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 - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3262 - CINESIOLOGIA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo do movimento humano anatômico e funcional, identificando as articulações, as ações articulares, os grupos musculares e os músculos motores primários e secundários envolvidos em atividades esportivas e exercícios físicos.

I. Objetivos

Geral
- Identificar os movimentos humanos a partir do sistema de planos e eixos;
- Analisar os movimentos pelos músculos agonistas, antagonistas e estabilizadores;
- Realizar análise cinesiológica em atividades esportivas, exercícios físicos e outras manifestações da atividade física.

Específicos
Propiciar ao acadêmico o conhecimento sobre: 1) Aparelho locomotor – estrutura, função e integração; 2) Sistema universal de movimentos humanos a partir de planos e eixos anatômicos; 3) Osteologia, artrologia gerais; 4) Ação muscular; 5) Análise cinesiológica do movimento humano.

II. Programa

UNIDADE I – Aparelho locomotor
- Introdução a cinesiologia: definição de objeto de estudo da disciplina;
- Revisão anatomia: osteologia, artrologia, sistema muscular esquelético e sistema nervoso;
- Osteologia geral: tecido ósseo, modelamento, remodelamento, Lei de Wolff e cargas externas;
- Tipos de contração muscular, fibras musculares, ação muscular reguladora;
- Músculo esquelético: fisiologia, sistema neuromuscular e mecanismo de contração;
- Artrologia: tipos de articulação, estrutura, função, reconhecimento de diartroses.

UNIDADE II – Movimento humano:
- Planos e eixos anatômicos;
- Movimentos humanos básicos a partir do sistema de planos e eixos;
- Sistema de alavancas e outras máquinas simples;
- Cadeias cinéticas e implicações no movimento.

UNIDADE III – Segmentos corporais:
- Cinesiologia dos segmentos corporais: membros superiores (ombro, cotovelo, punho); membros inferiores (quadril, joelho e tornozelo), tronco (core – tórax, coluna vertebral).
- Avaliação cinesiológica;
- Análise cinesiológica do movimento.

III. Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas;
- Aulas práticas;
- Leitura dirigida;
- Resolução de problemas.

IV. Formas de Avaliação

- Avaliações teóricas;
- Trabalhos individuais;
- Trabalhos em grupo;
- Seminários.
- Provas de recuperação

Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

V. Bibliografia

Básica

THOMPSON, Clem W; FLOYD, R.T. Manual de cinesiologia estrutural. Sao Paulo: Manole, 1997. 232 p.
LIPPERT, L. L. Cinesiologia Clínica e Anatomia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
LIMA, Cláudia Silveira; PINTO, Ronei Silveira. Cinesiologia e musculação. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006. 188 p. ISBN

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 - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3262 - CINESIOLOGIA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

978-85-363-0527-1.

Complementar

CARNAVAL, P. E. Cinesiologia aplicada aos esportes. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Princípios de anatomia e fisiologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
KENDALL, F. P., MCCREARY, E. K., PROVANCE, P. G., RODGERS, M. M., & ROMANI, W. A. (1995). Músculos: provas e funções, 4ª edição. São Paulo.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 01
Data: 17/05/2023