



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	04	80	2022/ 2 – 2023/ 1	Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves	Mestre

DATA	CONTEÚDO
03/02 – Sexta/2 aulas	Apresentação da disciplina e definições sobre os procedimentos metodológicos e avaliativos.
04/02 – Sábado/2 aulas	Revisão de anatomia: características e funções dos músculos e ossos.
04/02 – Sábado/4 aulas	Revisão de anatomia: características e funções dos músculos e ossos. Assistir e analisar vídeos
10/02 - Sexta/2 aulas	Definições e conceitos aplicados na biomecânica do exercício.
11/02 - Sábado/2 aulas	Principais movimentos dos membros superiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação.
11/02 - Sábado/4 aulas	Principais movimentos dos membros superiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação. Assistir e analisar vídeos
17/02 - Sexta/2 aulas	Principais movimentos dos membros superiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação.
17/02 - Sexta/2 aulas	Principais movimentos dos membros superiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação. Responder questionário
18/02 – Sábado/2 aulas	Principais movimentos dos membros superiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação.

24/02 – Sexta/2 aulas	Principais movimentos dos membros inferiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação
25/02 – Sábado/2 aulas	Principais movimentos dos membros inferiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação.
25/02 – Sábado/4 aulas 14 as 18hs.	Principais movimentos dos membros inferiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação. Aula remota.
03/03 - Sexta/2 aulas	Principais movimentos dos membros inferiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação.
03/03 - Sexta/2 aulas 14 as 16hs.	Principais movimentos dos membros inferiores. Músculos utilizados e angulações permitidas em cada articulação. Responder questionário.
04/03 – Sábado/2 aulas	Apresentação de trabalho.
10/03 - Sexta/2 aulas	Apresentação de trabalho.
11/03 – Sábado/2 aulas	Apresentação de trabalho.
17/03 – Sexta/2 aulas	Avaliação teórica.
18/03 – Sábado/2 aulas	Aula prática sobre os movimentos dos membros superiores.
24/03 – Sexta/2 aulas	Aula prática sobre os movimentos dos membros superiores.
25/03 – Sábado/2 aulas	Aula prática sobre os movimentos dos membros inferiores.
31/03 – Sexta/2 aulas	Aula prática sobre os movimentos dos membros inferiores.
01/04 – Sábado/2 aulas	Principais movimentos da coluna vertebral. Músculos utilizados angulações permitidas em cada articulação.
01/04 – Sábado/4 aulas 14 as 18hs.	Principais movimentos da coluna vertebral. Músculos utilizados angulações permitidas em cada articulação. Aula remota.
08/04 – Sábado/2 aulas	Principais movimentos da coluna vertebral. Músculos utilizados angulações permitidas em cada articulação.
14/04 – Sexta/2 aulas	Aula práticas sobre os principais movimentos da coluna.
14/04 – Sexta/2 aulas 14 as 16hs	Responder questionário – Movimentos da coluna.
15/04 – Sábado/2 aulas	História da Cinesiologia/Biomecânica.

22/04 – Sábado/2 aulas	Elaboração e apresentação de planos de aulas.
28/04 – Sexta/2 aulas	Elaboração e apresentação de planos de aulas.
29/04 – Sábado/2 aulas	Análise cinesiológica da caminhada e corrida Análise cinesiológica de modalidades esportivas.
29/04 – Sábado/4 aulas 14 as 18hs.	Análise cinesiológica da caminhada e corrida Análise cinesiológica de modalidades esportivas. Aula remota.
05/05 – Sexta/2 aulas	Análise cinesiológica da caminhada e corrida Análise cinesiológica de modalidades esportivas.
06/05 – Sábado/2 aulas	Observação, identificação e correção de erros durante a realização do movimento humano.
06/05 – Sábado/4 aulas 14 as 18hs.	Observação, identificação e correção de erros durante a realização do movimento humano. Aula remota.
12/05 – Sexta/2 aulas	Observação, identificação e correção de erros durante a realização do movimento humano.
12/05 – Sexta/2 aulas 14 as 16hs.	Observação, identificação e correção de erros durante a realização do movimento humano. Responder questionário.
13/05 – Sábado/2 aulas	Práticas corporais. Influência do calçado, piso, e indumentária na prática de atividade física. Influência do meio externo no movimento humano.
19/05 – Sexta/2 aulas	Elaboração e apresentação de planos de aulas.
20/05 – Sábado/2 aulas	Elaboração e apresentação de planos de aulas.
26/05 – Sexta/2 aulas	Avaliação oral/prática.
27/05 – Sábado/2 aulas	Avaliação geral da disciplina.

Porto Velho, 31/01/2023

Assinatura do Professor

Assinatura do Chefe do DEF