

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.1	02	TESTES, MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases práticas em Educação Física
Componentes Correlacionados		
Atividade física, saúde e qualidade de vida; Estudo mo movimento I		
Docente		
Daniell Lima Costa Muniz		
Ementa		
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 individuo 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 individuo 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 O₂
 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

01/04 - Avaliação teórica - 8,00
 2,00 - Tarefas no AVA
 Avaliações Formativas e somativas
 06/05 - Avaliação Prática(8,0)
 2,0 - avaliação atitudinal/comportamental
 10/06 - Avaliação Intercomponentes - 10,00
 26/06 - Prova final

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 Adipometros

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, Tood. Guia para avaliações do condicionamento físicoBaurueri-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 físicaSÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual prático para avaliação em educação físicaSÃO 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 físicaPorto Alegre: . E-book.

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