



PROGRAMA DE DISCIPLINA

| | | | | | |
|--|---------------------|---------------------|------------------------|------------|-----------|
| DISCIPLINA: EF309 CINESIOLOGIA | | | | | |
| PROFESSOR RESPONSÁVEL: KARINE JACON SARRO | | | | | |
| HORAS SEMANAIS: | | | | | |
| Teóricas | Práticas | Laboratório | Orientação | Distância | |
| 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | |
| Estudo em Casa | Sala de Aula | Prática de Extensão | Orientação de Extensão | | |
| 0 | 60 | 0 | 0 | | |
| Nº semanas | Carga horária total | Créditos | Exame | Frequência | Aprovação |
| 15 | 60 | 4 | SIM | >=75% | SIM |
| EMENTA: Estudo do movimento humano, cinesiologia, aplicado ao esporte, lazer, saúde e escola por meio dos conhecimentos estruturais e funcionais dos ossos, articulações e grupos musculares. | | | | | |
| OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">Abordar e discutir os sistemas ósseo, articular e muscular de forma mais integrada e aplicada à prática da atividade física, e em suas diversas manifestações, como na Educação Física Escolar, nos esportes, na área da saúde, e no treinamento físico. | | | | | |

**PROGRAMA:**

1. A cinesiologia e sua importância para a formação do licenciado e bacharel em Educação Física, um conteúdo para a atuação profissional em ambas as áreas, escolar e não escolar;
2. Eixos e planos anatômicos;
3. Definições e descrições dos movimentos;
4. Sistema ósseo: funções, classificações e estruturas;
5. Articulações: definição, classificação, estrutura e graus de liberdade;
6. Sistema neuromuscular: estrutura, funções, adaptações, unidade motora, ação muscular e tipos de penação;
7. Cadeias cinéticas, aberta e fechada;
8. Complexo do ombro: ossos, músculos e movimentos;
9. Articulação do cotovelo e radio-ulnar: ossos, músculos e movimentos;
10. Articulação radiocarpal (punho) e mão: ossos, músculos e movimentos;
11. Pescoço e tronco (coluna vertebral): ossos, músculos e movimentos;
12. Grupos musculares e o papel na mecânica da respiração (ventilação);
13. Quadril: ossos, músculos e movimentos;
14. Joelho: ossos, músculos e movimentos;
15. Tornozelo e pé: ossos, músculos e movimentos;
16. Postura e sua avaliação.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

HALL, S.J. Biomecânica Básica. 7a Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica e Anatomia. 5a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
NEUMANN D. A. Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2011.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FLOYD, R.T. Manual de Cinesiologia Estrutural. 19a ed., Barueri: Manole, 2016.
HAMILL, J.; KNUTZEN, K.M. Bases biomecânicas do movimento humano. 3a ed., Barueri: Manole, 2012.
RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
TORTORA, G.J.; DERRICKSON, B. Corpo Humano- Fundamentos de Anatomia e Fisiologia, 8a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Trabalhos/seminários em grupo durante o período das aulas; Presença, pontualidade e participação em aulas teóricas e práticas; Avaliação escrita individual