

### PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> <b>EF 309 - CINESIOLOGIA</b>
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> Marco Carlos Uchida
<b>EMENTA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estudo dos diversos movimentos do corpo humano com ênfase na estrutura e funções das articulações e grupos musculares.</li></ul>
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A disciplina Cinesiologia tem por objetivo abordar os sistemas ósseo, articular e muscular de forma mais integrada e aplicada a prática da atividade física, seja nas atividades da vida diária, em academias de ginástica ou nos esportes. 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.</li></ul>
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação do plano de ensino da disciplina, conteúdo e bibliografia;</li><li>• Eixos e planos anatômicos;</li><li>• Definições e descrições dos movimentos;</li><li>• Sistema ósseo: funções, classificações e estruturas;</li><li>• Articulações: definição, classificação, estrutura e graus de liberdade;</li><li>• Sistema neuro muscular: estrutura, funções, unidade motora, ação muscular;</li><li>• Complexo do ombro: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Articulação do cotovelo e radio-ulnar: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Articulação radiocarpal (punho) e mão: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Quadril: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Joelho: ossos, músculos e movimentos;</li><li>• Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos;</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. 5a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.</li><li>2. NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.</li><li>3. HALL, S.J. Biomecânica Básica. 7a Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.</li></ol> <b>Referências Complementares:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural. 19a ed., Barueri: Manole, 2016.</li><li>2. HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3a ed., Barueri: Manole, 2012.</li><li>3. RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.</li><li>4. TORTORA, G.J.; DERRICKSON, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, 8a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.</li><li>5. NETTER, F.H. Netter-Atlas de anatomia humana. 6a ed., Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.</li></ol>
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalhos/seminários em grupo durante o período das aulas;</li><li>• Presença, pontualidade e participação em aulas teóricas e práticas; Avaliação escrita individual.</li></ul>