



CÓDIGO: EF921

NOME: CINESIOLOGIA II

OF:S-2 T:001 P:001 L:000 O:000 D:000 HS:002 SL:002 C:002 AV:N EX:S FM:75%

Pré-Req.: EF920

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:

Apresentar as estruturas e funções dos sistemas esquelético, muscular, articular e ligamentar dos membros inferiores e da coluna vertebral aplicados à dança.

Estratégica:

Aulas expositivas.

Critério de Avaliação:

Três provas.

Conteúdo Programático:

1. Coluna Vertebral: estrutura, movimentos, postura.
2. Respiração.
3. Pelve.
4. Quadril.
5. Joelho.
6. Tornozelo.
7. Pé.
8. Biomecânica aplicada à dança.

Bibliografia:

BÁSICA

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

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

COMPLEMENTAR

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

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