UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**2469/I - CINESIOLOGIA E BIOMECANICA DO EXERCICIO**
Turma	**EFI/I-B**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Descrição, análise e avaliação do movimento humano. Princípios básicos de mecânica. Cinesiologia e Biomecânica aplicadas à Educação Física.

I. Objetivos

Possibilitar a aquisição de conceitos fundamentais da Cinesiologia e da Biomecânica relacionados à Educação Física.

II. Programa

1.1. Introdução à Cinesiologia e Biomecânica
1.2. Métodos de Investigação da Biomecânica
1.3. Terminologia e Conceitos de Mecânica Simples
1.3.1. Formas de Movimento
1.3.2. Terminologia Padrão de referência
1.3.3. Conceitos Básicos de Cinética
1.3.4. Álgebra Vetorial
2.1. Biomecânica da Estrutura Óssea
Osteologia
Função dos Ossos
Componentes do Tecido Ósseo
Crescimento e Desenvolvimento Ósseos
Solicitações Mecânicas dos Ossos
2.2. Biomecânica das Articulações
2.2.1. Arquitetura Articular
2.2.2. Terminologia do Movimento Articular
2.3. Biomecânica da Coluna Vertebral
2.3.1. Estrutura da Coluna Vertebral
2.3.2. Movimentos da Coluna Vertebral
2.3.3. Cargas Impostas à Coluna Vertebral
2.3.4. Lesões Comuns
3.1. Cinemática Linear
3.1.1. Grandezas em Cinemática Linear
3.1.2. Cinemática do Movimento de Projéteis
3.2. Cinemática Angular
3.2.1. Medidas de Ângulos
3.2.2. Relações Cinemáticas Angulares
4.1. Cinética Linear
4.1.1. As Leis de Newton
4.1.2. Comportamento Mecânico dos Corpos em Contato
4.1.3. Trabalho, Potência e Energia
4.2. Equilíbrio
4.2.1. Estático, Dinâmico e Recuperado.
4.2.2. Sistema de Alavancas

III. Metodologia de Ensino

-Aulas teórico-práticas;
-Leituras orientadas;
-Seminários;
-Análise de artigos científicos.
possibilidade de aulas remotas

IV. Formas de Avaliação

-Participação em aula;
-Provas orais, escritas e práticas;
-Trabalhos;
-Apresentação de seminários.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**2469/I - CINESIOLOGIA E BIOMECANICA DO EXERCICIO**
Turma	**EFI/I-B**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

Básica

HALL, S.J. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2005.
ENOKA, R.M. Bases Neuromecânicas da Cinesiologia. São Paulo: Manole, 2000.

Complementar

THOMPSON, C.W. & FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural. 12a ed. São Paulo: Manole, 2000.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 06
Data: 01/06/2022