

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	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 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 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

21/03 - Avaliação teórica e prática - 8,00
2,00 - Tarefas no AVA
09/05 - Avaliação prática - 8,00
2,00 - Tarefas no AVA
06/06 - Avaliação intercomponentes - 10,00
1,00 extra - Tarefas monitoria
20/06 - Prova final AVA

Recursos

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, 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.

