

**PLANO DE ENSINO**

| <b>Vigência do Plano</b>  | <b>Semestre</b> | <b>Nome do Componente Curricular</b> |
|---|-----------------|--------------------------------------|
| 2021.1  | 2º              | CINEANTROPOMETRIA                    |
| <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; Fitness e wellness; Modalidades esportivas I e II  |                 |                                      |
| <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 cutâneas.  
 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 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.

### **Crêterios e Instrumento de Avaliação - Datas**

I Unidade:

Avaliação (valor 10 pts) 06/04/2021

II Unidade:

Avaliação teórica (valor 5 pts) 11/05/2021

Avaliação prática (simulação de vídeo) (valor 5 pt) 18/05/2021

III Unidade:

Avaliação teórica (valor 5 pts) 08/06/2021

Seminário (valor 5 pts) 15/06/2021

Prova final (06/07/2021)

### **Recursos**

computador, microfone, fone, aplicativo Zoom, vídeos.

### **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**

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.

Riebe, Deborah. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10 ed. Rio de Janeiro: . E-book.