



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Cinesiologia	4	80	2023/2	Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves	Mestre

APRESENTAÇÃO

A disciplina de Cinesiologia tem como finalidade a compreensão sobre os aspectos teóricos e práticos que envolvem o movimento humano para a formação da motricidade humana, bem como o potencial motor do corpo humano para as diversas práticas motoras. Sua aplicabilidade é observada e necessária nas aulas de Educação Física, modalidades esportivas e atividade física em geral. Isso implica na procura e manutenção de movimentos adequados para uma melhor qualidade de vida do ser humano em todas as etapas de sua existência.

EMENTA

Identificação dos princípios biomecânicos e das influências das Leis de Newton envolvidas na produção do movimento humano através do estudo de sua ação como um todo e de sua parte isolada. Deslocamento do centro de massa em função das técnicas desportivas. Aplicação das alavancas nos gestos esportivos. Análise dos diversos padrões de movimento humano, com ênfase em movimentos desportivos, através de métodos qualitativos e quantitativos de análise. Análise através de: trabalhos realizados com recursos laboratoriais (fotografia, eletromiografia, cinemetria, plataforma de força, *jump test* e dinamometria) e simples observações realizadas pelos alunos com o auxílio do professor. Análise da marcha por meio de experimento realizado em aula.

OBJETIVO GERAL

- Desenvolver um estudo do movimento humano nos aspectos biológicos, anatômicos e físicos relacionados ao uso do movimento como estratégia de reabilitação. Análise do movimento humano e sua relação com lesões e reabilitação. Após a realização desta disciplina o acadêmico deverá estar apto para analisar o movimento humano nos aspectos fisiológicos e anatômicos; orientando, corrigindo e utilizando a mesma como estratégia para prevenção, promoção e reabilitação.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I

- Histórico da Cinesiologia/Biomecânica;
- Características e funções dos músculos e ossos;
- Tipos de articulações;
- Movimentos dos membros superiores;
- Movimentos dos membros inferiores;
- Movimentos da coluna vertebral e tronco.

UNIDADE II

- Análise Cinesiológica/Biomecânica da musculação;
- Análise Cinesiológica/Biomecânica da caminhada;
- Análise Cinesiológica/Biomecânica da corrida;
- Análise Cinesiológica/Biomecânica das modalidades: atletismo, natação, voleibol, basquetebol e futebol.

UNIDADE III

- Observação, identificação e correção de erros durante a realização do movimento humano;
- Influência do meio externo no movimento humano;
- Influência do calçado, piso, e indumentária na prática de atividade física.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

- 1- Aulas expositivas dialogadas;
- 2- Leitura e discussão de textos;
- 3- Descrição e apresentação de movimentos;
- 4- Aulas práticas;
- 5- Visitas técnicas em locais de práticas de atividades físicas.

RECURSOS TÉCNICOS- DIDÁTICOS

- Livros e textos disponibilizados aos acadêmicos no e-mail da turma;
- Quadro branco e pincel colorido;
- Projetor multimídia;
- Material esportivo como: bolas, bambolê, cones, cordas, etc...

AVALIAÇÃO DISCENTE

- Avaliação teórica (100pts) - Nota 01
 - Trabalho em grupo (50pts); Avaliação Prática (50pts); Nota 02
- Nota final= Média da nota 1 e 2.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografias Básicas

ENOKA, R.M. Bases neuromecânicas da cinesiologia. 2a. Ed. São Paulo: Manole, 2000.
FORNASARI, C.A. Manual para estudo da cinesiologia. Barueri: Manole, 2001.
HALL, S.J. Biomecânica básica. 3a. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

Bibliografias complementares

CALAIS-GERMAIN, B. Anatomia para o movimento. São Paulo: Manole, 1992.
CAAR, G. Biomecânica dos esportes: um guia prático. São Paulo: Manole, 1998.
CALAIS-GERMAIN, B.; LAMOTTE, A. Anatomia para o movimento.
LEHMKUHL, L.; SMITH, L.K. Cinesiologia clínica. São Paulo: Manole, 1987.
RASCH, P.J. Cinesiologia e anatomia aplicada. 7a. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
THOMPSON, C.; FLOYD, R.T. Manual de cinesiologia estrutural. 12a. Ed. São Paulo: Manole, 1997.
KENDAL, F.P. Músculos, provas e funções. São Paulo: Manole, 1987.
KAPANDJI, I.A. Fisiologia articular: esquemas comentados de mecânica humana. São Paulo: Manole, 1990.
Vol. 1; Vol. 2.; Vol.3.
WEINECK, J. Anatomia aplicada ao esporte. 3a. Ed. São Paulo: Manole, 1990.

Porto Velho, 08/10/2023

Assinatura do Professor

Assinatura do Chefe do DEF