

Programa Analítico de Disciplina

EFF 215 - Cinesiologia

Campus UFV - Florestal -

Catálogo: 2019

Número de créditos: 4
Carga horária semestral: 60h
Carga horária semanal teórica: 4h
Carga horária semanal prática: 0h
Semestres: I

Objetivos

- Proporcionar conhecimento dos conceitos mecânicos básicos, dos princípios de biomecânica e da análise cinesiologica do movimento de modo a embasar e orientar a atuação profissional no âmbito escolar.

Ementa

Definição e histórico. Conceitos anatômicos. Sistema ósseo. Sistema muscular. Análise cinesiológica do movimento. Introdução à biomecânica. Conceitos mecânicos básicos. Princípios de biomecânica.

Pré e co-requisitos

CBF 220

Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Licenciatura	3

Oferecimentos optativos

Não definidos

EFF 215 - Cinesiologia

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Definição e histórico	1h	0h	0h	0h	1h
2. Conceitos anatômicos 1. Planos 2. Eixos	2h	0h	0h	0h	2h
3. Sistema ósseo 1. Ossos 2. Esqueleto 3. Articulação 4. Nomenclatura dos movimentos 5. Amplitude articular 6. Alavancas	8h	0h	0h	0h	8h
4. Sistema muscular 1. Formas e tipos de músculos 2. Tipos de contração 3. Origem e inserção 4. Ações musculares 5. Movimento da cabeça 6. Movimento do pescoço 7. Movimento da caixa torácica 8. Movimento da coluna vertebral 9. Movimento da cintura escapular 10. Movimento da cintura pélvica	34h	0h	0h	0h	34h
5. Análise cinesiológica do movimento	5h	0h	0h	0h	5h
6. Introdução à biomecânica	2h	0h	0h	0h	2h
7. Conceitos mecânicos básicos 1. Cinemática e cinética 2. Estática, dinâmica e equilíbrio 3. Leis de Newton	4h	0h	0h	0h	4h
8. Princípios de biomecânica 1. Inércia, massa, força, momentum, peso, impulso, trabalho, energia e potência 2. Força excêntrica, momento, momento de inércia	4h	0h	0h	0h	4h
Total	60h	0h	0h	0h	60h

(T)Teórica; (P)Prática; (ED)Estudo Dirigido; (Pj)Projeto; Total(To)

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros); Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; Debate mediado pelo professor; e Seminários

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: BV56.DK1V.25E8

Prática	Prática demonstrativa realizada pelo professor ou monitor; Prática executada por alguns estudantes, sendo demonstrativa para a maioria dos estudantes; Prática executada por todos os estudantes; Prática investigativa executada por todos os estudantes; e Resolução de problemas
Estudo Dirigido	Estudo dirigido
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFF 215 - Cinesiologia

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
ACKLAND, T. R.; ELLIOTT, B. C.; BLOOMFIELD, J. Anatomia e Biomecânica Aplicadas no Esporte. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2011.	5
HALL, S. Biomecânica Básica. 5ª Ed. São Paulo: Manole, 2009.	5
SACCO I.; TANAKA, C. Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.	5

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
FLOYD, R. Manual de Cinesiologia Estrutural. 16ª Ed. São Paulo: Manole, 2011.	5
GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ. Secretaria de Educação. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/mydownloads_01/viewcat.php?cid=10 .	0
HAMILL, J.; KNUTZEN, K. Bases Biomecânicas do Movimento Humano. 3ª Ed. São Paulo: Manole, 2012.	5
NORDIN, M.; FRANKEL, V. Biomecânica Básica do Sistema Musculoesquelético. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.	5
RASCH, P. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.	5