

Plano de Ensino

Período Letivo: 2024B

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
PAULSEN, Friedrich. Sobotta Atlas Prático de Anatomia Humana . Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2019. E-book. ISBN 9788595150607. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595150607/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
HALL, Susan J. Biomecânica Básica . Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2020. E-book. ISBN 9788527737050. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527737050/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
HOUGLUM, Peggy A.; BERTOTI, Dolores B. Cinesiologia Clínica de Brunnstrom . Barueri: Editora Manole, 2014. E-book. ISBN 9788520449776. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449776/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
LIPPERT, Lynn S. Cinesiologia Clínica e Anatomia, 6ª edição . Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2018. E-book. ISBN 9788527734004. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527734004/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
SACCO, Isabel de Camargo N.; TANAKA, Clarice. Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares. (Série Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica) . Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2019. E-book. ISBN 9788527739429. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527739429/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
LIMA, Cláudia S.; PINTO, Ronei S. Cinesiologia e musculação . Porto Alegre: Grupo A, 2006. E-book. ISBN 9788536310251. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536310251/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
FLOYD, R T. Manual de cinesiologia estrutural – 19a ed. . Barueri: Editora Manole, 2016. E-book. ISBN 9788520454930. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454930/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-
NEUMANN, Donald A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético - Fundamentos para Reabilitação . Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2018. E-book. ISBN 9788595151468. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151468/ . Acesso em: 22 jul. 2024.	-

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).