

## Orientações apresentação prática de cinesiologia

- Serão necessários 11 grupos. Portanto, **2 alunos por grupo**
  - Apresentar no **mínimo 10 exercícios** destinados aos músculos de sua aula prática.
  - É obrigatório a inclusão de pelo menos **dois exercícios que possam ser realizados fora da academia** (ex. usando o peso do próprio corpo ou materiais como elásticos, bancos de praças, etc).
  - Cada grupo deve elaborar slides para cada um dos 10 exercícios escolhidos contendo os seguintes itens em cada slide:
    - 1- Imagem do exercício
    - 2- Músculos agonistas trabalhados
    - 3- Forma de execução do movimento
    - 4- Variações de execução e relação destas variações com a participação muscular
    - 5- Pontos que exigem maior atenção do profissional (Sobrecargas corporais e segurança) na execução do exercício.
    - 6- Relação destes exercícios com os problemas ortopédicos mais comuns (ossos, articulações, ligamentos, tendões e músculos).
  - Além disso, elaborar mais dois slides:
    - Um contendo uma pergunta relacionada com a aplicação prática sobre o conteúdo que abordaram. (*exemplo. Comparando os exercícios %e %e qual seria mais indicado para estimular o músculo %al+e por quê?*)
    - . Um contendo a resposta da pergunta anterior e a justificativa sobre a importância de o profissional de educação física saber disso.
- Observação: as perguntas mais relevantes e interessantes poderão ser selecionadas para a prova.**

Estes slides devem ser postados no moodle com **no mínimo 24 horas de antecedência da aula prática** de seu grupo. Também deve ser entregue ao professor **uma versão impressa dos slides (pode imprimir 6 slides por folha)** no início de sua apresentação.

No dia da aula o grupo irá apresentar **de forma prática** os itens (1 a 5) descritos acima. Portanto, devem ser escolhidos exercícios que possam ser realizados com os equipamentos/máquinas disponíveis na EEFERP.

Elaborem slides de fácil entendimento para que os colegas de outros grupos os utilizem para estudarem para as provas e para a profissão.

**É obrigatório descrever as referências que foram utilizadas. No mínimo referência deve ser livro ou artigo científico**

**Temas e datas:**

<b>Grupo/MÚSCULOS</b>	<b>ALUNOS</b>	<b>Apresentação /prática</b>	<b>Seminário /artigo</b>
1- peitorais	Macário, Dafne e	<b>30/08</b>	<b>29/09</b>
2- costas	Thaina e Ana Cláudia	<b>01/09</b>	<b>29/09</b>
3- ombros	Lucas Mol, Lucas Faria e João	<b>13/09</b>	<b>29/09</b>
4- flexores de cotovelo e punho	Jean, Edgar e Frederico	<b>15/09</b>	<b>04/10</b>
5- extensores de cotovelo e punho	Claudnei e Andressa	<b>27/09</b>	<b>04/10</b>
6- flexores/extensores e rotadores de tronco	Laisa, Ligia	<b>18/10</b>	<b>17/11</b>
7- abdutores de quadril/glúteos	Verônica e Isabela	<b>25/10</b>	<b>17/11</b>
8 extensores de joelho	Luana e Michelle	<b>27/10</b>	<b>17/11</b>
9 - flexores de joelho	Gabriel e Letícia	<b>01/11</b>	<b>22/11</b>
10 - adutores de quadril	Antônio e Gustavo Ferlim	<b>08/11</b>	<b>22/11</b>
11 - flexores plantares e dorsiflexores	Paula e Taiane	<b>10/11</b>	<b>22/11</b>