

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.1	2º	TESTES, MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Atividade física, saúde e qualidade de vida; Treinamento desportivo		
Docente		
Ciro Oliveira Queiroz		
Ementa		
Ementa do componente curricular não cadastrada.		

COMPETÊNCIA
Conhecimentos

Compreender os fatores fundamentais e determinantes para a interpretação, bem como o de executar a avaliação física em atletas ou em praticantes de atividade física e associar os dados obtidos através da mesma com os conteúdos já vistos no decorrer do curso;
 Selecionar, planejar e executar a abordagem de avaliação de desempenho físico-esportivo através de sistemas computacionais;
 Conhecer as diferentes metodologias de avaliação para as características morfológicas do ser humano.

Habilidades

Planejar, executar e compreender os métodos de medição, avaliação, verificação e suas dependências práticas e teóricas para análise de uma avaliação e prescrição de exercícios físicos apropriados para cada situação que o avaliado se encontra;
 Correlacionar os dados da anamnese e da avaliação para uma Prescrição de exercício segura e eficiente;
 Identificar as melhores ferramentas avaliativas de acordo com a faixa etária e especificidade da população.

Atitudes

Perceber a postura do profissional frente a avaliação antropométrica e seus aspectos éticos;
 Perceber a visão global do indivíduo avaliado;
 Discernir a informação científica da não científica relativa à área.

Conteúdo Programático

Conceitos de teste, medida e avaliação medida e avaliação.
 Validade, fidedignidade e objetividade.
 Pontos anatômicos.
 Medidas longitudinais e seus protocolos.
 Medidas transversais e seus protocolos.
 Medidas circunferenciais e seus protocolos.
 Fracionamento do peso corporal.
 Protocolo de medida de dobra cutâneas.
 Cálculo e avaliação de RCQ.
 Cálculo e Avaliação do IMC.
 Cálculo de densidade corporal e Cálculo de composição corporal
 Consumo de O₂, frequência de pulso, testes de consumo O₂, limiar anaeróbico, potência anaeróbica alática.
 Testes de flexibilidade, Testes de força, Testes de velocidade, Testes de coordenação, Testes de resistência.
 Métodos de avaliação da atividade física e do comportamento sedentário.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas por meio de recursos digitais; Leituras recomendadas e elaboração de textos em aula; Tarefas orientadas; Elaboração de relatórios e vídeos; Reflexão sobre a prática da intervenção e Prática da intervenção supervisionada.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

I Unidade:

Avaliação (valor 10 pts) 22/03/2022

II Unidade:

Avaliação prática (valor 10 pts) 26/04/2022

III Unidade:

Avaliação teórica (valor 5 pts) 07/06/2022

Seminário conjunto com o componente de Atividade Física, Qualidade de Vida e Saúde (valor 5 pts) 31/05/2022

Prova final (20/06/2022)

Recursos

computador, microfone, fone, aplicativo Zoom, vídeos, Laboratórios.

Referências Básicas

KAMINSKY, Leonard A.. Manual do acsm para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. 3 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2011.

NSCA - National Strength and Conditioning Association; MILLER, Tood. Guia para avaliações do condicionamento físico Baurueri-SP: Manole Ltda., 2015.

PITANGA, Francisco José Gondim. Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes. 5 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

Referências Complementares

CHARRO, Mario A.; PONTES JR, Francisco Luciano; NAVARRO, Francisco; BACURAU, Reury F. P.. Manual de avaliação física SÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual prático para avaliação em educação física SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 2006.

HEYWARD, Vivian H.. Avaliação física e prescrição de exercício. 6 ed. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2013.

Perez, Carlos Rey; Santos, Ana Paula Maurilia dos; Gonçalves, Patrick da Silveira; Cayres-Santos, Suziane Ungari;

Hernandez, Salma Stéphaney Soleman. Medidas e avaliação em educação física Porto Alegre: . E-book.

TRITSCHLER, Kathleen.a. Medida e avaliação em educação física e esportes. 5 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2003.