

MÓDULO III

ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA AO YOGA

BEYOGA
by Carla Gonçalves

EPC

EXERCÍCIOS - Unidade 1 - Conceitos e nomenclatura

1. Nomeie os 6 movimentos básicos a partir da posição anatómica.
2. Qual é « movimento do corpo que predomina nas articulações, enquanto se está na "Posição Anatómica"?
3. Nomeie os 4 sistemas principais do corpo que diretamente influenciam o movimento.

EXERCÍCIO A - Unidade 2 - Sistemas

1. O fémur é _____ em relação à fíbula.
2. A ulna é _____ em relação ao rádio.
3. O crâneo é _____ em relação aos ossos do tarso.
4. O esterno é _____ em relação à escápula.
5. A fibula é _____ em relação à tibia.
6. As falanges são _____ em relação ao úmero.
7. A escápula é _____ em relação ao esterno.
8. O tornozelo é _____ em relação às costelas.
9. O transverso do abdómen é _____ em relação ao Reto Abdominal.

EXERCÍCIO B - Unidade 2 - Sistemas

1. Responde às seguintes questões relativamente ao ombro:
 - 1.1. Que tipo de articulação é, em termos axiais?
 - 1.2. Que tipo de articulação é, em termos de mobilidade?
 - 1.3. Apresenta movimento em quantos eixos?
 - 1.4. Quais são os movimentos que realiza?
2. Quais são os movimentos que a coluna vertebral produz?
3. O Fémur é proximal ou distal à fíbula?
4. Um pé que tenha a designação de "pé chato", apresenta que tipo de movimento predominante no tornozelo?

MÓDULO III

ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA AO YOGA

5. Quais as 4 propriedades de um músculo?
6. Qual a diferença entre um exercício de cadeia cinética aberta e fechada?
7. Qual a diferença entre uma contração isométrica e isotónica?
8. Qual a diferença entre uma contração concêntrica e excêntrica?
9. Se o bíceps contrai, o tríceps será agonista ou antagonista?
10. Qual o papel dos músculos estabilizadores?
11. Quais os 2 tipos de fibras musculares?
12. Que tipo de fibras possui um maratonista em predominância ?
13. Que tipo de fibras possui um velocista em predominância ?
14. Distingue um tendão de um ligamento.
15. O que é fascia?
16. Quais as funções do sistema nervoso?
17. Para que servem os recetores sensitivos?
18. Relativamente ao reflexo miotático:
 - 18.1. Qual o nome do recetor presente no ventre muscular?
 - 18.2. Que estímulo o recetor está preparado para detetar?
 - 18.3. Que informação a medula irá enviar como resposta?
19. Relativamente ao reflexo miotático inverso:
 - 19.1. Qual o nome do recetor presente no tendão?
 - 19.2. Que estímulo o recetor está preparado para detetar?
 - 19.3. Que informação a medula irá enviar como resposta?

EXERCÍCIOS - Unidade 3 - Coluna vertebral

1. Em que regiões se divide a coluna vertebral?
2. Quantas vértebras há em cada região?
3. Qual é a particularidade das 2 primeiras vértebras cervicais?
4. Qual é a particularidade das vértebras dorsais?
5. Qual é a principal função das vértebras lombares?
6. Quais são as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral?
7. Nomeie as diferentes disfunções que podem existir na coluna.
8. Relativamente aos músculos do pescoço:
 - 8.1. Nomeie os músculos estudados neste capítulo.
 - 8.2. Quais fazem flexão do pescoço?
 - 8.3. Quais realizam a extensão?
 - 8.4. Quais são responsáveis pela retração da cabeça?
9. Relativamente aos músculos abdominais:
 - 9.1. Quais são os músculos abdominais?
 - 9.2. Qual a sua principal função?
 - 9.3. Quais as suas ações?
10. Quanto ao grupo muscular Erector Spinae:
 - 10.1. Quais os músculos englobados?
 - 10.2. Qual a sua principal ação?
11. Qual o músculo principal da respiração?
12. Quais são os músculos acessórios da respiração?
13. Qual é a principal função dos músculos do pavimento pélvico?
14. Quais são os músculos responsáveis pela estabilidade da coluna?
15. Qual a importância de um core ativo?

MÓDULO III

ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA AO YOGA

BEYOGA
by Carla Gonçalves

EPC

EXERCÍCIOS - Unidade 4 - Membro Superior

1. Quais são as estruturas ósseas que constituem o Membro Superior?
2. O complexo articular do ombro é constituído por quantas articulações? Quais são?
3. Quais são os movimentos realizados pelo ombro?
4. Quais são os movimentos realizados pela escápula?
5. O que é o ritmo escapulo-umeral?
6. Quais são os movimentos realizados pelo cotovelo?
7. Quais são os músculos que compõem a Coifa dos Rotadores?
8. Qual é a principal função da Coifa dos Rotadores?
9. Relativamente aos músculos do ombro:
 - 9.1. Nomeia os músculos estudados neste capítulo.
 - 9.2. Quais fazem flexão do ombro?
 - 9.3. Quais realizam a extensão?
 - 9.4. Quais são responsáveis pela rotação lateral?
 - 9.5. Quais são responsáveis pela rotação medial?
10. Relativamente aos músculos do cotovelo:
 - 10.1. Qual é o músculo responsável pela flexão?
 - 10.2. Qual é o responsável pela extensão?
11. Quanto aos músculos que movem a escápula:
 - 11.1. Quais realizam a retração?
 - 11.2. Quais realizam a protração?

MÓDULO III

ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA AO YOGA

BEYOGA
by Carla Gonçalves

EPC

EXERCÍCIOS - Unidade 5 - Membro Inferior

1. Quais são as estruturas ósseas que constituem o Membro Inferior?
2. Quantos ossos formam o osso Ilíaco? Quais são?
3. Quais são os movimentos realizados pela anca?
4. Quais são os movimentos realizados pela bacia?
5. Quais são os movimentos realizados pelo joelho?
6. Quais são os movimentos realizados pelo tornozelo?
7. Relativamente aos músculos da anca:
 - 7.1. Nomeia os músculos estudados neste capítulo.
 - 7.2. Quais fazem flexão da anca?
 - 7.3. Quais realizam a extensão?
 - 7.4. Quais são responsáveis pela rotação lateral?
 - 7.5. Quais realizam a abdução?
 - 7.6. Quais realizam a adução?
8. Relativamente aos músculos do joelho:
 - 8.1. Quais são os músculos responsáveis pela flexão?
 - 8.2. Quais são os responsáveis pela extensão?
9. Quanto aos músculos que movem o tornozelo:
 - 9.1. Quais realizam a flexão dorsal?
 - 9.2. Quais realizam a flexão plantar?