

Plano de Ensino

Período Letivo: 2023B

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. BIOMECÂNICA BÁSICA . 8. RIO DE JANEIRO 2020	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788527737050
CINESIOLOGIA CLÍNICA DE BRUNNSTROM. 6. SÃO PAULO 2014	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520449776
SOBOTTA, JOHANNES; PAULSEN, F.; WASCHKE, J. SOBOTTA: ATLAS DE ANATOMIA HUMANA . 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. FISIOLOGIA ARTICULAR . 5. ED. SÃO PAULO: PANAMERICANA, 2000. V. ISBN 85-303-0043-2.	-
MÚSCULOS PROVAS E FUNÇÕES. 5. SÃO PAULO 2007	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520454947
SPENCE, ALEXANDER P. ANATOMIA HUMANA BÁSICA . 2.ED. SÃO PAULO: MANOLE, 1991. 713 P. ISBN 85-204-0003-5.	-
THOMPSON, CLEM W.; FLOYD, R. T. MANUAL DE CINESIOLOGIA ESTRUTURAL . 16. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 2011. 232 P. ISBN 85-204-0469-3..	-
WAFAE, NADER (TRAD.). O LIVRO DOS MÚSCULOS: ANATOMIA FUNCIONAL DOS MÚSCULOS DO APARELHO LOCOMOTOR . BARUERI: MANOLE, 2005. 420 P. ISBN 85-204-2287-X.	Minha Biblioteca

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).