

Plano de Ensino

Período Letivo: 2024A

Curso: 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

5º Semestre

Disciplina: 8213 - MEDIDAS E AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Ementa

A disciplina técnicas e medidas de avaliação em diferentes parâmetros da educação física, relacionada com a saúde e ao desempenho. Apresenta os testes laboratoriais e de campo de ergometria, antropometria, dinamometria entre outros exames para mensuração da aptidão física e suas valências. Propõe a elaboração de protocolos de avaliação pré e pós-intervenção no âmbito da saúde e do desempenho. Descreve a importância da anamnese clínica e discute sua importância na atividade física. Indica métodos de avaliação para populações especiais, como idosos, cardiopatas, diabéticos, obesos. Estimula a prescrição de práticas corporais na saúde e na doença.

Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
PETROSKI, EDIO LUIZ (ORG). ANTROPOMETRIA: TÉCNICAS E PADRONIZAÇÕES . PORTO ALEGRE: PELOTTI, 1999. 144 P. ISBN 85900997-17.	-
ACSM. MANUAL DO ACSM PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE . 3. RIO DE JANEIRO 2011	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/978-85-277-2501-9
HEYWARD, VIVIAN H. AVALIAÇÃO FÍSICA E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO TÉCNICAS AVANÇADAS . 6. PORTO ALEGRE 2013	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788536326856

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
HEYWARD, VIVIAN H. AVALIAÇÃO FÍSICA E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO: TÉCNICAS AVANÇADAS . 4.ED. PORTO ALEGRE: ARTMED, 2004. 319 P. ISBN 85-363-0412-X..	-
MARINS, JOÃO CARLOS BOUZAS; GIANNICHI, RONALDO SÉRGIO. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA: GUIA PRÁTICO . 2. ED. RIO DE JANEIRO: SHAPE, 1998. 287 P.	-
FARINATTI, PAULO DE TARSO VERAS. ENVELHECIMENTO, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EXERCÍCIO BASES TEÓRICAS E METODOLÓGICAS . SÃO PAULO 2008	Minha Biblioteca https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788520443743
ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira de. Medidas e avaliação em ciências do esporte . Rio de Janeiro: Sprint, 1995. 143 p.	UCDB
RIEBE, Deborah. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição . 10. Rio de Janeiro 2018	UCDB

Objetivos

- Conhecer os tipos de avaliação, testes e como administrar um programa de avaliação cineantropométrica e da maturação biológica.
- Compreender os conceitos básicos de bioestatística.

Conteúdo Programático

1. INTRODUÇÃO À MEDIDAS E AVALIAÇÃO

- 1.1. Conceitos básicos
- 1.2. Objetivos gerais e como a medida se aplica à um programa
- 1.3. Diferenças entre testes, medidas e avaliação
- 1.4. Princípios básicos de um programa de medidas e avaliação

2. TIPOS DE AVALIAÇÃO

- 2.1. Diagnóstica, formativa e somativa
- 2.2. Referências por critérios, normas ou por si própria

3. SELEÇÃO DE TESTES

- 3.1. Critérios de autenticidade científica
- 3.2. Formas de determinação

4. ADMINISTRAÇÃO DE UM PROGRAMA DE AVALIAÇÃO

- 4.1. Anamnese e estratificação dos fatores de risco
- 4.2. Cuidados gerais na seleção e administração de testes

5. AVALIAÇÃO CINEANTROPOMÉTRICA

- 5.1. Peso
- 5.2. Estatura
- 5.3. Envergadura
- 5.4. Diâmetro ósseo
- 5.5. Perimetria
- 5.6. Dobras cutâneas

6. DIAGNÓSTICOS E PROGNÓSTICOS

- 6.1. Índices, Protocolos e Estimativas
- 6.2. Avaliação do Idoso
- 6.3. Avaliação de crianças e adolescentes

7. CINEANTROPOMETRIA FUNCIONAL

7.1. Potência e capacidade anaeróbica

7.2. Avaliação da força motora

7.3. Flexibilidade

7.4. Capacidades coordenativa

Instrumentos e Critérios de Avaliação

A avaliação presencial da disciplina ocorrerá da seguinte forma:

- Participação nas atividades diárias em sala de aula, que será da seguinte forma: Avaliação antropométrica, força, flexibilidade, cardio, nos colegas, elaboração de uma anamnese clínica e apresentação dos resultados no final do bimestre. (0 a 10)