

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2022.2	2º	TESTES, MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases e Práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Atividade física, saúde e qualidade de vida; Treinamento desportivo		
<b>Docente</b>		
Ciro Oliveira Queiroz		
<b>Ementa</b>		
Estudo teórico-prático dos instrumentos e procedimentos relativos à avaliação da aptidão física do ser humano relacionada a promoção da saúde e a prática desportiva.		

**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 cutânea.  
Cálculo e avaliação de RCQ.  
Cálculo e Avaliação do IMC.  
Cálculo de densidade corporal e Cálculo de composição corporal  
Consumo de O<sub>2</sub>, frequência de pulso, testes de consumo O<sub>2</sub>, 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 9 pts) 06/09/2022  
Fórum de discussão (valor 1 pt)  
II Unidade:  
Avaliação prática (valor 9 pts) 18/10/2022  
Fórum de discussão (valor 1 pt)  
III Unidade:  
Avaliação teórica (valor 9 pts) 22/11/2022  
Fórum de discussão (valor 1 pt)  
Prova final (06/12/2022)

### 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 Stéphany 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.