



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, Santa Catarina
CEP: 88040-900
Telefone: (48) 3721.9462 | E-mail: def@contato.ufsc.br



PLANO DE ENSINO – 2025.1

1. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Código: DEF 5910

Disciplina: Cinesiologia

Curso: Bacharelado/ Licenciatura em Educação Física

Carga horária: 72 horas/ aula - 04 créditos

Professora: Cíntia de la Rocha Freitas

1- EMENTA:

Importância do estudo da Cinesiologia e sua aplicação na Educação Física, esportes e nas atividades da vida diária. Análise de exercícios de membros superiores, inferiores e do tronco. Implicações cinesiológicas em exercícios que envolvem a coluna vertebral e seus reflexos na postura.

2 - OBJETIVO GERAL

O aluno deverá ser capaz de analisar o movimento humano em situações estáticas e dinâmicas.

3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Descrever os movimentos articulares nos seus planos e eixos específicos;
- 3.2 Identificar os grupos musculares e seus respectivos músculos atuantes no movimento humano;
- 3.3 Identificar os tipos de contração muscular nos movimentos;
- 3.4 Identificar grupos musculares atuantes em exercícios de alongamento.

4 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I -Introdução ao estudo da Cinesiologia: aspectos históricos; conceituação; situação entre as demais ciências; aplicações à Educação Física e áreas afins. A Cinesiologia das articulações: Anatomia articular; terminologia dos movimentos articulares.

4.2 UNIDADE II – Funções que um músculo pode desempenhar; tipos de contração muscular; músculos mono, bi e poliarticulares. Análise de movimentos: métodos de análise; técnicas empregadas no processo de análise.

4.3 UNIDADE III - Cinesiologia da cintura escapular

4.4 UNIDADE IV - Cinesiologia das articulações do cotovelo, rádio-ulnar e punho.

4.5 UNIDADE V - Cinesiologia da cintura pélvica e da articulação coxo-femoral.

4.6 UNIDADE VI - Cinesiologia das articulações do joelho e tornozelo.

4.7 UNIDADE VII - Cinesiologia da coluna vertebral.

4.8 UNIDADE VIII -Cinesiologia das posturas dinâmicas e estáticas nas atividades diárias e nos esportes.

5- MÉTODOS DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas
- Aulas práticas
- Debates
- Apresentação de vídeos, slides e recursos audiovisuais
- Trabalhos em grupo
- Vivências em aulas nas academias de ginástica

6- AVALIAÇÃO:

Serão realizadas 4 avaliações, conforme indicações a seguir:

AVALIAÇÃO	DATA (provável)	PESO
PROVA UNID. I, II, III, IV e V	09/05/2025	1,0
TRABALHO	06/06/2025	0,6
PROVA UNID VI, VII e VIII	04/07/2025	1,0
PARTICIPAÇÃO, ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE		0,4

RECUPERAÇÃO: Quando necessário será realizada uma prova escrita com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

*As 18 hs/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com participação em atividades em sala de aula e trabalho prático.

7- CRONOGRAMA:

AULAS	CONTEÚDO
MARÇO	
14	Apresentação da disciplina: plano de ensino, cronograma, objetivos, conteúdos, avaliações, bibliografia. Revisão anatômica macroscópica e microscópica do sistema muscular.
21	Planos e eixos de referência anatômica. Funções que um músculo pode desempenhar; tipos de contração muscular. A Cinesiologia das articulações: Anatomia articular; terminologia dos movimentos articulares.
28	Análise de movimentos: métodos de análise; técnicas empregadas no processo de análise.
ABRIL	
04	Cinesiologia das articulações da cintura escapular. Análise de movimentos da cintura escapular.
11	Cinesiologia das articulações do cotovelo, rádio-ulnar e punho. Análise de movimentos membros superiores.
25	Exercícios resistidos e alongamento para membros superiores.
MAIO	
09	Prova teórica 1.
16	Cinesiologia da cintura pélvica e da articulação coxofemoral. Análise de movimentos da cintura pélvica e articulação coxofemoral.
23	Cinesiologia da articulação do joelho e do tornozelo. Análise de movimentos membros inferiores.
30	Exercícios de resistidos para membros inferiores. Exercícios de alongamentos para membros inferiores.
JUNHO	
06	Trabalho em grupos.

13	Cinesiologia da coluna vertebral. Análise de movimentos da coluna vertebral.
20	Exercícios resistidos para coluna vertebral. Exercícios de alongamentos para a coluna vertebral.
27	Análise da marcha. Aula revisão anatomia funcional – pintura músculos (MMSS, MMII e coluna).
JULHO	
04	Prova teórica 2.
11	Prova de recuperação.

8 – BIBLIOGRAFIA BÁSICA

CALAIS-GERMAIN, Blandine; LAMOTTE, Andrée. **Anatomia para o movimento: bases de exercícios**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2010.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento: introdução a análise das técnicas corporais**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2010.

PALASTANGA, Nigel; FIELD, Derek.; SOAMES, Roger. **Anatomia e movimento humano: estrutura e função**. São Paulo: Manole, 2000.

HOFFMAN, Shirl J.; HARRIS, Janet C.; RASO, Wagner. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

KAPANDJI, Adalbert. **Anatomia funcional**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. v. 2

KENDALL, Florence Peterson. **Músculos: provas e funções**. 2. ed. Barueri: Manole, 2007.

WEINECK, Jurgen. **Anatomia aplicada ao esporte**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.

8.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CARPES, Felipe Pivetta; BINI, Rodrigo Rico; DIEFENTHAELER, Fernando; VAZ, Marco Aurélio. **Anatomia Funcional**. São Paulo: Phorte, 2011.

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

SCHEEREN, Eduardo Mendonça; KRUGER, Eddy; FREITAS, Cíntia de la Rocha. **Eletroniografia: o que é e para que serve?** Curitiba: PUCPress, 2015.

Artigos específicos da área.