

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar experiências em testes de campo e de laboratório, aliando os mesmos a pesquisas existentes na área, na busca do melhor aproveitamento dos testes e medidas na Educação Física. - Despertar nos alunos a importância da avaliação na prescrição de exercícios e conseqüentemente facilitar o controle das cargas nas atividades físicas. - Promover junto aos alunos uma fundamentação teórico-prática das medidas biométricas somáticas e funcionais do indivíduo. - Analisar as atitudes e movimentos das mais diversas modalidades na mobilidade humana, testando, medindo e avaliando. 			
EMENTA: Conceitos Básicos e enfoque histórico. Avaliação Antropométrica (estatura, peso, diâmetros e circunferências corporais). Frequência Cardíaca - Máxima, Repouso e de Trabalho. Testes Físicos (valências físicas). Elaboração de uma avaliação investigativa (Anamnese. Somatotipo - aplicação e utilização da Somatocarta. Bateria de testes.			
METODOLOGIA:			
Exposição Dialogada:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Trabalho de grupo:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Debate:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Painel:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
TBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
PBL:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	PBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Aula invertida:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming):	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Mapa Conceitual:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
RECURSOS AUXILIARES:			
Computador:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Vídeos:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Projeto Multimídia:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Álbuns Seriados:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Slides:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Laboratório:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Manequins:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Vídeo conferência:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Lousa Eletrônica:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:			
Discursiva:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prática:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Múltipla escolha:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Oral:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>		
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os tes. 9. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2014.			
Pitanga, Francisco Jose Gondim. Testes medidas e avaliação fís. 5. ed. São Paulo - SP - Brasil: Phorte, 2008.			
Paulo, Antônio Francisco Dieb. Manual de pesquisa das diretri. 4. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2003.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Eagleton, Terry. A ideologia da estética. Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Zahar, 1993.			
Heyward, Vivian H.. Avaliação física e prescrição. 6. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2013.			
McArdle, William D.. Fisiologia do exercício. 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			
Gomes, Antônio Carlos. Treinamento desportivo. 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2011.			
Larosa, Paulo Ricardo R.. Anatomia humana. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			



UNIFENAS

Universidade José do Rosário Vellano
Reconhecida pela Portaria do MEC n.º 605 de 13/12/88
Publicada no D.O.U. em 15/12/88

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
<p>1. Apresentação do programa, conhecimento dos equipamentos</p> <p>2. Conceitos Básicos e enfoque histórico.</p> <p>2.1 Introdução à medição e avaliação</p> <p>2.2 Conceito, definição, importância e objetivo de se medir, testar e avaliar.</p> <p>2.3 Construção de um teste ou critérios de seleção de um teste.</p> <p>2.4 Tipos de avaliação</p> <p>2.5 Administração de um programa de testes.</p> <p>3. Avaliação Antropométrica (estatura, peso, diâmetros e circunferências corporais).</p> <p>3.1 Avaliação da Composição Corporal.</p> <p>3.2 Dobras Cutâneas</p> <p>3.3 Locais de Medidas das Dobras Cutâneas</p> <p>3.4 Índice de Massa Corporal (IMC).</p> <p>4. Frequência Cardíaca - Máxima, Repouso e de Trabalho.</p> <p>4.1 Pressão Arterial</p> <p>5. Testes Físicos (valências físicas).</p> <p>5.1. Flexibilidade e suas classificações.</p> <p>5.2. Capacidade aeróbia e anaeróbia.</p> <p>5.3. VO₂máximo (Testes máximos e sub-máximos).</p> <p>5.4. Impulsão Vertical e Horizontal</p> <p>5.5. Teste de força abdominal.</p> <p>5.6. Testes de Velocidade e Agilidade.</p> <p>6. Elaboração de uma avaliação investigativa (Anamnese)</p> <p>6.1 Escala de Borg</p> <p>6.2 Par-Q</p> <p>7. Somatotipo - aplicação e utilização da Somatocarta.</p> <p>8. Bateria de testes.</p> <p>8.1 Montagem de baterias de testes e suas respectivas implicações</p>			