
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	EEFD	
	Departamento:	Biociências da Atividade Física	

Disciplina: <b>CINESIOLOGIA</b>		Código: <b>EFF290</b>	
Carga horária por período:	Teórica: 60	Prática: xxx	Créditos: 04
Requisitos: Anatomia Aplicada à Educação Física e Esportes (BMA 132)			Período: 4º

**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.

**Objetivo geral:**

Descrever com linguagem técnica e formal um conjunto de movimentos básicos utilizados na educação física e esportes.

**Objetivos específicos:**

Descrever os movimentos utilizando os conceitos de: planos de movimentos; movimentos fundamentais; amplitudes; tipos de contrações musculares; e as alavancas envolvidas.

**Conteúdo programático:**

Unidades:

- Descrição cinesiológica dos movimentos
- Cinesiologia da contração muscular
- Cinesiologia dos membros superiores
- Cinesiologia dos membros inferiores
- Cinesiologia da coluna vertebral
- Postura e equilíbrio corporal
- Propriedades físicas dos tecidos

Metodologia:

Aulas teóricas e acompanhamento de algumas aulas de educação física e esportes. (a combinar)

Avaliação:

Provas escritas, trabalhos individuais/grupos e relatórios de determinadas atividades.

Bibliografia básica:

HAMILL, J. & KNUTZEN, K. **Bases biomecânicas do movimento humano**. São Paulo:Ed. Manole, 1999.

WHIRED, R. **Atlas de anatomia do movimento**. São Paulo:Ed. Manole, 1986.

HAY, J.G. & REID, J.G. **As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano**. Ed. Prentice/Hall do Brasil, 1985.

Bibliografia complementar:

BANKOFF, A.D.P. **Morfologia e cinesiologia**. Rio de Janeiro: Ed.Guanabara Koogan, 2007.

KNUDSON, D.V. & MORRISON, C.S. **Análise qualitativa do movimento humano**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.