UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
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

Compreender os principais conceitos da neurodinâmica aplicadas à cinesiologia.
Compreender os principais conceitos da física aplicadas à biomecânica.
Conhecer as funções dos sistemas físico-fisiológicos e suas respostas à prática de exercícios físicos, assim como a aplicação à realidade da atividade do profissional de Educação Física em suas diversas modalidades.
Aplicar os principais conceitos cinesiológicos e biomecânicos na compreensão e análise de movimentos do corpo humano e de segmentos do corpo humano.

II. Programa

oIntrodução a Cinesiologia;
oBases neuro-anátomo funcionais aplicadas à cinesiologia;
oEstudo dos planos e movimentos articulares;
oDefinição do papel dos músculos durante a execução de movimentos;
oAnálise do movimento de diferentes segmentos do corpo;
oPrincípios neuro-anátomo funcionais no controle da força;
oGraus de liberdade de movimentos e funções musculares no movimento humano;
oPrincípios neuro-anátomo funcionais das técnicas de alongamento;
oIntrodução a Biomecânica;
oTerminologia e Conceitos de Mecânica Simples;
oBiomecânica da Estrutura Óssea;
oBiomecânica das Articulações;
oBiomecânica da Coluna Vertebral;
oCinemática Linear e Angular, Equilíbrio;

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas e dialogadas para sistematização do conhecimento;
Sala de aula invertida;
Estudos de caso;
Será destinado 7,4
da carga horária da disciplina (5 horas) para a prática como componente curricular.
A prática como componente curricular será realizada através de "clínicas práticas", em sala de aula, na quadra e na sala de musculação, onde os alunos terão a possibilidade de analisar o movimento de diversos exercícios (uns aos outros), usando os conteúdos de cinesiologia e biomecânica.

IV. Formas de Avaliação

Avaliação teórica e prática;
Estudos de caso;
*A avaliação de conteúdos dar-se-á de forma contínua e cumulativa, sendo previsto a recomposição de nota por meio de avaliação substituta caso necessário.

V. Bibliografia

Básica

1. AMADIO, A.C. & org. A Biodinâmica do Movimento Humano e suas Relações Interdisciplinares. São Paulo: Estação Liberdade, 2000.
2.HALL, S.J. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2005.
3.HAMILL, Joseph. Bases Biomecânicas do Movimento Humano. São Paulo: Manole.

Complementar

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
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

1.CARR, G. Biomecânica dos Esportes: um guia prático. São Paulo: Manole, 1998.
2.ENOKA, R.M. Bases Neuromecânicas da Cinesiologia. São Paulo: Manole, 2000.
3.HAY, J.G. Biomecânica das Técnicas Desportivas. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.
4.SPENCE, A.P. Anatomia Humana Básica. São Paulo: Manole, 1991.
5.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: 05/2023
Data: 25/05/2023