



UNICAMP

CÓDIGO: EF309

NOME: CINESIOLOGIA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



FEF

OF:S-1 T:002 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:004 SL:004 C:004 AV:N EX:S FM:75%
Pré-Req.: BA210

Ementa:

Estudo dos diversos movimentos do corpo humano com ênfase na estrutura e funções das articulações e grupos musculares.

Objetivos:

Apresentar as estruturas e funções dos sistemas esqueléticos, muscular, articular e ligamentar da coluna vertebral, dos membros superiores e dos membros inferiores aplicados às atividades físicas desportivas.

Estratégias:

Aulas expositivas, aulas práticas e seminários dos alunos.

Conteúdo Programático:

1. Ossos: funções, classificações, estruturas e desenvolvimento.
2. Definições e descrições dos movimentos; Eixos e planos anatômicos.
3. Articulações: definição, classificação, estrutura, graus de liberdade.
4. Músculos: estrutura, funções, unidade motora.
5. Ombro.
6. Cotovelo.
7. Punho.
8. Mão.
9. Coluna Vertebral: estrutura, movimentos, postura.
10. Respiração.
11. Pelve.
12. Quadril.
13. Joelho.
14. Tornozelo.
15. Pé.

Critérios de Avaliação:

Seminário e Prova escrita.

Bibliografia:

BÁSICA

HALL, S. **Biomecânica Básica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

KAPANDJI, I.A. **Fisiologia Articular**. São Paulo: Panamericana, 2000.

COMPLEMENTAR

RASCH, P. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

WIRHED, R. **Atlas de Anatomia do Movimento**. São Paulo: Manole, 1986.

Última revisão: novembro de 2012