

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026B

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.

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)