



DEPARTAMENTO DE BIOCIENTÍFICAS

Disciplina: CINESIOLOGIA

Código: EFF 290

Carga Horária Total: 45h

Número de Créditos: 03 Período: 4º

Pré/co-requisitos: (BMA 132) Anatomia aplicada à Educação Física

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo analítico da biomecânica das estruturas do aparelho locomotor, da estática das articulações, da dinâmica muscular, da biomecânica dos segmentos do corpo humano e dos movimentos desportivos, bem como das habilidades motoras.

OBJETIVOS GERAIS:

Aperfeiçoar o desempenho na habilidades motoras.

Aperfeiçoar o executos.

Contribuir na preparação do professor de Educação Física para ensinar a execução.

Desenvolver no professor a capacidade para avaliar os exercícios e as atividades do ponto de vista dos seu efeitos na estrutura do corpo humano.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Conceito e Objetivos*
2. *Mecânica muscular e articular*
3. *Propriedades físicas dos músculos, do fásia, dos tendões, dos ossos e da cartilagem.*
4. *Equilíbrio do corpo humano*
5. *Leis de Newton*
6. *Efeitos da força da gravidade*
7. *Centro de gravidade do corpo*
8. *Equilíbrio do corpo com um sistema articulado*
9. *Mecânica da coluna vertebral.*
10. *Estatística da coluna*
11. *Arquitetura*
12. *Distribuição dos esforços*
13. *Equilíbrio intrínseco*



METODOLOGIA:

Aulas expositivas – Pretende-se que a aula expositiva seja do tipo: teórica, dialogada. Cada tempo será de 50” e 10” de intervalo. Pretende-se ainda que na aula expositiva sejam usados métodos áudio-visuais: transparências, diapositivos, filmes, etc.

Dinâmica de grupo: Várias técnicas de estudo em grupo, poderão ser usadas como: seminário, discussão livre, painel simples ou painel integrado, etc

Aulas práticas: As aulas práticas, quando exequíveis, o que depender da de material, local e pessoal, deverão ser planejadas e previamente.

AVALIAÇÃO:

Do aluno: Consta de atividades informativas e formativas que poderão fornecer ao professor a possibilidade de uma avaliação do rendimento do decurso da aprendizagem. A avaliação corrente substituirá a aplicação das provas tradicionais.

Do Curso: Será feita pelo rendimento dos alunos.

BIBLIOGRAFIA:

LUTTGENS E WELLS – KINESIOLOGY-Scientific basis of Human Motion

Saunders College Publishing

STIENDLER, Arthur e THOMAS, Charles C. – Kinesiology of the human body

DYSON, Geoffuy – The mechanics of athletics

University of London Press Ltd



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
efi 290.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745