

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>MEDIDAS E AVALIAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA</b>	Ano/semestre: <b>2022-2</b>
Código da Disciplina: <b>10332</b>	Período: <b>5º/6º</b>
Carga Horária Total: <b>80h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>60h/a</b> Carga Horária Prática: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Anatomia</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 2. PROFESSOR(ES)

William Alves Lima (Dr.)

## 3. EMENTA

Estudo da origem, uso, seleção e desenvolvimento de técnicas de medidas e avaliação no âmbito do esporte, do condicionamento físico e da saúde. Emprego das técnicas e instrumentos para medir e avaliar características e habilidades.

## 4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno conhecimentos sobre medidas e avaliação em Educação Física, sua aplicação nos diferentes níveis de ensino, por meio de conteúdos adequados, contribuindo para o aprendizado e o aperfeiçoamento das técnicas utilizadas, além de despertar o senso crítico dos alunos no que se refere à interpretação dos resultados e a utilização na prescrição de exercícios físicos e análise dos fatores de risco à saúde.

## 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Avaliações antropométricas.	Proporcionar o conhecimento das principais técnicas de medir a massa corporal, estatura, diâmetros ósseos e perímetros corporais.
Técnicas e procedimentos para mensuração e avaliação da composição corporal.	Proporcionar o conhecimento das principais técnicas de medir a massa corporal, estatura, diâmetros ósseos e perímetros corporais.
Avaliação funcional no que se refere à Educação Física.	Conhecer as metodologias envolvidas na mensuração e avaliação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico de crianças, adultos e idosos.
Avaliação Cardiorrespiratória	Aprender os procedimentos técnicos e as formas de estimativas, máximas e submáximas, da capacidade cardiorrespiratória de diferentes públicos para o fim de prescrição e sistematização de programas de treinamentos aeróbios. Vivenciar a mensuração do limiar anaeróbio e entender sua aplicação.

## 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de planejar e desenvolver estratégias de avaliação cineantropométrica, prescrição e periodização do exercício físico do iniciante a alta performance;
- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada;

**7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	03/08/2022	Apresentação do Plano de Ensino e Histórico da Avaliação Cineantropométrica	Vídeo aula	Teórica	Sala de aula
2	10/08/2022	Anamnese	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula - AVA	Teórica	Sala de aula
3	17/08/2022	Mensuração da pressão arterial / Aplicação de questionários	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Sala de aula
4	24/08/2022	Massa corporal, estatura e mensuração de diâmetros ósseos	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
5	31/08/2022	Perímetros Corporais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
6	14/09/2022	Comprimentos corporais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
7	21/09/2022	<b>1ª Verificação da aprendizagem - Teórica e Prática</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Teórica</b>	Sala de aula e LAF
8	28/09/2022	Devolutiva / Cálculos dos índices corporais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Sala de aula e LAF
9	05/10/2022	Dobras cutâneas	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental	Teórica / Prática	Sala de aula e LAF

			Peer instruction Questionário pós-aula – AVA		
10	19/10/2022	<b>ComVocAÇÃO</b> Composição corporal	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica / Prática	Sala de aula e LAF
11	26/10/2022	Equações de estimativa da composição corporal para diferentes públicos; Proporções corporais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Análise literária Questionário pós-aula - AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
12	09/10/2022	CIPEX	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
13	11/11/2022	<b>2ª Verificação de aprendizagem teórica – Provão</b>	<b>Avaliação</b>	Teórica e Prática	Sala de Aula e LAF
14	16/11/2022	<b>2ª Verificação de aprendizagem prática - LAF</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Teórica e Prática</b>	<b>LAF</b>
15	23/11/2022	Devolutiva Avaliação da imagem corporal	Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
16	30/11/2022	Introdução a avaliação cardiorrespiratória	Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Sala de aula e LAF
17	07/12/2022	Protocolos de avaliação cardiorrespiratória	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF
18	14/12/2022	Avaliação do limiar anaeróbico	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula e LAF

19	17/12/2022	3ª Verificação de aprendizagem - teórica e prática	Avaliação		Sala de aula e LAF
20	21/12/2022	Devolutiva		Teórica	Sala de aula

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, seminário, vídeos e demonstrações práticas.

Para tanto será utilizado Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, vídeos, filmes, artigos científicos, computador, celular e internet e tatame de práticas marciais.

### Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

## 9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Não se aplica.

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

**As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID19.**

### 1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 50 pontos (21/09).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 10 pontos (recorrente).
- Prova prática: 30 pontos (21/09)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

### 2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos

- Avaliação teórica (VAI) com valor 0 a 40 pontos (11/11).

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades pós aula com valor 0 a 10 pontos (03/11).
- Prova prática: 40 pontos (16/11).
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

### 3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 40 pontos (17/12).

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 08 pontos (recorrente).
- Prova prática: 22 pontos.
- Projeto de pesquisa 0 à 20 pontos
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

#### **ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS**

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica). **A solicitação deverá ser feita através do Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.**

- Nas três VAs - O pedido para Revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data DA PUBLICAÇÃO, NO SISTEMA ACADÊMICO LYCEUM, do resultado de cada avaliação (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica). **A solicitação deverá ser feita através DE PROCESSO FÍSICO na Secretaria Geral do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.**

- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. Os equipamentos eletrônicos deverão ser desligados e qualquer manuseio deles será entendido como meio fraudulento de responder as questões. *"Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento"* (Capítulo V, art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário de Anápolis, 2015).

#### **Condição de aprovação**

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

#### **11. BIBLIOGRAFIA (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)**

##### **Básica:**

1. HEYWARD, H.V. **Avaliação física e prescrição de exercícios:** técnicas avançadas. 4 ed. Porto Alegre, RS: 2004.
2. HEYWARD,, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M.. **Avaliação da composição corporal aplicada.** Ed. Manole, 2000.
3. PITANGA, Francisco José Gondim. **Testes, medidas e avaliação em Educação Física e esportes.** 4 ed. São Paulo, SP, Brasil: Ed. Phorte, 2005.

##### **Bibliografia complementar:**

1. LOPES, A.L.; RIBEIRO, G.S. **ANTROPOMETRIA APLICADA A SAÚDE E AO DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA METODOLOGIA ISAK.** RIO DE JANEIRO: ED. RUBIO, 2014.

Anápolis, 09 de agosto de 2022.

**Prof. Dr Iransé Oliveira Silva**  
DIRETOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Ms. Fábio Santana**

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Dr. William Alves Lima**

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

