Plano de Ensino

Período Letivo: 2023A

Curso: 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO 4º Semestre

Disciplina: 8222 - PROJETO INTEGRADOR VIII: ED. FÍSICA

Ementa

Desenvolvimento de práticas pedagógicas presenciais, por meio de metodologias ativas, integrando os conteúdos dos componentes curriculares.

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.	-
KAHLE, W.; LEONHARDT, H.; PLATZER, W. **ATLAS DE ANATOMIA HUMANA.** 3. ED. RIO DE JANEIRO: ATHENEU, 1997. V.	-

Objetivos

Explicar a brangência 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

• Participação das atividades e elaboração das atividades ao longo das aulas, que serão verificadas através de visto no caderno de sua elaboração e sintese. (50%);

• Prova prática de elaboração de jogos, brincadeiras relacionados com as disciplinas trabalhadas em comum acordo com os alunos e professores. (50%).