

## Plano de Ensino

**Período Letivo:** 2023A

**Curso:** 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

4º Semestre

**Disciplina:** 8211 - ESTUDO DO MOVIMENTO: CINESIOLOGIA

### Ementa

Estudo anátomo-funcional do movimento humano e das atividades físicas, discutindo a ação e relação dos grupos musculares e tipos de contração sobre as articulações e seus respectivos movimentos. Análise cinesiológica de ações estático-dinâmicas das práticas corporais sistematizadas da Educação Física.

### Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
HALL, SUSAN J. <b>BIOMECÂNICA BÁSICA</b> . 8. RIO DE JANEIRO 2020	Minha Biblioteca <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788527737050">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788527737050</a>
CINESIOLOGIA CLÍNICA DE BRUNNSTROM. 6. SÃO PAULO 2014	Minha Biblioteca <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520449776">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520449776</a>
SOBOTTA, JOHANNES; PAULSEN, F.; WASCHKE, J. <b>SOBOTTA: ATLAS DE ANATOMIA HUMANA</b> . 23. ED. RIO DE JANEIRO, RJ: GUANABARA KOOGAN, 2012. 3 V. ISBN 9788527719384 (ENC.) V1.	-

### Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
KAPANDJI, A. I. <b>FISIOLOGIA ARTICULAR</b> . 5. ED. SÃO PAULO: PANAMERICANA, 2000. V. ISBN 85-303-0043-2.	-
MÚSCULOS PROVAS E FUNÇÕES. 5. SÃO PAULO 2007	Minha Biblioteca <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520454947">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520454947</a>
SPENCE, ALEXANDER P. <b>ANATOMIA HUMANA BÁSICA</b> . 2.ED. SÃO PAULO: MANOLE, 1991. 713 P. ISBN 85-204-0003-5.	-
THOMPSON, CLEM W.; FLOYD, R. T. <b>MANUAL DE CINESIOLOGIA ESTRUTURAL</b> . 16. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 2011. 232 P. ISBN 85-204-0469-3..	-
WAFAE, NADER (TRAD.). <b>O LIVRO DOS MÚSCULOS: ANATOMIA FUNCIONAL DOS MÚSCULOS DO APARELHO LOCOMOTOR</b> . BARUERI: MANOLE, 2005. 420 P. ISBN 85-204-2287-X.	Minha Biblioteca
WIRHED, ROLF. <b>ATLAS DE ANATOMIA DO MOVIMENTO</b> . SÃO PAULO: MANOLE, 1986. 137 P.	-

### Objetivos

Explicar a abrangência e definição da Cinesiologia;

Reconhecer a posição anatômica;

Identificar os planos e eixos corporais.

Explicar o que são os planos e eixos anatômicos.

- Identificar os planos e eixos aplicados ao movimento humano.
- Avaliar os movimentos realizados em diferentes planos e eixos anatômicos.
- Identificar os principais grupos musculares do corpo humano.
- Reconhecer a origem e a inserção dos principais grupos musculares axiais.
- Apontar a origem e a inserção dos principais grupos musculares apendiculares.
- Definir os tipos de contrações musculares.
- Reconhecer o efeito das forças externas para as contrações musculares.
- Identificar os tipos de contrações nos movimentos.
- Descrever as articulações e os tipos de trabalhos musculares.
- Identificar as principais articulações do corpo humano.
- Examinar os tipos de trabalhos musculares realizados pelas principais articulações do corpo humano.
- Identificar as estruturas anatômicas que envolvem o ombro.
- Reconhecer os movimentos do ombro.
- Analisar exercícios que envolvam a participação do ombro.
- Identificar as estruturas anatômicas que envolvem a cintura escapular.
- Reconhecer os movimentos da cintura escapular.
- Analisar exercícios que envolvam a participação da cintura escapular.
- Identificar as estruturas anatômicas que envolvem o cotovelo e a radioulnar.
- Reconhecer os movimentos do cotovelo e da radioulnar.
- Analisar exercícios que envolvam a participação do cotovelo e da radioulnar.
- Analisar as curvaturas da coluna vertebral nas diferentes fases do desenvolvimento humano.
- Identificar os movimentos e adaptações da coluna vertebral nos diferentes eixos e planos.
- Relacionar a postura corporal e ação do centro de gravidade sobre as adaptações da coluna vertebral.
- Listar os ossos que compõem a cintura pélvica e o quadril.
- Identificar as articulações da cintura pélvica e do quadril e seus movimentos.
- Nomear quais são as estruturas musculares que atuam em cada um dos movimentos nesta região.
- Identificar as articulações do joelho e seus movimentos.

Reconhecer o movimento da articulação femorotibial.

Nomear as estruturas musculares que atuam em cada movimento da região.

Listar as articulações do tornozelo e do pé e seus movimentos.

Identificar os movimentos das articulações do tornozelo e do pé.

Nomear as principais estruturas musculares que atuam em cada movimento da região.

## **Conteúdo Programático**

### **1. Introdução a Cinesiologia**

1.1 Abrangência e definição da Cinesiologia;

1.2 Posição anatômica;

1.3 Planos e eixos corporais.

### **2. Planos e eixos aplicados ao movimento humano**

2.1 Planos e eixos anatômicos.

2.2 Planos e eixos aplicados ao movimento humano.

2.3 Movimentos realizados em diferentes planos e eixos anatômicos.

### **3. Principais grupos musculares**

3.1 Principais grupos musculares do corpo humano.

3.2 A origem e a inserção dos principais grupos musculares axiais.

3.3 A origem e a inserção dos principais grupos musculares apendiculares.

### **4. Miologia: tipos de contrações musculares**

4.1 Tipos de contrações musculares.

4.2 O efeito das forças externas para as contrações musculares.

4.3 Os tipos de contrações nos movimentos.

### **5. As articulações e os tipos de trabalhos musculares**

5.1 As articulações e os tipos de trabalhos musculares.

5.2 As principais articulações do corpo humano.

5.3 Os tipos de trabalhos musculares realizados pelas principais articulações do corpo humano.

## **6. Ombro: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações**

6.1 As estruturas anatômicas que envolvem o ombro.

6.2 Os movimentos do ombro.

6.3 Exercícios que envolvem a participação do ombro.

## **7. Cintura Escapular: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações.**

7.1 As estruturas anatômicas que envolvem a cintura escapular.

7.2 Os movimentos da cintura escapular.

7.3 Exercícios que envolvem a participação da cintura escapular.

## **8. Cotovelo e Radioulnar: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações.**

8.1 As estruturas anatômicas que envolvem o cotovelo e a radioulnar.

8.2 Os movimentos do cotovelo e da radioulnar.

8.3 Exercícios que envolvem a participação do cotovelo e da radioulnar.

## **9. Cinesiologia da coluna vertebral**

9.1 As curvaturas da coluna vertebral nas diferentes fases do desenvolvimento humano.

9.2 Os movimentos e adaptações da coluna vertebral nos diferentes eixos e planos.

9.3 A postura corporal e ação do centro de gravidade sobre as adaptações da coluna vertebral.

## **10. Cintura Pélvica e Quadril: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações**

10.1 Os ossos que compõem a cintura pélvica e o quadril.

10.2 As articulações da cintura pélvica e do quadril e seus movimentos.

10.3 As estruturas musculares que atuam em cada um dos movimentos nesta região.

## **11. Joelho: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações**

11.1 As articulações do joelho e seus movimentos.

11.2 O movimento da articulação femorotibial.

11.3 As estruturas musculares que atuam em cada movimento da região.

## **12. Tornozelo e Pé: Ossos, articulações, movimentos articulares, músculos e suas ações**

12.1 As articulações do tornozelo e do pé e seus movimentos.

12.2 Os movimentos das articulações do tornozelo e do pé.

12.3 As principais estruturas musculares que atuam em cada movimento da região.

### **Instrumentos e Critérios de Avaliação**

#### **Critérios para composição da Média Semestral:**

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, o engajamento do aluno ao longo da disciplina, a nota alcançada na atividade virtual e na prova, da seguinte forma:

Engajamento = 50%

- Entrada na Unidade de Aprendizagem - 10%
- Clique em todos os itens da Unidade de Aprendizagem - 15%
- Entrega do Desafio - 50%
- Entrega do Exercício - 25% (\*5 por questão realizada)

Atividade virtual = 25%

Prova = 25%

Se a Média Semestral for igual ou superior a 4,0 e inferior a 7,0, o aluno ainda poderá fazer o Exame Final. A média entre a nota do Exame Final e a Média Semestral deverá ser igual ou superior a 5,0 para considerar o aluno aprovado na disciplina.

Assim, se um aluno tirar 6 na Média Semestral e tiver 5 no Exame Final:  $MF = 6 + 5 / 2 = 5,5$  (Aprovado).

A avaliação presencial da disciplina ocorrerá da seguinte forma:

- Participação nas atividades diárias em sala de aula, que será da seguinte forma: análise cinésiofisiológica dos movimentos articulares solicitados pelo professor. (0 a 10)