

PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO	
UNIDADE ACADÊMICA: Campus Jataí	
CURSO: Educação Física	
DISCIPLINA: Medidas e Avaliação em Educação Física	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4 horas	CARGA HORÁRIA TOTAL: 64 horas
ANO/SEMESTRE: 2014/02	TURNO/TURMA: Noturno
PROFESSOR(A): Prof. Amauri Oliveira Silva	
II. EMENTA: Introdução ao conhecimento sobre medidas e avaliação em educação física e esportes. Avaliação da composição corporal e realização de testes relacionados à aptidão física e saúde. Aulas práticas de medidas antropométricas e de composição corporal, assim como de testes físicos e funcionais.	
III. OBJETIVO GERAL: - Fornecer aos alunos conhecimentos científicos sobre os métodos de medidas e avaliações em Educação Física.	
IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Conhecer os instrumentos de medidas e avaliação em Educação Física. - Conhecer os métodos objetivos e subjetivos de medidas e avaliação em Educação Física.	
V. CONTEÚDO - Testes, medidas e avaliações - Avaliação física e saúde - Antropometria - Avaliação da composição corporal - Avaliação física e funcional	
VI. METODOLOGIA E RECURSOS: Quadro/Giz/Apagador. Computador e Data Show. Aparelho de DVD, TV.	
VII. PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Para o processo de avaliação será considerado a participação ativa do acadêmico nas aulas e o domínio dos conteúdos apresentados em aula.	
VIII. AVALIAÇÃO Provas e trabalho.	
IX. BIBLIOGRAFIA BÁSICA HEYWARD, V.H., STOLARCZYK, L. M.. Avaliação da composição corporal aplicada . São Paulo: Manole, 2000. MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. Avaliação e prescrição de atividade física : guia prático. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003. PITANGA, F. J. G. Teste, medidas e avaliação em educação física e esportes . São Paulo: Editora Phorte, 2005. QUEIROGA, M. R. Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física relacionada à Saúde em Adultos . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2007.	

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

CARNAVAL, P. E. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

DANTAS, E.H. M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NIEMAN, D.C. **Exercício e saúde: testes e prescrição de exercícios**. Barueri, SP: Manole, 2011.

POMPEU, F. A. M. S. **Manual de cineantropometria**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

X. CRONOGRAMA

Agosto:

- Apresentação do plano de ensino
- Conceitos e definições sobre medidas e avaliações
- Critérios para seleção de testes
- Critérios para validação de testes

Setembro:

- Antropometria
- Instrumentos e técnicas na antropometria
- Conhecendo a composição corporal
- Métodos de avaliação da composição corporal
- Equações de predição da composição corporal
- Avaliação Bimestral

Outubro:

- Avaliação da aptidão músculo-esquelética (força muscular)
- Avaliação da velocidade
- Avaliação da coordenação
- Avaliação da flexibilidade

Novembro:

- Avaliação do equilíbrio
- Avaliação da agilidade
- Avaliação da capacidade cardiorrespiratória
- Avaliação da capacidade funcional

Dezembro:

- Avaliação funcional
- Medidas subjetivas da aptidão física
- Avaliação Bimestral

Observações: No decorrer do curso poderão ser incluídos textos da bibliografia complementar na bibliografia básica, conforme necessidade do trabalho pedagógico.