



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 921 - CINESIOLOGIA II
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Marco Uchida
EMENTA: 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: 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">• Apresentação do plano de ensino da disciplina, conteúdo e bibliografia;• 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.• Abordagem geral sobre as possíveis estratégias para evitar lesões em função da alta sobrecarga de treinamento;• Avaliação postural.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia, R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 4ª ed., 2010.2. NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. R. de Janeiro, 2ª ed. Guanabara Koogan, RJ, 2011.3. HALL, S.J. Biomecânica Básica. 5ª Edição, Manole, 2009. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">4. FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural, Manole, 16ª ed., 2011.5. HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3ª ed., Manole, 2012.6. RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. R. de Janeiro, Guanabara Koogan, 7ª ed., 2008.7. TORTORA, G.J.; Derrickson, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, Artmed, 8ª ed., 20128. 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.