

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2019.2	3º	CINEANTROPOMETRIA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Atividade física, saúde e qualidade de vida; Fitness e wellness; Modalidades esportivas I e II		
Docente		
Ciro Oliveira Queiroz		
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

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 e Técnicas de Aprendizagem

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

Crítérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação escrita: 1ª unidade (27/08/2019) – 9 pts
Participação em aula prática (utilização de vestimenta adequada e realizar a atividades propostas) - 1 pts
Segunda chamada 1ª unidade (31/08/2019)

Avaliação teórico/prática 2ª unidade (15/10/2019) – 7 pts
Atividade inter componentes (10/09/2019) - 2 pts
Participação em aula prática (utilização de vestimenta adequada e realizar a atividades propostas) - 1 pts
Segunda chamada 2ª unidade (19/10/2019)

Apresentação de artigo científico - 3ª unidade (12/11/2019) - 2 pts
Avaliação teórico/prática 3ª unidade (19/11/2019) – 7 pts
Participação em aula prática (utilização de vestimenta adequada e realizar a atividades propostas) - 1 pts
Segunda chamada 3ª unidade (23/11/2019)
Prova final (05/12/2019)

Recursos

Projektor, computador, quadro branco, som.

Referências Básicas

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual prático para avaliação em educação física. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 2006.
KAMINSKY, Leonard A.. Manual do acsm para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. 3 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2011.
PITANGA, Francisco José Gondim. Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes. 5 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

Referências Complementares

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
CHARRO, Mario A.; PONTES JR, Francisco Luciano; NAVARRO, Francisco; BACURAU, Reury F. P.. Manual de avaliação física. SÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.
MORROW JR, James R.; MOOD, Dale P.; DISCH, James G.; JACKSON, Allen W.. Medida e avaliação do desempenho humano. 4 ed. PORTO ALEGRE: Artmed Editora Ltda., 2014.
NSCA - National Strength and Conditioning Association; MILLER, Tood. Guia para avaliações do condicionamento físico. Baurueri-SP: Manole Ltda., 2015.
PETROSKI, Edio Luiz. Antropometria: técnicas e padronizações. 5 ed. SÃO PAULO: Fontoura Editora, 2011.