

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.2	03	ESTUDO DO MOVIMENTO HUMANO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
90		Fundamentos Biológicos
Componentes Correlacionados		
Biomorfofuncional I e II, Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo		
Docente		
Roque Ribeiro Sanches Filho		
Ementa		
Abordagem de conceitos e princípios biomecânicos das ações motoras aplicadas no exercício físico, nos esportes e no rendimento		

Competência
Conhecimentos
<ul style="list-style-type: none"> - Construir conhecimentos básicos dos aspectos cinesiologicos que envolvem o movimento humano; - Compreender as terminologias específicas na função do movimento humano; - Entender os parâmetros da biomecânica para análise qualitativa e quantitativa;

Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Saber aplicar os princípios da biomecânica e a função para Educação Física; - Saber aplicar as bases da biomecânica para administração do treinamento físico; - Aplicar adequadamente as alavancas durante análise do exercício, marcha e corrida;

Atitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as necessidades individuais e coletivas ao analisar ação motora; - Ser capaz de comunicar-se com empatia, ética e coerência; - Coordenar atividades em grupo utilizando a escuta empática e acolhendo as diferenças.

Conteúdo Programático
<ul style="list-style-type: none"> - Bases conceituais da cinesiologia e biomecânica - Terminologia básica dos movimentos - Termos anatômicos do movimento - Termos especializados do movimento - Considerações esqueléticas do movimento - Cinética angular - Sistemas de alavanca - Vantagem mecânica - Caracterização Eletromiografica / Ação corporal - Relação torque braço de esforço e resistência - Biomecânica ao treinamento de resistência - Análise biomecânica qualitativa e quantitativa - Biomecânica ao esporte / treinamento musculação - Análise do treinamento / EMG - Análise das alavancas em treinamento resistido / EMG - Alavancas em exercícios cadeia aberta e fechada - Biomecânica ao esporte / marcha atlética - Biomecânica ao esporte / corrida - Característica cinemática da corrida

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os conteúdos são apresentados de forma a estimular a participação efetiva dos alunos no processo de produção do conhecimento, através de metodologias ativas, tais como:

- 1 – Estudo Dirigido
- 2 – Aulas Expositivas-Participativas telepresenciais
- 3 – Análise do movimento dinâmico
- 4 – Aulas com demonstração do movimento em peças anatômicas
- 5 - Aulas presenciais práticas

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª) Avaliação -AV1
 Data- 26/09/2024
 Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2
 Data- 24/10/2024
 Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3 (Intercomponentes)
 Data- 21/11/2024
 Valor- 10 pontos

PROVA FINAL (10/12/2024)

* Avaliação Intercomponentes pode alterar a data.

Recursos

Sala presencial, laboratórios de força e habilidade, material didático.

Referências Básicas

HALL, Susan J.. Biomecânica básica. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
 HAMILL, Joseph; Knutzen, Kathleen M; Derrick, Timothy R. Bases biomecânicas do movimento humano. 4 ed. São Paulo: , 2016. E-book.
 ZATSIORSKY, Vladimr M.. Biomecânica no esporte: performance do desempenho e prevenção de lesão. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

Referências Complementares

ACKLAND, Timothy R.; ELLIOTT, Bruce C.; BLOOMFIELD, John. Anatomia e biomecânica aplicadas no esporte. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2011. E-book.
 CARVALHO, Mauro Tiago Das Virgens. Análise biomecânica do movimento da pedalada na articulação do quadril em praticantes de ciclismoSALVADOR-BAHIA: , 2005.
 FRACCAROLI, José Luís. Biomecânica: análise dos movimentos. 2 ed. RIO DE JANEIRO: Cultura Médica, 1981.
 McGinnis, Peter M. Biomecânica do esporte e do exercício. 3 ed. Porto Alegre: . E-book.
 OATIS, Carol A.. Cinesiologia: A Mecânica e a Patomecânica do Movimento Humano. 2 ed. Barueri: Manole Ltda., 2014. E-book.