



ANATOMIA A 3 DIMENSÕES: O OMBRO

DESCRIÇÃO DO CURSO

A intenção é usar a estratégia de estudo de “Anatomia a 3 dimensões” para aprofundar a compreensão dos músculos primários do ombro e como eles trabalham em sinergia para criar movimento do membro superior, tórax, cervical e cabeça. Será feita uma revisão dos acidentes ósseos do tórax e complexo do ombro e construir a coifa dos rotadores, o serratus anterior, romboides, pectoralis major, pectoralis minor, latissimus dorsi, teres major, deltoid e trapezius.

Desta forma será possível ter uma visão tridimensional clara das relações musculares nesta área e como elas produzem harmonia no movimento.

OBJETIVOS:

1. Compreender a estrutura e função dos ossos, articulações e músculos do ombro
2. Identificar os acidentes ósseos da clavícula, omoplata e torax
3. Construir os músculos primários do ombro
4. Compreender como os músculos do ombro trabalham em sinergia para produzir Movimento

PLANO DA AULA

Hora 1

- Rever os ossos e acidentes ósseos da clavícula, omoplata, úmero, ulna, rádio e mão
- Rever os movimentos da clavícula, omoplata, articulação gleno-umeral, cotovelo, punho e mão
- Construir a coifa dos rotadores

Hora 2

- Construir o brachialis, triceps brachii, biceps brachii e coracobrachialis
- Discutir as ações dos músculos do braço no cotovelo e ombro
- Construir o serratus anterior

Hora 3

- Construir o rhomboid
- Discutir e experienciar a sinergia entre o serratus e o rhomboid
- Construir o peitoralmenor e o elevador da omoplata

Hora 4

- Construir o latissimus dorsi, pectoralis major, deltoid e trapezius
- Rever os movimentos de cada musculo e como eles trabalham juntos nas atividades habituais



Anatomy in Three Dimensions™
EDUCATOR



AUTHORIZED TRAINING CENTER