

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

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

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

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

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

**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.