

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 921 – CINESIOLOGIA II
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Marco Carlos Uchida
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">• Estudo cinesiológico da coluna vertebral e membros inferiores. São enfatizados aspectos relacionados à maneira mais eficaz de utilização do corpo nos movimentos cotidianos e de dança, visando ao melhor desempenho e prevenção de traumas.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• A disciplina Cinesiologia II tem por objetivo abordar os sistemas ósseo, articular e muscular de forma mais integrada e aplicada a prática da atividade física, mas com foco na prática da dança. Dessa forma o estudante terá a oportunidade de estudar e experienciar através de aulas teóricas e teórico-práticas o movimento humano, possibilitando a determinação dos principais grupos musculares em ação, e as repercussões articulares durante a prática da atividade física.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos;• Quadril: ossos, músculos e movimentos;• Joelho: ossos, músculos e movimentos;• Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos;• Avaliação postural.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia. 5a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.2. NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.3. HALL, S.J. Biomecânica Básica. 7a Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">1. FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural. 19a ed., Barueri: Manole, 2016.2. HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3a ed., Barueri: Manole, 2012.3. RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.4. TORTORA, G.J.; DERRICKSON, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, 8a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.5. NETTER, F.H. Netter-Atlas de anatomia humana. 6a ed., Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <ul style="list-style-type: none">• Trabalhos/seminários em grupo durante o período das aulas;• Presença, pontualidade e participação em aulas teóricas e práticas;• Avaliação escrita individual.