

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2024.1	02	TESTES, MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases práticas em Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Atividade física, saúde e qualidade de vida; Estudo mo movimento I		
<b>Docente</b>		
Daniell Lima Costa Muniz		
<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**  
 Conhecer fatores determinantes para avaliação da aptidão física relacionada a saúde e performance.  
 Analisar e criticar os dados obtidos da avaliação da aptidão física com a prática profissional e conteúdos já visto no curso  
 Descrever e discutir os diferentes testes, medidas e avaliações aplicados a saúde e/ou desempenho esportivo do ser humano.  
 Avaliar a aplicação da tecnologia na avaliação física.



### **Habilidades**

Planejar e executar os métodos de medição e avaliação e suas relações teórico-prático.  
Aplicar os dados da avaliação física para prescrever programas de exercícios apropriados para cada peculiaridade.  
Elaborar e realizar ferramentas mais apropriada para o indivíduo que será avaliado.  
Mediar os resultados obtidos e sua aplicação na prática profissional.

### **Atitudes**

Manter postura profissional com bioética e moral para com a avaliação física, principalmente na avaliação antropométrica.  
Saber aplicar o pensamento científico relativos ao componente curricular  
Ter visão global e integrada do indivíduo avaliado e da prática profissional.  
Cooperar e respeitar a diversidade.

### Conteúdo Programático

Assédio, postura profissional  
Conceitos de teste, medida e avaliação  
Validade, fidedignidade e objetividade.  
Triagem para pré-participação em exercícios físicos  
Avaliação pré-exercício  
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  
Avaliação das capacidades neuromusculares:  
testes de força  
testes de flexibilidade e funcionais  
testes de velocidade  
testes de resistência  
testes de coordenação  
Avaliação da aptidão cardiorrespiratória  
Consumo de O<sub>2</sub>  
Frequência de pulso  
limiar anaeróbico, potência anaeróbica alática.  
Avaliação na prática para diferentes populações.

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas; Leituras recomendadas e elaboração de textos em aula; Tarefas orientadas; Elaboração de relatórios; Prática nos laboratórios; Reflexão sobre a prática da intervenção e Prática da intervenção supervisionada.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

19/02 - Avaliação teórica - 8,00  
2,00 - Tarefas no AVA  
Avaliações Formativas e somativas  
30/04 - Mini-Teste (4,00)  
07/05 - Avaliação Prática  
11/06 - Avaliação Intercomponentes - 10,00  
27.06 - Prova final AVA

### Recursos

Livros, aulas expositivas e práticas  
aula invertida  
materiais:  
1 TRENA  
10 CARDIOFREQUENCÍMETROS  
(POLAR)  
5 OXIMÉTROS  
5 ESFIGMOMANÔMETRO E ESTETOSCÓPIO  
1 CRONOMETRO  
10 CONES  
TODOS DINAMOMETROS  
10 CONES  
BANCO DE WELL  
10 GONIOMETROS  
10 Fitas antropométricas  
Bioimpedância  
10 Adipômetros  
10 paquímetros

### 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, Todd. Guia para avaliações do condicionamento físico. Baurerri-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.