

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2022.1	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>		
Ementa do componente curricular não cadastrada.		

**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 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 10 pts) 22/03/2022

II Unidade:

Avaliação prática (valor 10 pts) 26/04/2022

III Unidade:

Avaliação teórica (valor 5 pts) 07/06/2022

Seminário conjunto com o componente de Atividade Física, Qualidade de Vida e Saúde (valor 5 pts) 31/05/2022

Prova final (20/06/2022)

### **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 Stéphaney 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.