



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	2019-2	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

Compreensão sobre os aspectos teóricos e práticos dos conceitos morfofuncionais, que envolvem o movimento humano quando da aplicação de movimentos sistematizados nas aulas de educação física, modalidades esportivas e atividade física em geral. E, através da experimentação, o aluno possa compreender e analisar adequadamente as influências do meio interno e externo no movimento humano, propiciando condições para identificação e correção de erros durante a prática de atividade física.

OBJETIVOS

➤ **Geral:**

Fazer com que os alunos tenham conhecimentos práticos e teóricos sobre a Cinesiologia, para que possam aplicá-los adequadamente na prescrição de atividades físicas voltadas para Educação Física Escolar, Esportes e nos diversos tipos de movimento relacionados com o corpo humano.

➤ **Específicos:**

- Conhecer as características e funções dos músculos e ossos;
- Conhecer os tipos de articulações;
- Conhecer os movimentos dos membros superiores e inferiores;
- Conhecer os movimentos da coluna vertebral e do tronco;
- Saber realizar uma análise cinesiológica da musculação, caminhada, corrida, e de modalidades esportivas como atletismo, natação, voleibol, basquetebol e futebol;
- Identificar e corrigir erros motores.

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- Orientações sobre os conteúdos e trabalhos da disciplina;
- 6- Aulas utilizando a interdisciplinaridade

RECURSOS TÉCNICOS- DIDÁTICOS

- Livros e textos disponibilizados aos acadêmicos no e-mail da turma e pasta do professor da disciplina na copiadora da UNIR;
- 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

CARNAVAL, Paulo Eduardo. Cinesiologia aplicada aos esportes. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RASCH, Philipi & BURKE, Roger. Cinesiologia e anatomia aplicada. Rio de Janeiro: Kookan, 1986.

HAMILL, Joseph & KNUTZEN, M. Kathleen. Bases biomecânicas do movimento humano. São Paulo: Manole, 1999.

AMADIO, Alberto Carlos (coordenador). Fundamentos biomecânicos para análise do movimento humano. São Paulo: Laboratório de Biomecânica / EEFUSP, 1996.

BARBANTI, Valdir José. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida. São Paulo: Manole, 1998.

AMADIO, Alberto Carlos & Barbanti, Valdir José. A biodinâmica do movimento humano e suas relações interdisciplinares. São Paulo: Estação Liberdade: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2000.

WILLIAM, C, Whiting & Ronald, F, Zernicke. Biomecânica da Lesão Musculoesquelética. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan S.A, 2001.

Porto Velho, 05/08/2019

Assinatura do Professor

Assinatura do Chefe do DEF