



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA	
Disciplina	2469/I - CINESIOLOGIA E BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO	Carga Horária: 68
Turma	EFI/I-B	

PLANO DE ENSINO

EMENTA

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

I. Objetivos

Compreender os principais conceitos da neurodinâmica aplicadas à cinesilogia.

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 Cinesilogia;

oBases neuro-anátomo funcionais aplicadas à cinesilogia;

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 cinesilogia 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

1.CARR, G. Biomecânica dos Esportes: um guia prático. São Paulo: Manole, 1998.

2.ENOKA, R.M. Bases Neuromecânicas da Cinesilogia. São Paulo: Manole, 2000.



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	Carga Horária: 68
Turma	EFI/I-B	

PLANO DE ENSINO

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