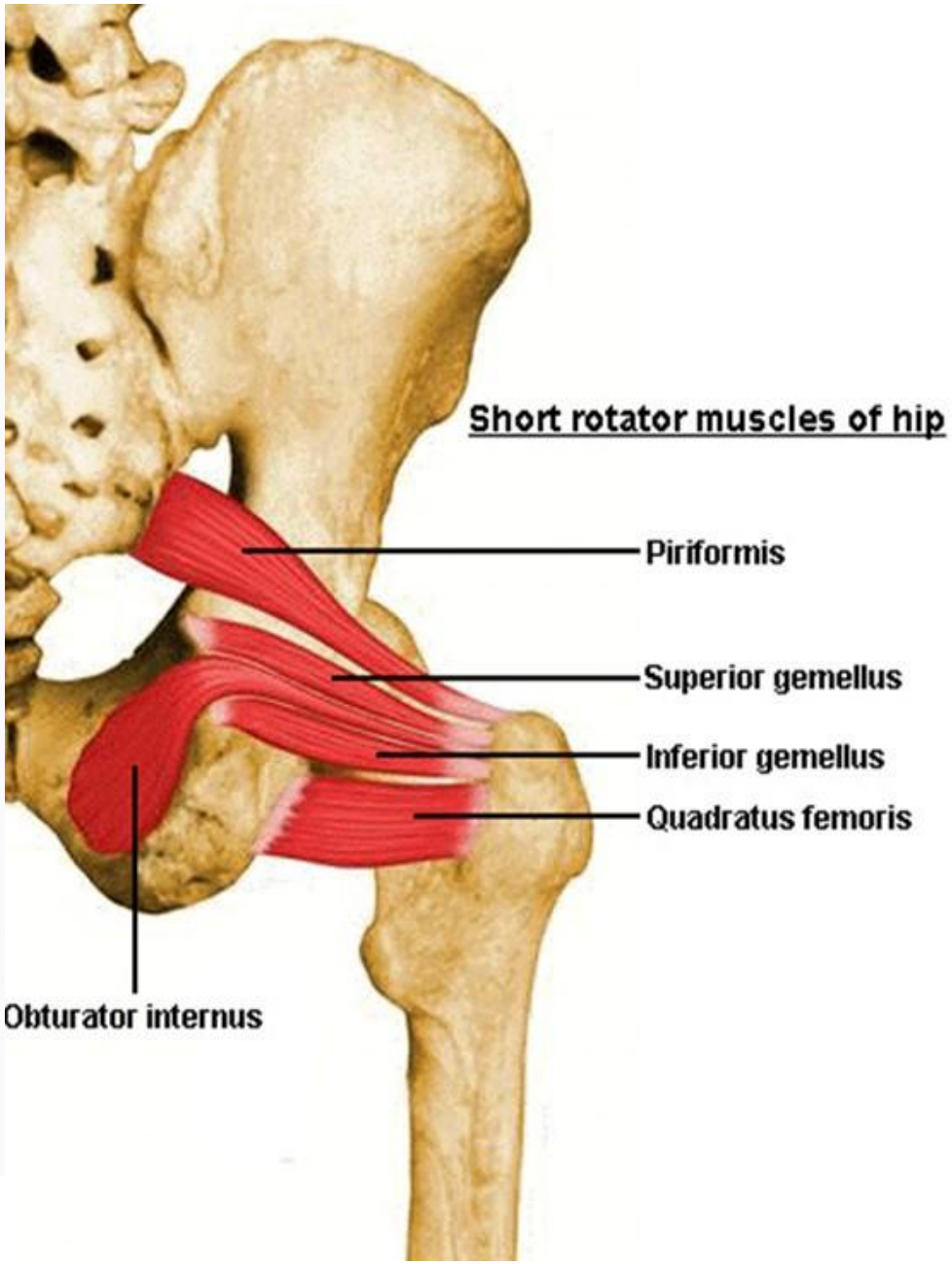
	ORIGEN	INSERCION	ACCION
Glúteo Mayor	Cara glútea del coxal, por detrás de la línea glútea posterior y parte adyacente de la cresta ilíaca. Cara posterior de los huesos sacro y cóccix. Cara posterior del ligamento sacrotuberoso y fascia profunda que cubre al glúteo mediano	Tracto iliotibial y tuberosidad glútea del fémur	Extensor potente del fémur, rotador lateral, accesoriamente abductor (fibras superiores) y aductor (fibras inferiores).
Glúteo Medio	Cara glútea del coxal, entre las líneas glúteas anterior y posterior	Cara lateral del trocánter mayor	Abductor del fémur, rotador medial del fémur (parte anterior) y rotador lateral (parte posterior).


Glúteo Mayor
Ligamento Iliotibial
Gluteus medius
Gluteus minimus

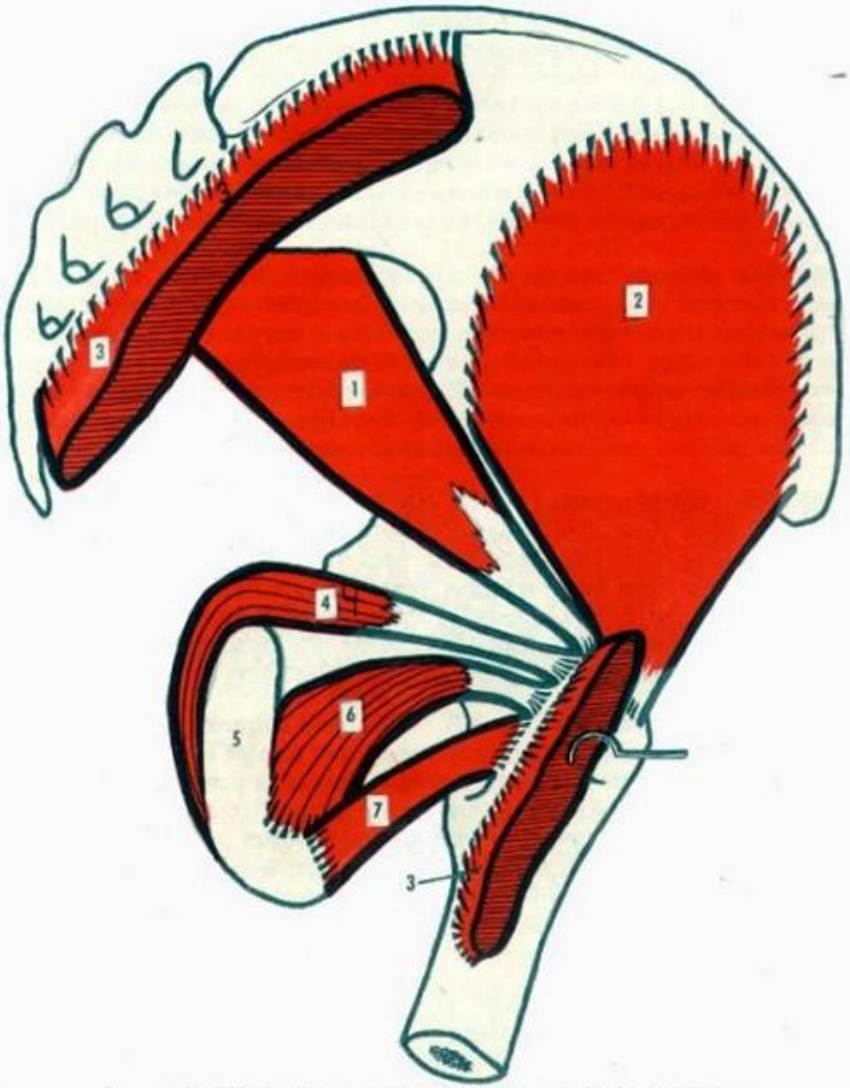
Glúteo Menor	Cara glútea del coxal, entre las líneas glúteas anterior e inferior	Cara anterior del trocánter mayor	Abductor y rotador medial del fémur
Obturador Interno	Cara interna de la membrana obturatriz	Cara medial del trocánter mayor, por delante y encima de la fosa intertrocantérica	Rotador lateral del fémur
Gemelo superior	Espina isquiática	Tendón del obturador interno	Rotador lateral fémur
Gemelo inferior	Parte superior de la tuberosidad isquiática	Tendón del obturador interno	Rotador lateral fémur



1.- Glúteo menor 2.- Obturador interno
3.- Gemelo superior 4.- Gemelo inferior



Piriforme	Cara pélvica de sacro, entre los forámenes II, III y IV y en los surcos laterales a ellos, por tres digitaciones. Borde de la incisura isquiática mayor y cara anterior del ligamento sacrotuberoso	Superficie del borde superior del trocánter mayor	Rotador lateral y abductor del fémur
Cuadrado Femoral	Borde lateral de la tuberosidad isquiática	Cresta intertrocantérica y tuber de ella	Rotador lateral del fémur



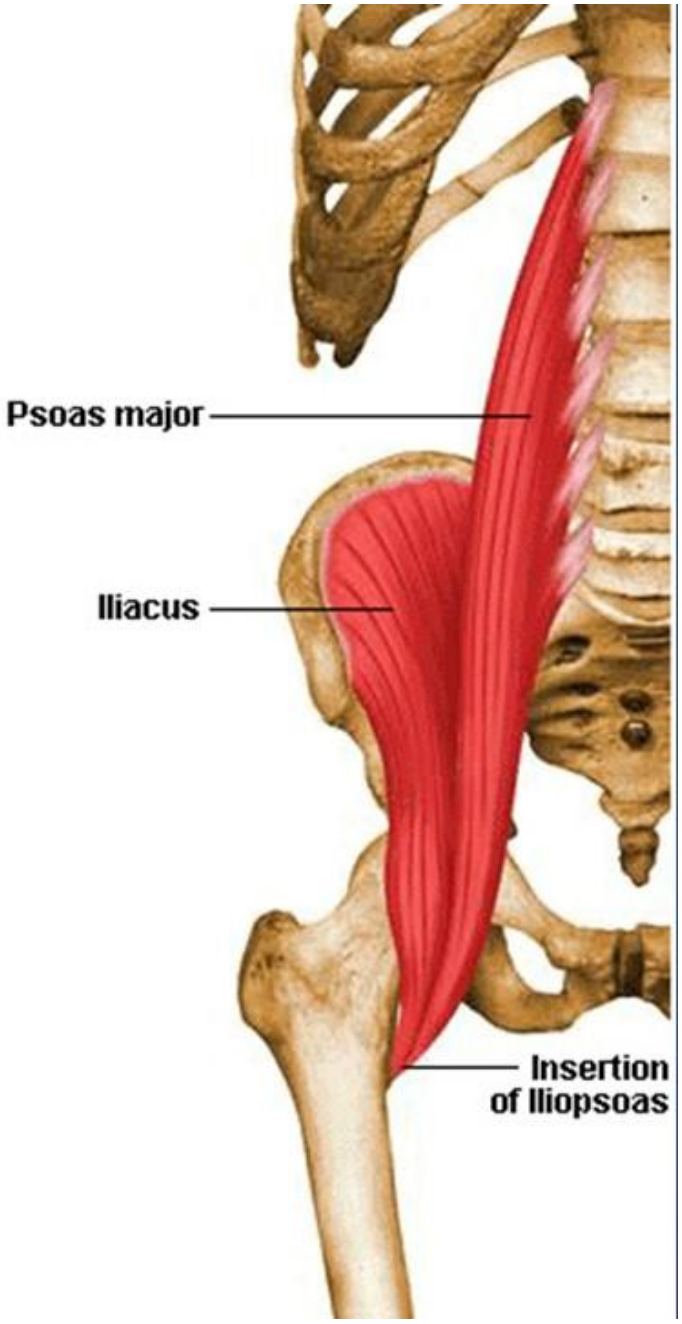
1.- Piriforme 2.- Glúteo Mediano
3.- Glúteo mayor 4.- Obturador interno
6.- Obturador externa 7.- Cuadrado femoral

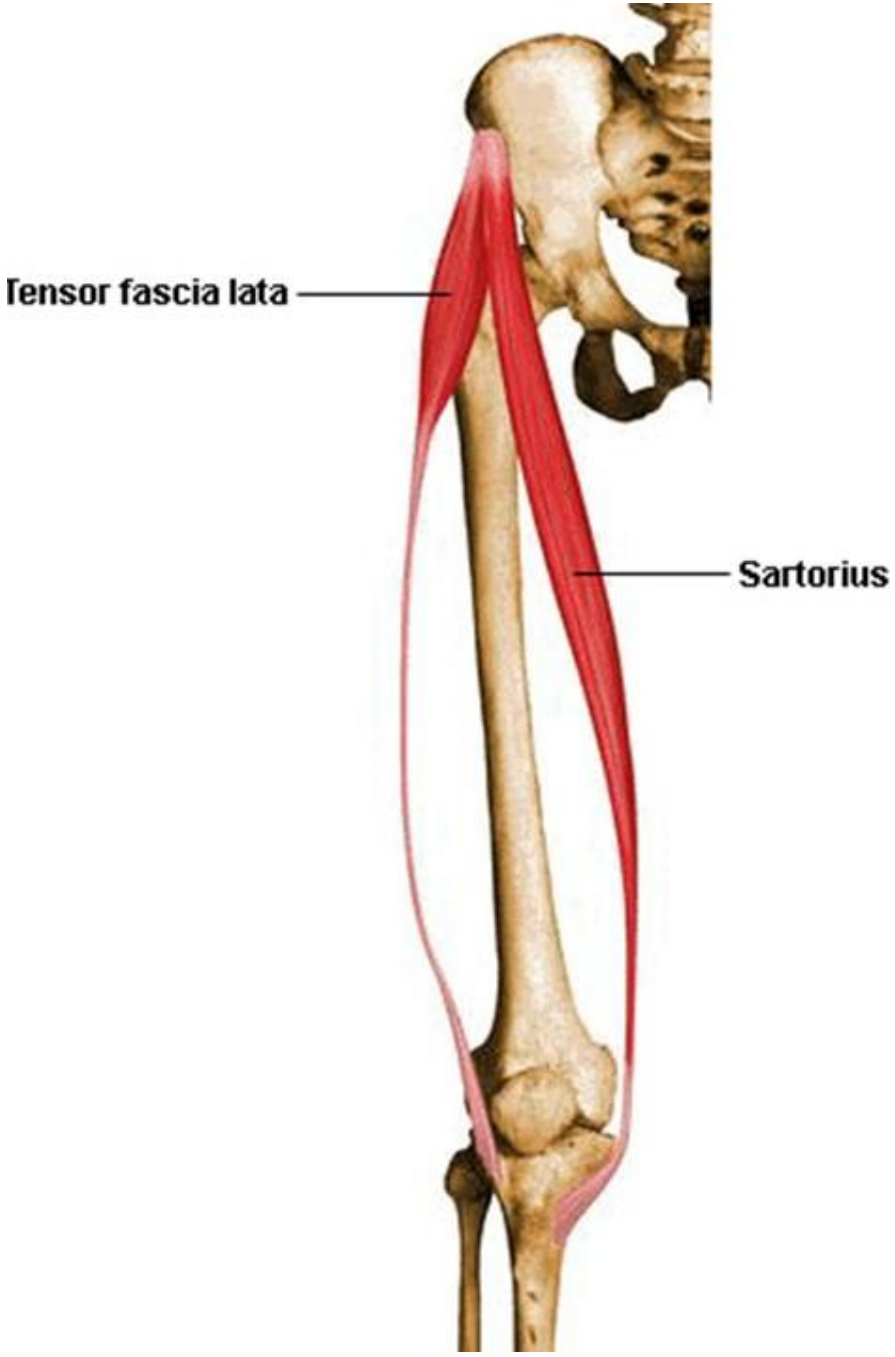
Músculos Anteriores Muslo

- **Iliopsoas**: Pertenece en gran parte a la región posterior abdominal se compone de dos partes, la porción ilíaca en forma de abanico y la porción psoas en larga y fusiforme. formado por dos porciones, el psoas mayor e ilíaco que va desde la cavidad abdominal al muslo
- **Sartorio**: alargado, apalanado y cruza oblicuamente la parte anterior del fémur. plano, delgado, corto, va desde el coxal hasta el ligamento iliotibial, es superficial y cubre la parte lateral de la región glutea y muslo. acintado, el más largo del cuerpo, desde el ilion a la tibia, es superficial y cruza diagonalmente todos los músculos anteriores del muslo

Músculos Anteriores Muslo

- **Tensor fascia lata**: alargado y situado superficialmente en la parte lateral de la región glútea
- **Cuádriceps**: El mas voluminoso del cuerpo. voluminoso, consta de cuatro porciones, recto anterior o femoral, vastos lateral, intermedio y medial. Cubierto en su parte superior por el iliopsoas y el tensor de la fascia lata. Medial forma con los aproximadores un canal por el cual corren los vasos femorales

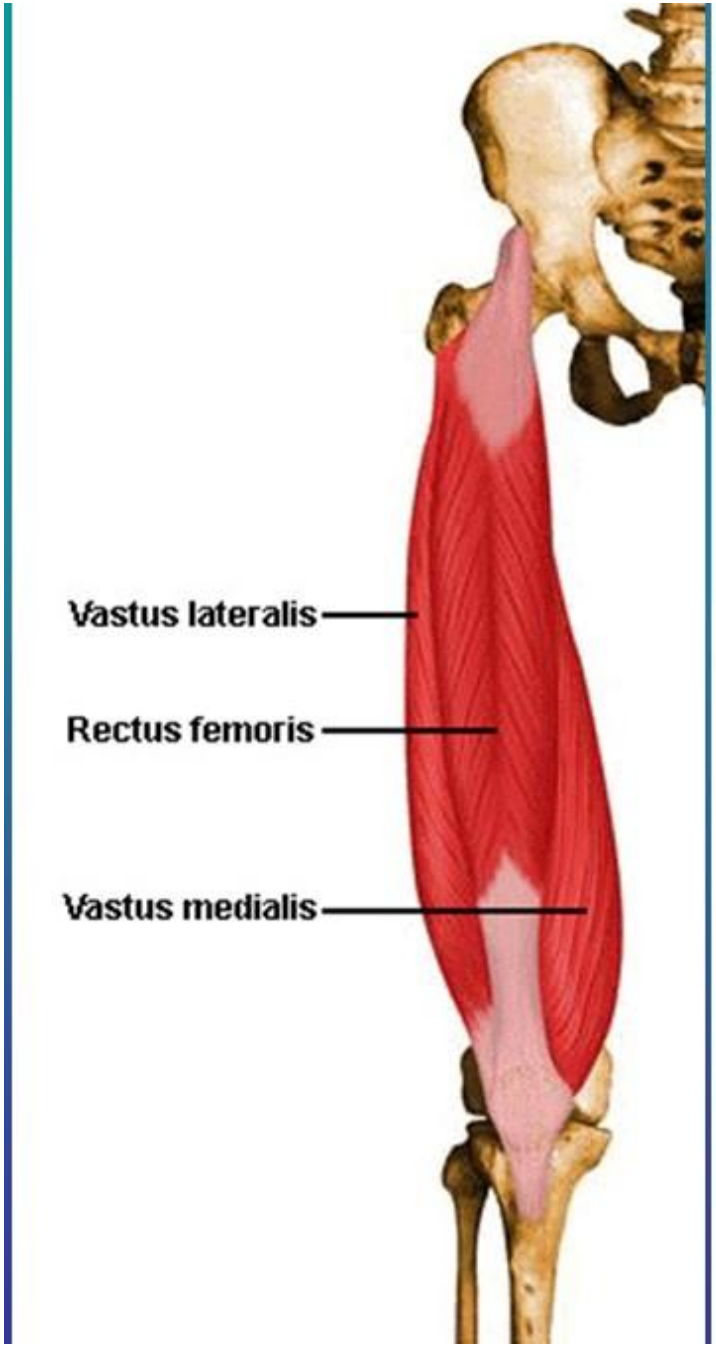

Psoas major
Iliacus
Insertion
of Iliopsoas

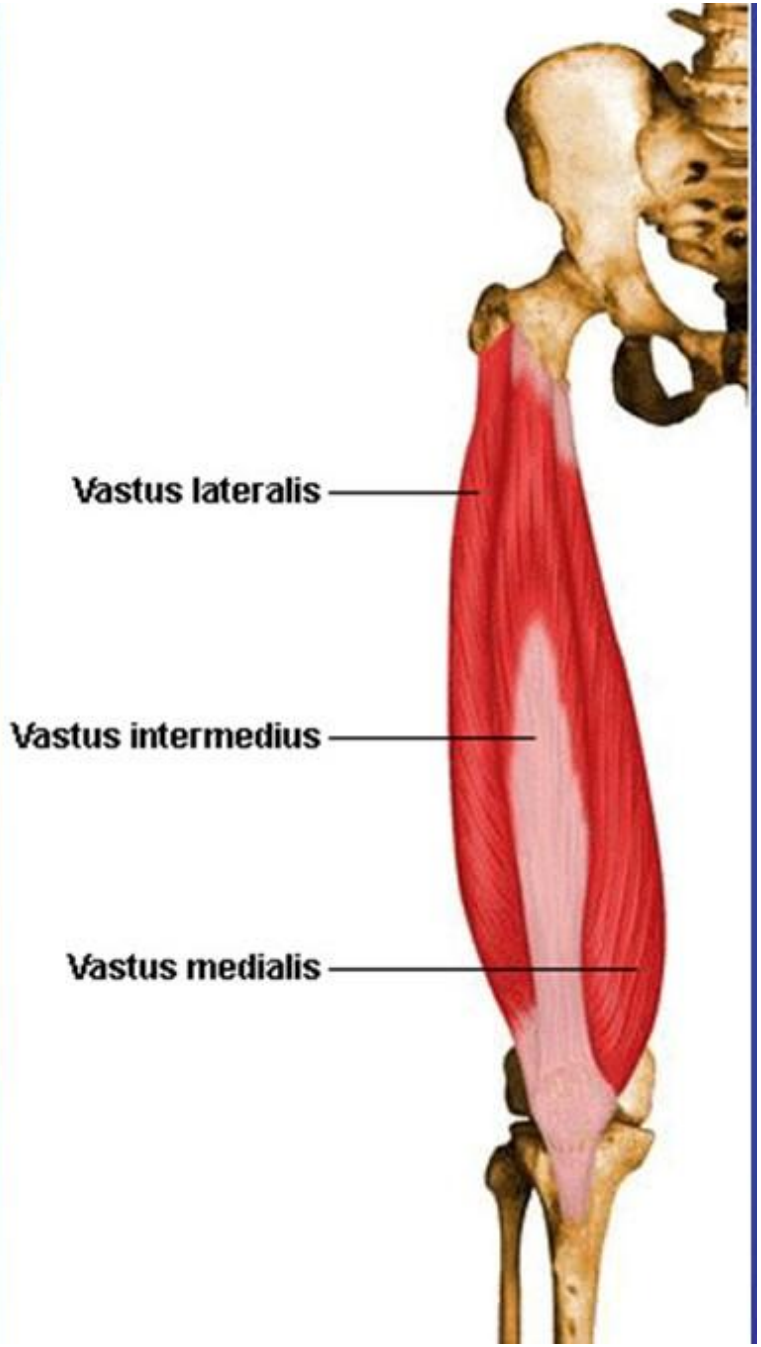

Tensor fascia lata
Sartorius

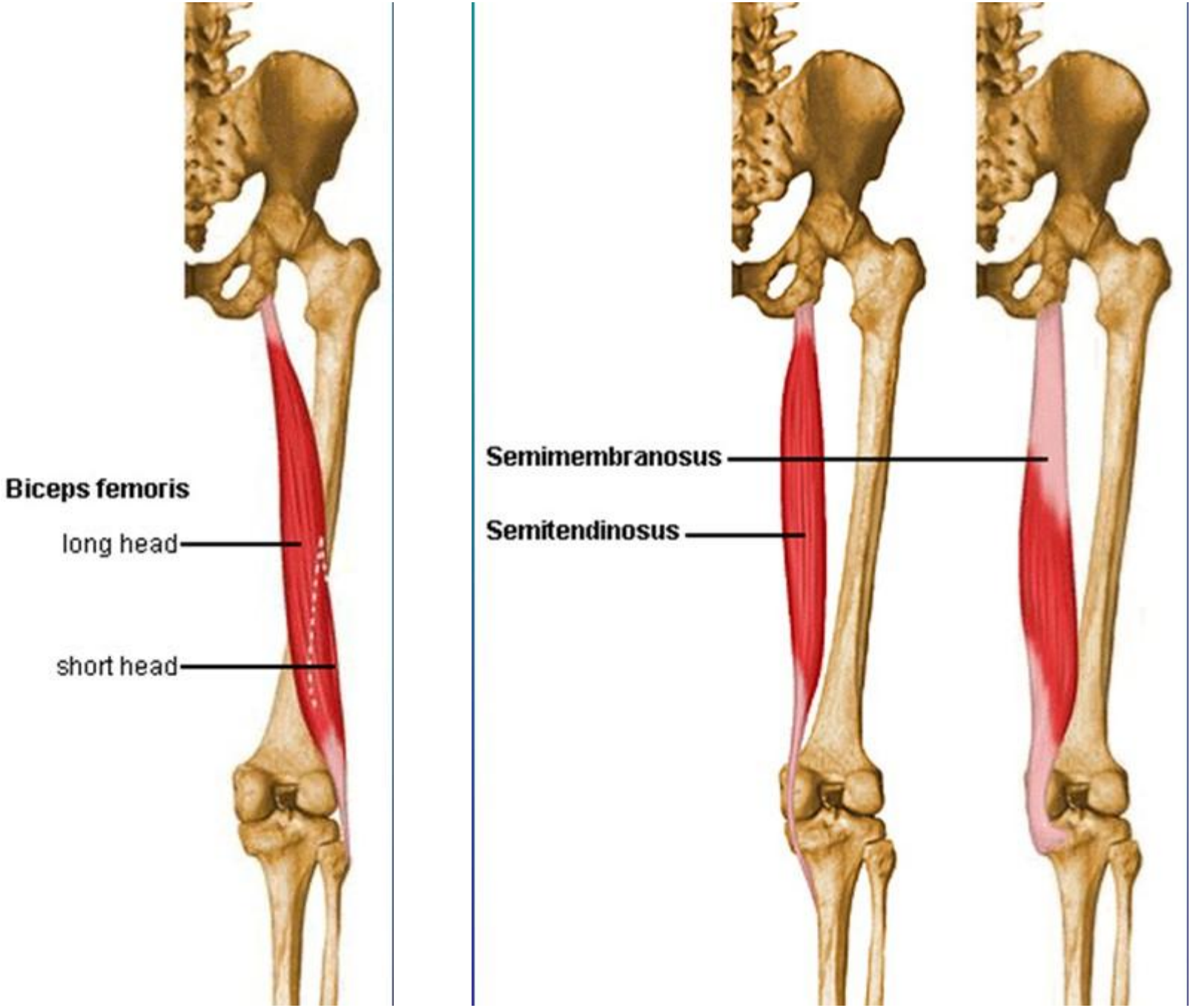
Iliopoas	Porción ilíaca, fosa ilíaca, ligametos sacroilíacos ventrales e iliolumbar, base del sacro. Porción Psoas, procesos transversos de L1 a L5, discos intervertebrales y partes adyacentes de los cuerpos vertebrales de T12 a L5. Arcos tendinosos entre los cuerpos vertebrales	Trocánter menor	Flexor y rotador lateral del fémur
Sartorio	Espina ilíaca anterosuperior y parte vecina de la incisura innominada	Parte superior de la cara medial de la tibia, por delante de la inserción del grácil y semitendinoso	Flexor y accesoriamente abductor y rotador lateral de fémur. Flexor y rotador medial de pierna

Tensor Fascia Lata	Parte anterior del labio lateral de la cresta ilíaca y parte vecina de la espina ilíaca anterosuperior	Tracto iliotibial de la fascia lata, un poco debajo del trocánter mayor	Flexor, rotador medial y abductor del muslo. Extensor y rotador lateral de la pierna

Cuádriceps	Recto femoral: Espina ilíaca anteroinferior, surco supraacetabular de la parte inferior de la cara glútea. Vasto lateral: Parte superior de la línea intertrocanterea, bordes anterior e inferior del trocánter mayor, borde lateral de la tuberosidad glútea, labio lateral de la línea áspera y parte superior del ramo lateral de su bifurcación Vasto medial: Línea intertrocantérea, línea espiral, labio medial línea áspera. Vasto intermedio: Dos tercios superiores de las caras anterior y lateral del fémur	Base y bordes de la patela, tuberosidad anterior de la tibia y cóndilos lateral y medial tibiales	Extensor de rodilla

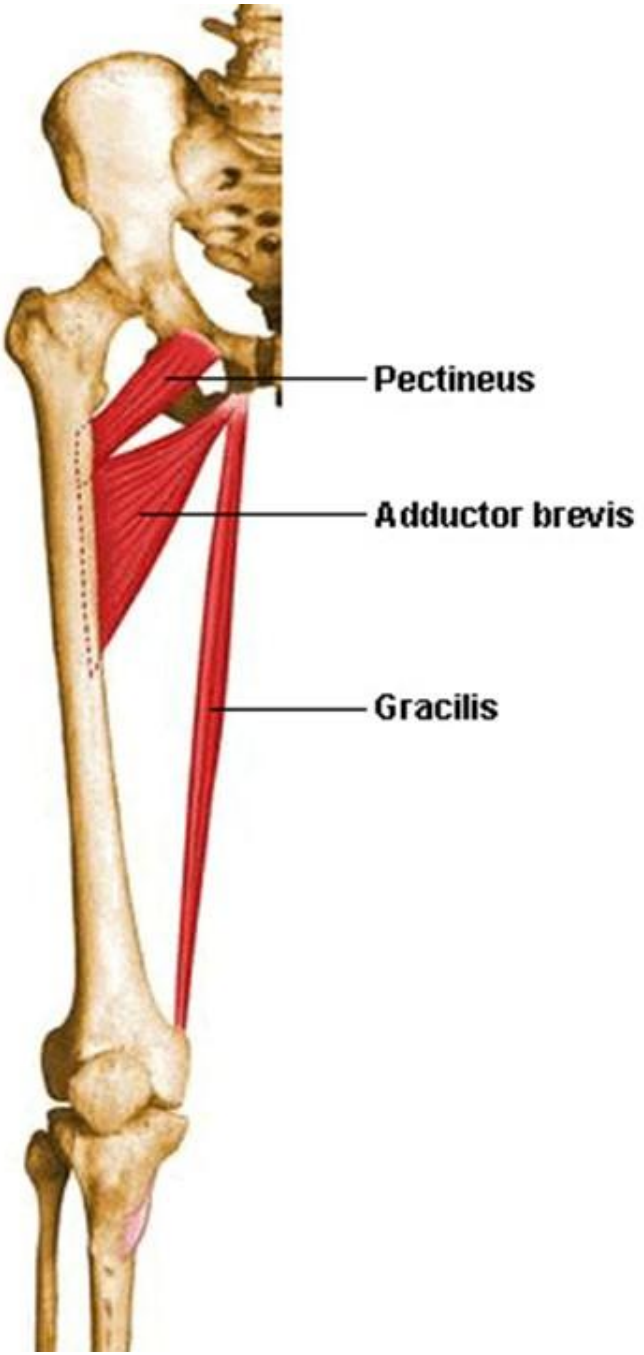

Vastus lateralis
Rectus femoris
Vastus medialis

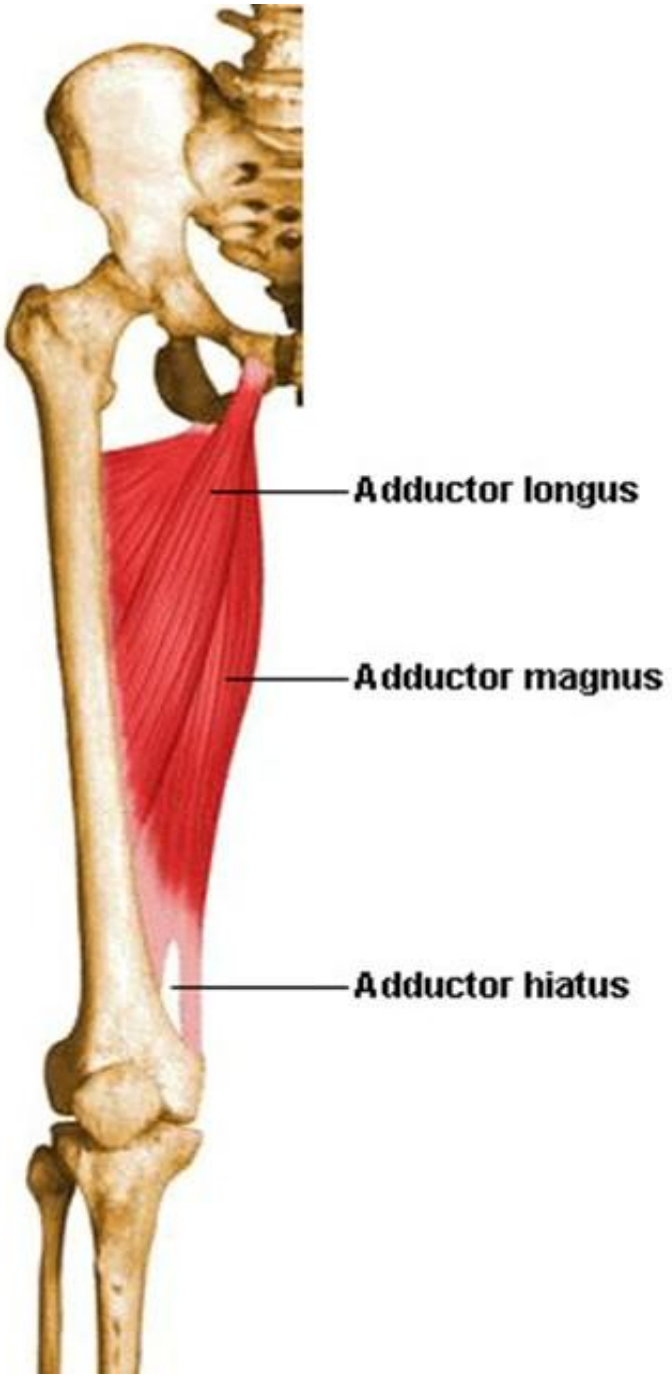

Vastus lateralis
Vastus intermedius
Vastus medialis


Biceps femoris
long head
short head
Semimembranosus
Semitendinosus

Músculos Mediales Muslo

- **Pectíneo**: aplanado y de forma cuadrilátera. Va desde el pubis a la diáfisis femoral, forma la parte medial del piso del triángulo femoral. Cubre a la cadera y obturador externo. Su borde medial se relaciona con le abductor mediano
- **Grácil**: tiene forma acintada, muy delgado, se relaciona lateralmente con los abductores
- **Obturador externo**: profundo aplanado y radiado, se extiende sobre la cara externa de la membrana obturatriz. Está cubierto ventral por iliopsoas y los aductores mayor y menor y pectíneo. Está en relación a la cápsula de la cadera


Pectineus
Adductor brevis
Gracilis


Adductor longus
Adductor magnus
Adductor hiatus

Músculos Mediales de Muslo

- Aproximadores son tres que van desde la rama isquiopubiana hasta la línea áspera femoral. El aproximador largo es mas superficial. Cubre al aproximador corto. Su borde lateral sigue el pectíneo y forma el lado medial del triángulo femoral. El aproximador corto, descansa sobre el aproximador mayor. Su borde medial se relaciona con el grácil, su borde lateral con el obturador externo y el tendón del iliopsoas. El aproximador mayor, cubierto por delante por el pectíneo y los otros aproximadores, está cubierto a su vez dorsalmente por el glúteo mayor; su borde lateral sigue el borde medial del cuadrado femoral y su borde medial está en relación con la piel, con el grácil y sartorio

Pectíneo	Pecten de pubis y ramo superior del pubis entre la eminencia iliopúbica y el tubérculo púbico. Fascia que lo cubre y ligamento pectíneo	parte superior de la línea pectinea del hueso	Aductor y flexor del fémur
Grácil	Borde medial del cuerpo y ramo inferior del pubis	Parte superior de la cara medial de la tibia por detrás del sartorio, por deltante y encima del semitendinoso	Aductor y accesoriamente flexor del fémur. Flexor y rotador medial de la pierna
Obturador externo	Bordes del orificio obturador y membrana obturatriz	Fosa trocantérica	Rotación lateral del fémur

Aductor Corto	Cuerpo del pubis, por debajo de las cresta y ramo inferior del pubis	Parte inferior de la línea pectinea y parte superior del intersticio de la línea áspera	Aductor y flexor del muslo
Aductor largo	Cuerpo del pubis en el ángulo existente entre las cresta púbica y sínfisis	Tercio medio del labio medial de la línea áspera	Aductor y flexor del fémur
Aductor mayor	Ramo inferior del pubis, ramo isquión y parte inferior del túber isquiático	Tuberosidad glútea y labio medial de la línea áspera, tubérculo aductor magno	Aductor, flexor y extensor de fémur

Músculos Posteriores Muslo

- Bíceps femoral: el mas lateral de los posteriores. largo situado en la parte lateral, va desde el isquión a la fíbula. Por arriba está cubierto por el glúteo mayor, pero luego se ha superficial. Su borde medial en la parte superior está en contacto con el semitendinoso, del cual se separa. Forma el lado superolateral del hueco poplíteo siguiéndolo el nervio poplíteo lateral
- Semitendinoso: es medial y fusiforme carnoso arriba y tendinoso, ocupa la porción superficial y medial de la región. Cubierto superiormente por el glúteo mayor se hace luego superficial. Cubre el aproximador mayor y semimembranoso. Forma el lado superomedial del hueco poplíteo
- Semimebranoso: es medial y mas profundo que el semitendinoso. , bajo el semitendinoso, se extiende desde el isquión a la parte medial de la rodilla. Esta cubierto por el glúteo mayor y semitendinoso. Cubre el cuadrado femoral, aproximador corto y el cóndilo medial

Biceps Femoral	Parte superior medial del túber isquiático por un tendón común con el semitendinodo (cabeza larga). Labio lateral y parte superior del ramo lateral de bifurcación de la línea áspera (cabeza breve).	Ápex de la cabeza fibular y cóndilo lateral de la tibia	Extensor del fémur, flexor de la pierna y rotador lateral de pierna semiflexionada.
Semi tendinoso	Parte inferior medial del túber siquiático, por un tendón común con la cabeza larga del bíceps	Parte superior de la cara medial de la tibia por detrás de la inserción del grácil y del sartorio	Extensor del fémur, flexor de la pierna y rotador medial de la pierna semiflexionada
Semi membranoso	Parte superolateral del tuber isquiático	Surco horizontal del cóndilo medial de la tibia, cápsula fibrosa de la articulación de rodilla formando el ligamento poplíteo oblícuo y tubérculo posterior de la tibia	Extensor de fémur, flexor de pierna y rotador medial de pierna semiflexionada

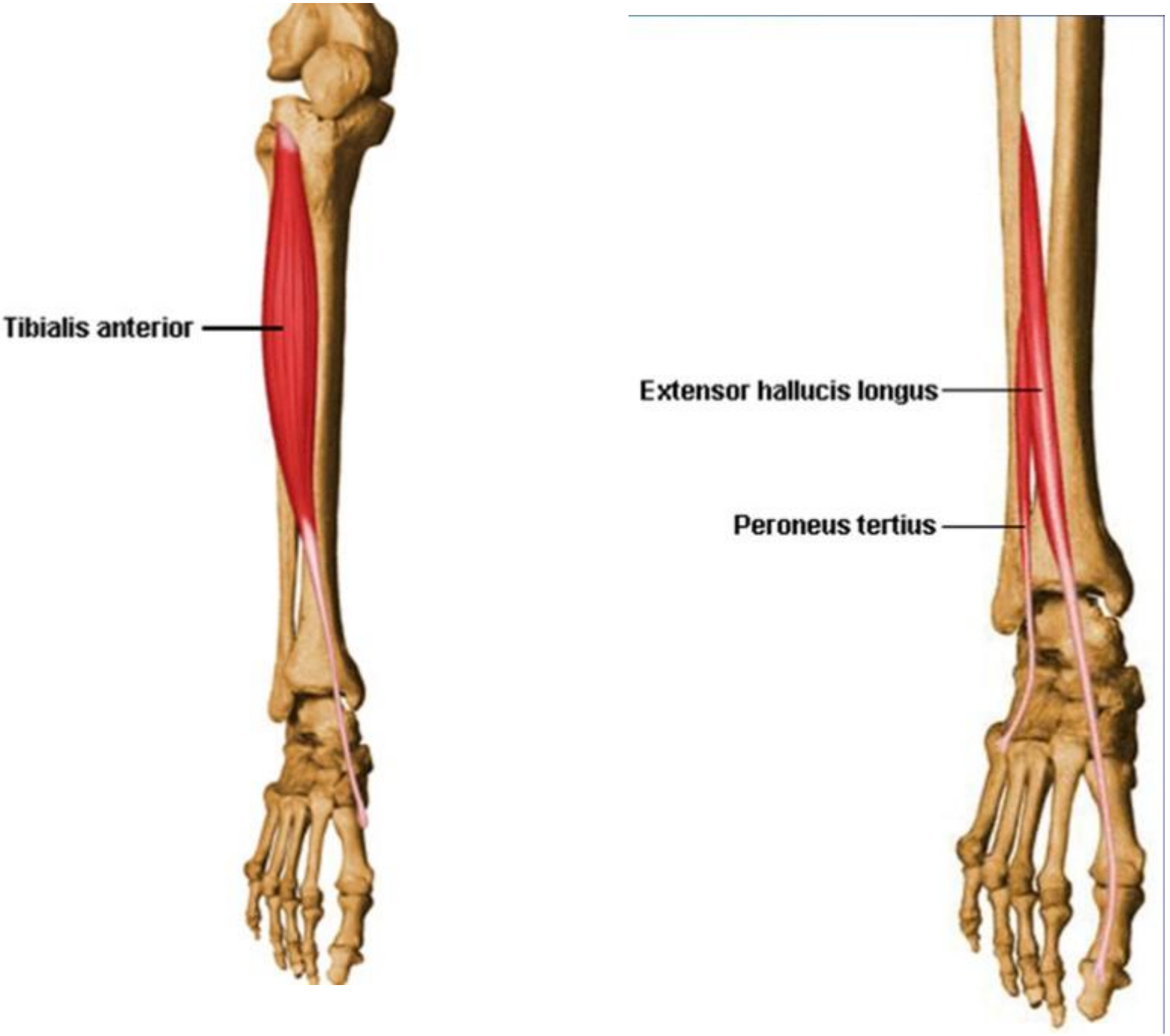
Músculos anteriores pierna

- **Músculo tibial anterior:** Músculo prismático, va desde la extremidad de la tibia hasta el borde medial del pie. En la pierna está situado detrás de la piel y de la fascia, por delante de la membrana interósea, por fuera de la tibia, por dentro del extensor común y luego del extensor largo del halux.
- **Músculo extensor longo de los dedos:** Se ubica por fuera del tibial anterior, desde la extremidad superior de la tibia a los cuatro últimos dedos del pie. En la pierna esta lateral al tibial anterior, del cual está separado en la parte inferior por el extensor largo del halux. Por detrás está relación con la fíbula y membrana interósea. En el pie cubre al músculo extensor corto de los dedos
- **Músculo extensor longo del Hálux**: Profundo a los dos músculos anteriores. En la pierna bajo el tibial y extensor común para hacerse superficial en la parte inferior. En el pie sigue el borde medial del extensor corto de los dedos
- **Músculo fibular tercero delgado**: Ocupa la parte inferior y lateral de la pierna. Por fuera del extensor común y hacia fuera con lo fibulares. En el pie el tendón cubre al extensor de corto de los dedos

Tibial anterior	Cóndilo lateral y dos tercios superiores de la cara lateral de la tibia. Membrana interósea	Cara medial del cuneiforme medial y base del I metatarsiano	Dorsiflexor, inversor y aductor del pie
Extensor longo de los dedos	Cóndilo lateral de la tibia. Tres cuartos superiores de la cara medial de la fíbula. Membrana interósea	Falange media y distal de los cuatro dedos laterales	Extensor de los dedos - Dorsiflexor, evertor y abductor del pie
Extensor longo del Hálux	Mitad de la cara medial de la fíbula, por detrás del origen del extensor longo de los dedos. - Membrana interósea	Base de la falange distal del hálux	Extensor del hálux - Dorsiflexor, invertor y aductor del pie
Fibular tercero delgado	Cuarto inferior de la cara medial de la fíbula y membrana interósea	Base del V metatarsiano	Dorsiflexor, evertor y abductor del pie

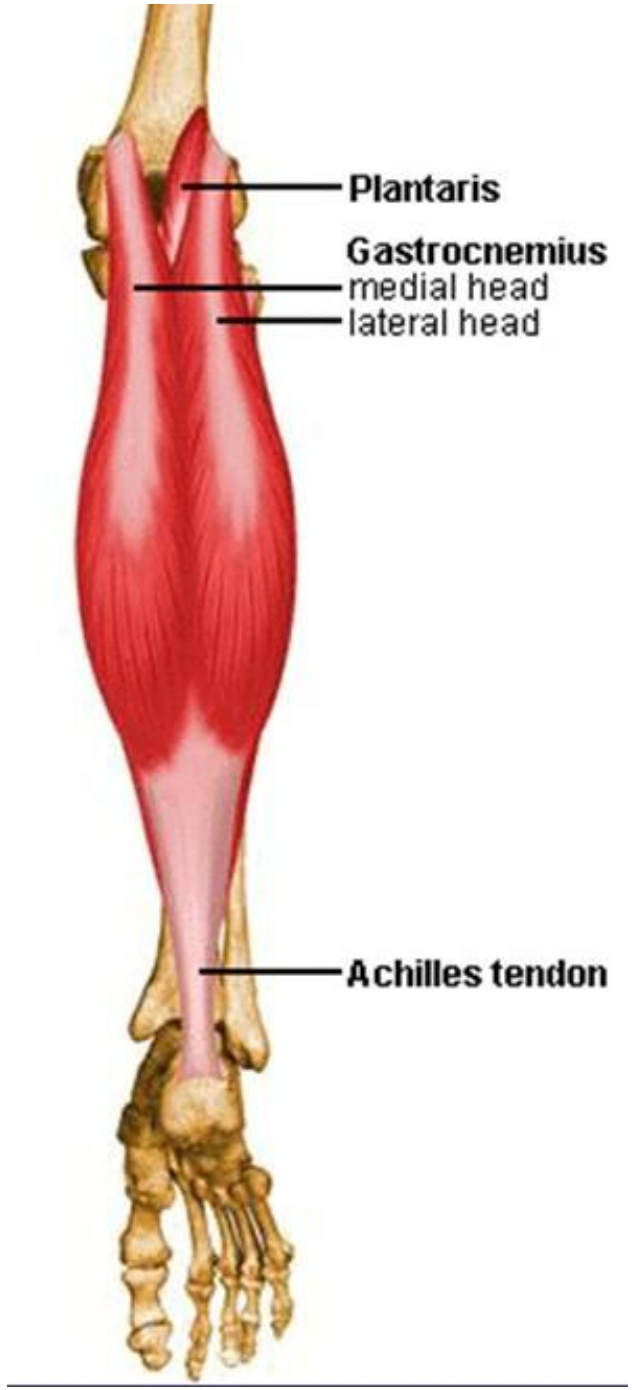
Músculos Laterales Pierna

Fibular lateral largo	Cóndilo lateral de la tibia. Cabeza y dos tercios superiores de la cara lateral de la fíbula	Cara lateral del cuneiforme medial y base del I metatarsiano	Plantiflexor, evertor y abductor del pie
Fibular lateral corto	Dos tercios inferiores de la cara lateral de la fíbula	Base del V metatarsiano	Plantiflexor, evertor y abductor del pie


Tibialis anterior
Extensor hallucis longus
Peroneus tertius

Músculos Posteriores Superficiales Pierna

- **Músculo gastrocnemio**: Músculo voluminoso formado por dos cabezas. La cabezas están separadas en la parte superior por un espacio angular en forma de V, formando los limites inferomedial e inferolateral del hueco poplíteo. Después que las cabezas se unen cubren al sóleo y poplíteo
- **Músculo sóleo**: Ancho y grueso, cubierto por el gastrocnemio y plantar, cubre a su ves a los vasos posteriores y músculos profundos
- **Plantar**: Cubierto por el gastrocnemio, largo y delgado

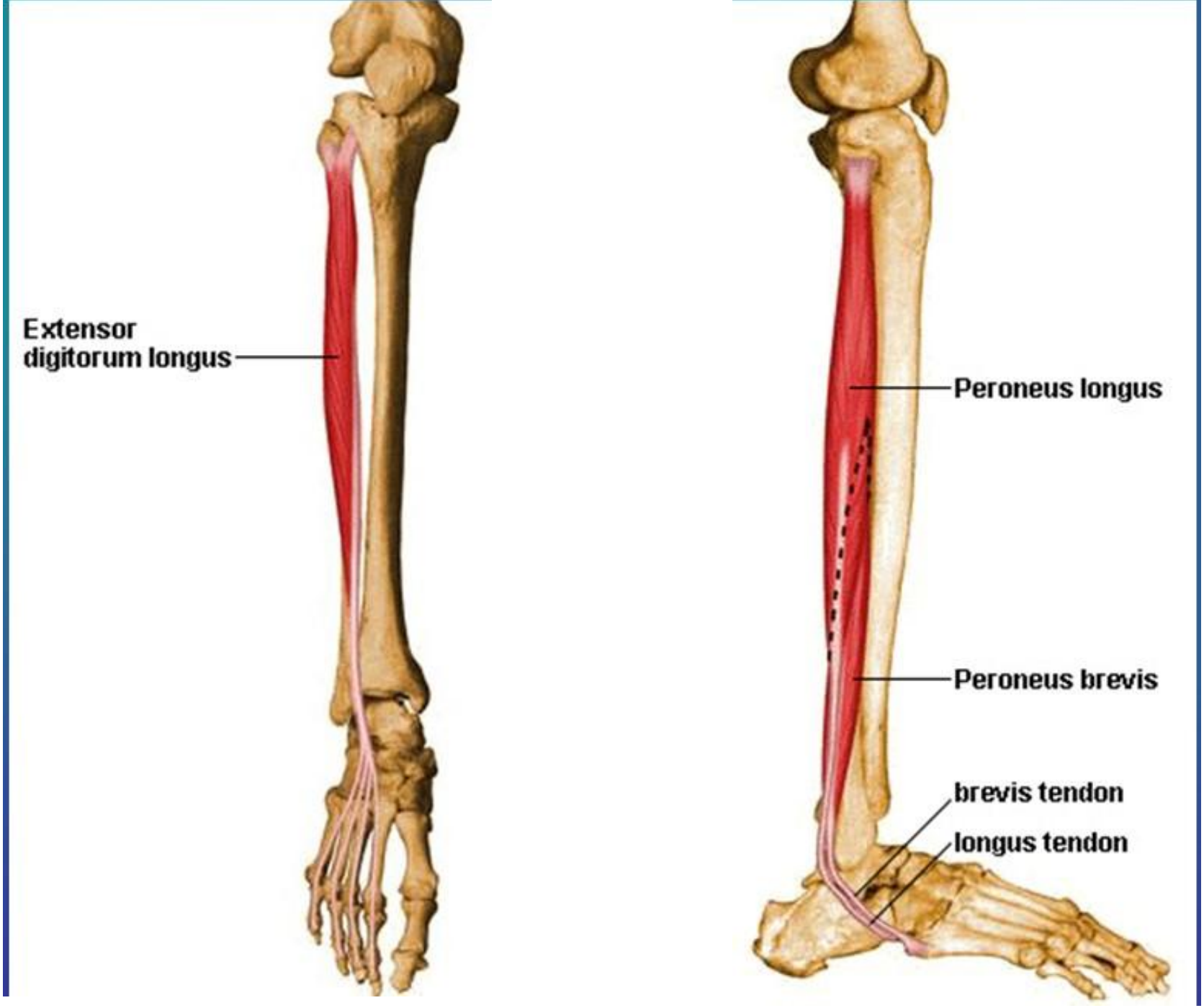

Plantaris
Gastrocnemius
medial head
lateral head
Achilles tendon

Gastrocnemio	Cabeza Medial: depresión en la parte superior y posterior del cóndilo medial del fémur, cara poplítea del fémur Cabeza Lateral: cara lateral del epicóndilo lateral y línea supraepicondilar lateral	Tendón calcáneo, Tercio medio de la cara posterior del calcáneo	Flexor de la pierna y Plantiflexor del pie
Sóleo	Cara superior de la cabeza y tercio superior de la cara posterior de la fíbula. Línea del músculo sóleo y tercio medio del borde medial de la tibia.	Tendón calcáneo, Tercio medio de la cara posterior del calcáneo	Plantiflexor del pie

Plantar	Parte inferior del ramo lateral de bifurcación de la línea áspera y cara poplítea del hueso del fémur	Parte medial del tendón calcáneo y cara posterior del calcáneo	Flexor de la pierna - Plantiflexor accesorio del pie

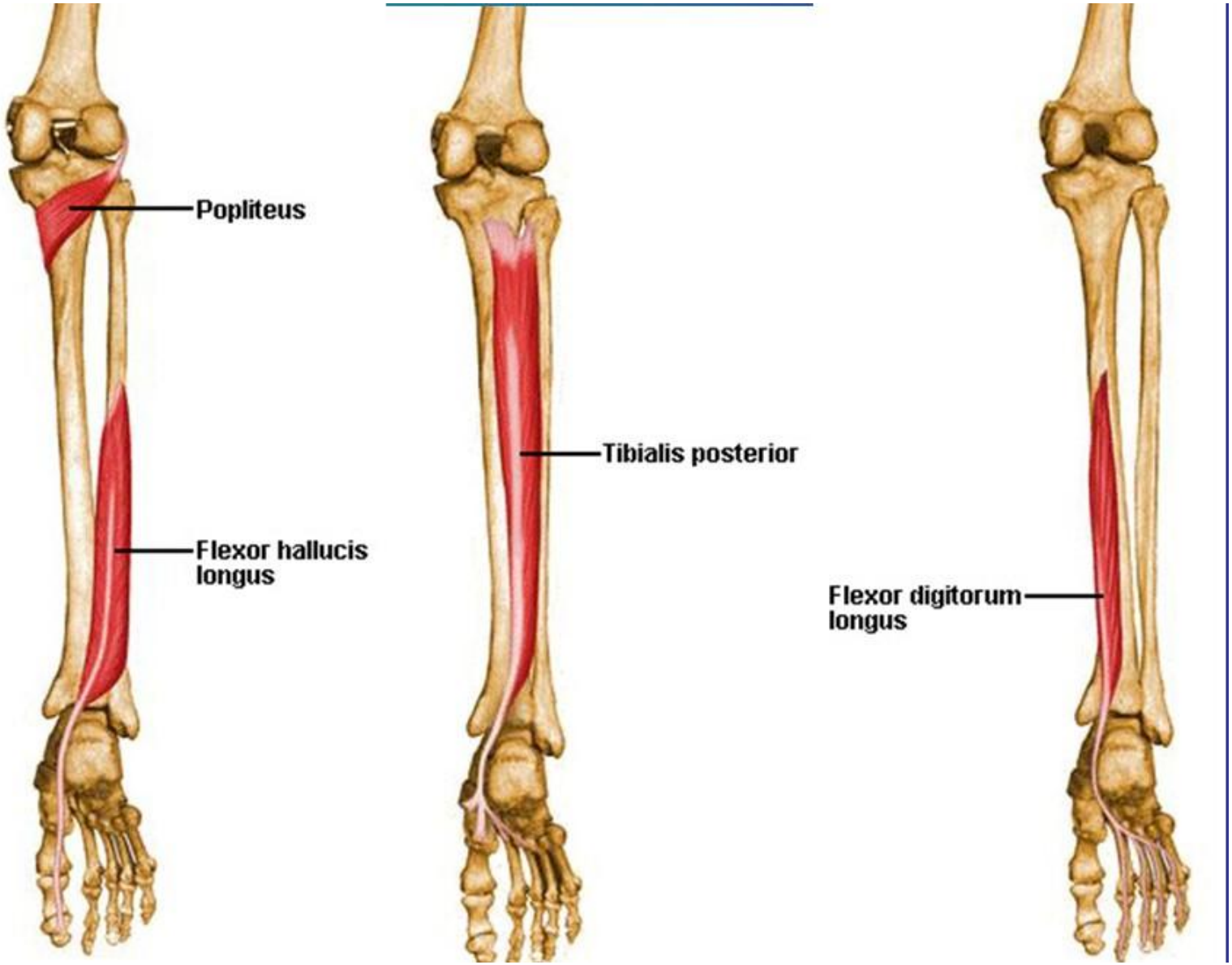
Músculos Posteriores Profundos Pierna

- **Músculo tibial posterior largo**: Se extiende desde la cara posterior de la pierna al borde medial del pie. En la pierna está situado entre los dos flexores largos y cubiertos por ellos, por el sóleo y por los vasos y nervios tibiales posteriores
- **Músculo flexor longo del Hálux**: Se extiende desde la fibula al halux. Está cubierto por el sóleo y tendón calcáneo (Aquiles). Cubre a la fíbula. La arteria fibular posterior colocada primeramente en su cara posterior penetra en el espesor del músculo. En el pie se halla dentro de un canal anteroposterior, formado por el flexor corto del halux y aproximador
- **Poplíteo**: Triángular corto y aplanado, situado en la parte posterior de la rodilla, cubierto por el gastrocnemio, plantar, vasos políteos, nervio poplíteo medial, cubre la parte posterior de rodilla
- **Flexor longo de los dedos**: robusto y actúa como palanca al iniciar el empuje del pie en la locomoción


Extensor
digitorum longus
Peroneus longus
Peroneus brevis
brevis tendon
longus tendon

Tibial Posterior	Dos tercios superiores del campo lateral de la cara posterior de la tibia, debajo de la línea del músculo sóleo. Campo anterior de la cara posterior de la fíbula entre la cresta medial y el borde interóseo. Membrana interósea	Tuberosidad del Navicular y sustentáculo del talo. - Expansiones fibrosas a todos los huesos del tarso, excepto el talo; base del II, III y IV metatarsianos	Plantiflexor, invertor y aductor del pie.
Flexor longo del Hálux	Dos tercios inferiores del campo posterior de la cara posterior de la fíbula, entre la cresta medial y el borde posterior	Base de la falange distal del hálux	Flexor de la falange distal del Hálux

Flexor longo de los dedos	Tres quintos medios del campo medial de la cara posterior de la tibia, por debajo de la línea del músculo sóleo	Base de la falange distal de los cuatro dedos laterales	Flexor de la falange distal de los cuatro últimos dedos. - Plantiflexor, invertor y aductor del pie
Poplíteo	Fondo del surco del cóndilo lateral del fémur. Borde externo del menisco lateral	Cara posterior de la tibia, por encima de la línea del músculo sóleo	Flexor y rotador medial de la pierna. Retractor del menisco lateral al iniciarse la flexión de la rodilla


Popliteus
Flexor hallucis longus
Tibialis posterior
Flexor digitorum longus