



### PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> EF 921 - CINESIOLOGIA II
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> Marco Uchida
<b>EMENTA:</b> 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.
<b>OBJETIVOS:</b> 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.
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação do plano de ensino da disciplina, conteúdo e bibliografia;</li><li>• Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos.</li><li>• Cíngulo do membro inferior e quadril: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Quadril e joelho: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos.</li><li>• Abordagem geral sobre as possíveis estratégias para evitar lesões em função da alta sobrecarga de treinamento;</li><li>• Avaliação postural.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b>  <b>Referências básicas:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia, R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 4ª ed., 2010.</li><li>2. NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. R. de Janeiro, 2ª ed. Guanabara Koogan, RJ, 2011.</li><li>3. HALL, S.J. Biomecânica Básica. 5ª Edição, Manole, 2009.</li></ol> <b>Referências Complementares:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>4. FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural, Manole, 16ª ed., 2011.</li><li>5. HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3ª ed., Manole, 2012.</li><li>6. RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 7ª ed., 2008.</li><li>7. TORTORA, G.J.; Derrickson, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, Artmed, 8ª ed., 2012</li><li>8. SACCO, I.C.N; TANAKA, C. Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008.</li></ol>

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Trabalhos/seminários em grupo durante o período das aulas;  
Presença, pontualidade e participação em aulas teóricas e práticas;  
Avaliação escrita individual.