

PROGRAMA DE ENSINO

Departamento: Educação Física

Unidade: Faculdade de Educação Física

Curso: Graduação em Educação Física

Ano: 2012

Disciplina: Medidas e Avaliação em Educação Física

Código: 5879 Vigência: 2012 Carga Horária: 64 h Série: 5º Período Vesp

Docente(s): Prof. Eduardo Henrique Rosa Santos

EMENTA DA DISCIPLINA

Estudo dos fatores determinantes nas medidas e avaliações em educação física: aspectos anatômicos, metabólicos, fisiológicos e mecânicos que fundamentam a análise biométrica, da composição corporal, das capacidades funcionais, e da resposta do biomaterial (sobrecargas articulares, pressão plantar, torques articulares).

OBJETIVOS

- Apropriar-se dos conteúdos teóricos e metodológicos relacionados à produção de conhecimentos vinculados aos conteúdos da cineantropometria, e suas interfaces com a educação física, nos campos da saúde, esporte e lazer;
- Instrumentalizar, refletir e construir ações, que possibilitem produzir e/ou reproduzir conhecimentos sobre as diferentes práticas corporais que guardam relação com as medidas e avaliação em Educação Física.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 1- Medidas e avaliação: conceitos e aplicações
 1. Testes, medidas e avaliação;
- 2- Dimensão Morfológica:
 - 2.1 Crescimento e maturação;
 - 2.2 Medidas antropométricas;
 - 2.3 Avaliação da composição corporal;
- 3- Dimensão Funcional-motora:
 - 3.1 Medidas de força;
 - 3.2 Medidas de flexibilidade;

3.3 Medidas cardiorrespiratórias.

METODOLOGIA

1. Aulas expositivas, textos e debates;
2. Seminários.

PROCESSO AVALIATIVO

- Trabalhos Individuais e/ou coletivos;
- Avaliação escrita;
- A média final será dada pela soma das notas N1(10 pontos) e N2 (10 pontos) e da apresentação do seminário, divididas por 3.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ACSM. **Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

HEYWARD, V.H.; STOLARCZYK, L.M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2000.

MALINA, R.M.; BOUCHARD, C. **Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação**. São Paulo: Roca, 2002.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ACSM. **Teste de esforço e prescrição de exercício**. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 7ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.


SERVICO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Goiânia - Goiás
Fone: (062) 3521-1141 (062) 3521-1185

- BORG, G. **Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido**. São Paulo: Manole, 2000.
- BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. 1ed. São Paulo: Manole, 2003.
- COSTA, R.F. **Composição Corporal: teoria e prática da avaliação**. São Paulo: Manole, 2001.
- DENADAI, B.S. ET al. **Avaliação aeróbia: determinação indireta da resposta do lactato sanguíneo**. São Paulo: Motrix, 2000.
- FLECK, S.J., KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul LTDA, 1999.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- KISS, M.A.P.D. **Esporte e exercício: avaliação e prescrição**. São Paulo: Roca, 2003.
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- PETROSKI, E.L. **Antropometria técnicas e padronizações**. 2 ed. Porto Alegre: Palotti, 2003.
- QUEIROGA, M.R. **Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- UCHIDA, M.C., CHARRO, M.A., BACURAU, R.F.P., NAVARRO, F., PONTES JÚNIOR, F.L. **Manual de musculação: Uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2003.

Coordenador(a) do Curso

Em ____/____/2012

Diretor da Unidade

Em ____/____/2012



SERVICO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Goiânia - Goiás
Fone: (062) 3521-1141 (062) 3521-1185