



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

Rua Benjamin Constant, 1286, Bloco 1P - Bairro Aparecida, Uberlândia-MG, CEP 38400-902

Telefone: (34)3218-2910 - www.faefi.ufu.br - faefi@ufu.br



PLANO DE ENSINO

1. IDENTIFICAÇÃO

Componente Curricular:	CINESIOLOGIA						
Unidade Ofertante:	FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA						
Código:	FAEFI31209	Período/Série:	2°	Turma:	EFLB		
Carga Horária:				Natureza:			
Teórica:	30	Prática:	15	Total:	45	Obrigatória (x)	Optativa ()
Professor(A):	LUCIANO FERNANDES CROZARA				Ano/Semestre:	2023/1	
Observações:							

2. EMENTA

A disciplina considera o estudo da anatomia funcional (pelo estudo cinesiológico dos complexos articulares), controle neuromecânico do movimento humano e a função das estruturas musculoesqueléticas humanas, relacionadas com a educação física, desporto, exercício físico e saúde. Busca-se qualificar o aluno para a análise do movimento, prescrição de exercícios e compreensão geral da relação entre a mecânica e o movimento humano.

3. JUSTIFICATIVA

De acordo com o Projeto Pedagógico do Curso de Educação Física da UFU a Cinesiologia é um componente curricular obrigatório na etapa comum deste curso, sendo base para diversas disciplinas posteriores e fundamental para uma formação sólida e integral do profissional de Educação Física. A partir dos conhecimentos advindos da cinesiologia o estudante se tornará qualificado para a análise de movimentos, prescrição de exercícios e compreensão geral da relação entre a mecânica e o movimento humano. Além disso, o estudante terá em mãos ferramentas para o estudo e análise do movimento humano a partir de suas características anátomo-funcionais para aplicações nas diversas áreas de atuação da educação física.

4. OBJETIVO

Objetivo Geral:

Capacitar o aluno a compreender e analisar o movimento humano sob o ponto de vista anátomo-funcional com ênfase no funcionamento do sistema músculo-esquelético.

Objetivos Específicos:

- Entender os mecanismos de contração do músculo esquelético;
- Identificar o tipo de ação muscular envolvido nos movimentos humanos voluntários;
- Compreender a produção de força pelo músculo esquelético, bem como as relações força-comprimento e força-velocidade;
- Entender os mecanismos voluntários e involuntários de controle motor e propriocepção;

- Identificar os músculos envolvidos nos movimentos humanos;
- Propor exercícios para ativação de músculos específicos do corpo humano.

5. PROGRAMA

MÓDULO I:

- Mecanismo de contração muscular;
- Tipos de contração muscular;
- Tipos de unidades motoras;
- Ciclo alongamento-encurtamento;
- Relação força-comprimento;
- Relação força-velocidade;
- Músculos mono e biarticulares;
- Propriocepção, movimento reflexos e tipos de alongamentos.

MÓDULO II:

- Postura e equilíbrio corporal estático e dinâmico;
- Cinesiologia dos complexos articulares: ombro, cotovelo, punho, mão, coluna vertebral, quadril, joelho, tornozelo e pé.
- Introdução aos conceitos da biomecânica.

6. METODOLOGIA

- Aulas expositivas- dialogadas;
- Trabalhos e dinâmicas em grupo;
- Leitura, produção e discussão de textos;
- Relatórios;
- Seminário.

- O ambiente virtual de aprendizagem (AVA) oficial da UFU: o Moodle UFU (www.moodle.ufu.br) será utilizado como apoio da disciplina para comunicação, entrega de trabalhos, aplicação de provas, disponibilização de materiais bibliográficos, dentre outros.

- Será criado um grupo da turma no Telegram para comunicação rápida e eficiente entre o docente e os discentes regularmente matriculados na disciplina.

6.1 Recursos

- Quadro;
- Data-Show;
- Computador;
- Internet;
- Laboratório.

6.2 Cronograma

- Dia 1 – 04/08:** Apresentação disciplina e plano de ensino / Introdução à Cinesiologia / Planos e eixos.
- Dia 2 – 11/08:** Sistema esquelético.
- Dia 3 – 18/08:** Avaliação Escrita 1 (planos e eixos / sistema esquelético).
- Dia 4 – 25/08:** Sistema neuromuscular 1 - contração, força e EMG.
- Dia 5 – 01/09:** Sistema neuromuscular 2 - controle e propriocepção.
- Dia 6 – 08/09:** Prática 1
- Dia 7 – 15/09:** Avaliação Escrita 2 (Sistema neuromuscular 1 e 2) / Atividade Complementar 1.
- Dia 8 – 22/09:** Membro Superior 1: complexo articular do ombro.
- Dia 9 – 29/09:** Membro Superior 2: cotovelo, antebraço, punho e mão.
- Dia 10 – 06/10:** Membro Inferior 1: complexo articular do quadril.
- Dia 11 – 13/10:** Membro Inferior 2: joelho, tornozelo e pé.
- Dia 12 – 20/10:** Tronco: região cervical, torácica e lombar.
- Dia 13 – 27/10:** Prática 2
- Dia 14 – 03/11:** Reposição de aula de quinta-feira
- Dia 15 – 10/11:** Avaliação Oral (membros superior e inferior e tronco) / Atividade Complementar 2.
- Dia 16 – 17/11:** Seminários.
- Dia 17 – 24/11:** Seminários / Recuperação de aprendizagem.

Atividades complementares (assíncronas):

1. Visualização e discussão sobre palestra (5h)
2. Leitura, síntese e discussão de texto (5h)

7. AVALIAÇÃO

Atividades e Critérios de Avaliação:

Será avaliado a pontualidade, a coerência e o domínio dos conteúdos apresentados nos instrumentos de avaliação.

- Avaliação Escrita 1 **[18/08/23]** (questionário virtual – Moodle-UFU): **valor total 20 pontos;**
- Avaliação Escrita 2 **[15/09/23]** (questionário virtual – Moodle-UFU): **valor total 30 pontos;**
- Participação e Relatórios aulas práticas (postagem via Moodle-UFU): **valor total 10 pontos;**

– Avaliação Oral [10/11/23]: valor total 20 pontos;

– Seminários [17/11/23 e 24/11/23]: valor total 20 pontos.

Recuperação de aprendizagem: Aos discentes que atingirem menos de 60% do total de pontos distribuídos nas atividades avaliativas e apresentarem assiduidade igual ou maior do que 75%, será permitido refazer uma das duas Avaliações Escritas como possibilidade de recuperação de aprendizagem, podendo atingir no máximo a pontuação total final de 60 pontos. A data para a realização da referida recuperação será **24/11/23**.

8. BIBLIOGRAFIA

Básica

ENOKA, Roger M. Bases neuromecânicas da cinesiologia. Barueri: Manole, 2000.

LIMA, Cláudia Silveira; PINTO, Ronei Silveira. Cinesiologia e musculação. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PALASTANGA, Nigel. Anatomia e movimento humano: estrutura e função. Barueri: Manole, 2000.

Complementar

BANKOFF, Antonia Dalla Pria. Morfologia e cinesiologia: aplicada ao movimento humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 2007.

FRACCAROLI, Jose Luiz. Biomecânica: análise dos movimentos. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1981.

HAY, James G. As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano. São Paulo: PHB, 1985.

RASCH, Philip J. Cinesiologia e anatomia aplicada. São Paulo: Guanabara Koogan, 1991.

SMITH, Laura K.; WEISS, Elizabeth Lawrence; LEHMKHL, L. Don. Cinesiologia clínica de Brunstrom. Barueri: Manole, 1997.

9. APROVAÇÃO

Aprovado em reunião do Colegiado realizada em: ___/___/___

Coordenação do Curso de Graduação: _____



Documento assinado eletronicamente por **Luciano Fernandes Crozara, Professor(a) do Magistério Superior**, em 29/08/2023, às 23:19, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Sergio Inácio Nunes, Coordenador(a)**, em 14/09/2023, às 11:10, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4740909** e o código CRC **2E9E13DF**.

