



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 309 - CINESIOLOGIA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Professor Marco Carlos Uchida
EMENTA: Estudo dos diversos movimentos do corpo humano com ênfase na estrutura e funções das articulações e grupos musculares.
OBJETIVOS: 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.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Apresentação do plano de ensino da disciplina, conteúdo e bibliografia;• Eixos e planos anatômicos;• Definições e descrições dos movimentos;• Sistema ósseo: funções, classificações e estruturas;• Articulações: definição, classificação, estrutura e graus de liberdade;• Sistema neuro muscular: estrutura, funções, unidade motora, ação muscular;• Complexo do ombro: ossos, músculos e movimentos;• Articulação do cotovelo: ossos, músculos e movimentos;• Articulação radiocarpal (punho) e mão: ossos, músculos e movimentos;• Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos;• Cíngulo do membro inferior e quadril: ossos, músculos e movimentos;• Quadril e joelho: ossos, músculos e movimentos;• Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos;• Avaliação postural.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia, R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 4ª ed., 2010. NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. R. de Janeiro, 2ª ed. Guanabara Koogan, RJ, 2011. HALL, S.J. Biomecânica Básica. 5ª Edição, Manole, 2009. Referências Complementares: FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural, Manole, 16ª ed., 2011. HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3ª ed., Manole, 2012. RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 7ª ed., 2008. TORTORA, G.J.; Derrickson, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, Artmed, 8ª ed., 2012 SACCO, I.C.N; TANAKA, C. Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Trabalhos/seminários em grupo durante o período das aulas; Presença, pontualidade e participação em aulas teóricas e práticas; Avaliação escrita individual.