



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSORA	TÍTULO
Cineantropometria	80	04	2020/2	Angeliete Garcez Militão	Doutora

APRESENTAÇÃO

A disciplina Cineantropometria permite ao acadêmico a construção do conhecimento sobre medidas e avaliação na Educação Física. Sendo está de fundamental importância para o trabalho do profissional de educação física, porque através dela é possível reunir elementos essenciais para decidir sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para prescrição de exercícios físicos e desportivos.

EMENTA:

Bases científicas da Cineantropometria. As dimensões intervenientes na performance do movimento humano. Testes, medidas e avaliação. Protocolos de testagem, medição e avaliação dos parâmetros antropométricos, cardiopulmonares e neuromusculares.

OBJETIVO GERAL:

- Conhecer os princípios e objetivos dos testes, medidas e avaliações em Educação Física. Saber utilizar as técnicas e instrumentos de avaliação dos parâmetros, cardiopulmonares, neuromusculares e morfológicos, bem como a interpretação dos mesmos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descrever os conceitos de cineantropometria e seus objetivos;
- Conceituar teste, medida, avaliação, aptidão física e seus componentes;
- Explicar os métodos de medidas e avaliação da aptidão física;
- Realizar medidas e avaliações dos parâmetros antropométricos, neuromusculares e cardiovasculares.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Conceitos Introdutórios (Biometria, antropometria, cineantropometria, testes, medidas, avaliação, baterias de testes, atividade física, exercício física e aptidão física).
- Tipos de avaliação e critérios de seleção de testes e medidas.
- Testes e medidas de dimensões corporais [massa corporal (peso), estatura (altura), envergadura, circunferência de cintura e dobras cutâneas]
- Equações para estimativa de excesso de peso, excesso de gordura visceral, percentual de gordura corporal, peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra)
- Avaliação da capacidade cardiorrespiratória.
- Avaliação da flexibilidade
- Avaliação da força muscular.
- Avaliação da agilidade
- Avaliação da velocidade
- Avaliação do equilíbrio

METODOLOGIA

A disciplina será desenvolvida de forma contextualizada e de acordo com a realidade, considerando os interesses e necessidades dos alunos. Será conduzida através do método de elaboração conjunta, onde os alunos terão a possibilidade de criar suas ideias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados, que serão trabalhados através de aulas síncronas e assíncrona.

O método utilizado será sala de aula invertida no qual o professor organiza os conteúdos a serem estudados, tira dúvidas e os acadêmicos utilizando artigos, livros e vídeos; apresentarão os conteúdos através de seminários, discussão de artigos e estudo de casos. Esse método proporciona a aprendizagem de forma ativa.

Procedimentos de ensino

- Aulas síncronas - expositivas dialogadas
- Aulas síncronas – apresentação e discussão dos vídeos com testes de avaliação física
- Aulas síncronas – apresentação de seminário
- Aulas síncronas – apresentação e discussão de estudos de caso
- Aulas Assíncronas – vídeos com testes e avaliação física
- Aulas Assíncronas - avaliação física realizada em um parente e filmadas para apresentar em vídeos na sala de aula
- Aulas Assíncronas – vídeos com protocolo de leitura e manuseio do adipômetro
- Aulas Assíncronas – vídeos com protocolo de medidas das dobras cutâneas
- Aulas Assíncronas – Exercícios de consolidação do conhecimento

Recurso didáticos

Notebook, celular, livros, artigos, vídeos, fita métrica, balança, bola de medicine ball, garrafas pet 2 litros, além de outros segundo as necessidades e disponibilidades do momento

FORMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação será feita de maneira contínua, observando a frequência, a participação, realização de tarefas que serão solicitadas nas aulas assíncronas e apresentação de seminário, exercícios e estudos de caso.

O discente que no final do semestre não atingirem 6 (seis) terão direito a uma avaliação repositiva, que substituirá a avaliação com menor nota. Essa avaliação será oral realizada por pelo Google Meet sobre os conteúdos vistos em toda disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Esporte Brasil- PROESP-BR. **Manual de testes e avaliações** - 2021
 MONTEIRO, L.C.; LOPES, P.L. **Avaliação para Atividades Físicas**. 2ª Ed. Fontoura, 2009
 PETROSKI, E.L.; PIRES NETO, C.S. GLANER, M.F. **Biométrica**. Fontoura, 2010

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FERNANDES FILHO, J. - **A Prática da Avaliação Física: Testes, Medidas e Avaliação Física em escolares, atletas e Academias de Ginástica** - Rio de Janeiro, RJ: 2ª Edição - Ed. Shape, 2003.
 GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual prático para avaliação em educação física**. Barueri, Manole, 2006

CRONOGRAMA

Datas	Aulas	Conteúdos e atividades
25/6/2021	2 - Síncrona	Apresentar o plano de ensino e conceituar: biometria; antropometria; cineantropometria; teste; medidas, avaliações, baterias de testes, exercício físico, atividade física e aptidão física.
	3 - Assíncrona	Atividade do livro curso a distância Educação Física pg. 31 - 38
26/6/2021	3 - Síncrona	Explicar os tipos de avaliações e critérios para seleção dos testes. Esclarecer os objetivos da avaliação física e por onde começar uma avaliação.
	2 - Assíncrona	Exercício de consolidação do conhecimento -1
02/7/2021	2 - Síncrona	Medidas de dimensões corporais [massa corporal (peso), estatura (altura), envergadura e perímetro de cintura]
	3 - Assíncrona	Realizar os testes para mensurar a massa corporal, estatura, envergadura e perímetro de cintura de um parente e filmar para apresentar em aula.
03/7/2021	3 - Síncrona	Ensinar os cálculos para estimar o excesso de peso através do IMC e o excesso de gordura visceral através da razão cintura estatura. Classificar o IMC de acordo com PROESP (2021), Cole et al. (2000), Conde e Monteiro (2006)
	2 - Assíncrona	Ler o artigo "Ficha antropométrica na escola: o que medir e para que medir?" e exercício de consolidação do conhecimento - 2
09/7/2021	2 - Síncrona	Composição corporal e equações para estimativa do percentual de gordura corporal (somatório da dobras cutâneas subescapular e tricipital), peso da gordura corporal, percentual de massa corporal magra e peso da massa corporal magra.
	3 - Assíncrona	Assistir o vídeo de explicação do protocolo de leitura e manuseio do adipômetro. Exercício de consolidação do conhecimento - 3
10/7/2021	3 - Síncrona	Métodos de avaliação da composição corporal .
	2 - Assíncrona	Assistir o vídeo com protocolo de medidas das dobras cutâneas subescapular, tríceps, bíceps, peitoral, axilar média, abdominal, supra ilíaca, coxa e panturrilha. Exercício de consolidação do conhecimento- 4
16/7/2021	2 - Síncrona	Equações para calcular % de gordura corporal de crianças e adolescentes (Lohman e Slaughter) e classificar segundo Lohman.
	3 - Assíncrona	Leitura do texto "Aspectos metodológicos e o uso de equações antropométricas para estimar a gordura corporal relativa em crianças e adolescentes saudáveis". Exercício de consolidação do conhecimento 5
17/7/2021	3 - Síncrona	Equações generalizadas e específicas para calcular % de gordura corporal de adultos.

	2 - Assíncrona	Exercício de consolidação do conhecimento 6
23/7/2021	2 - Síncrona	Estudo de caso
	3 - Assíncrona	Estudo de caso
24/7/2021	4 - Síncrona	Flexibilidade conceitos, tipos (ativa e passiva), e testes lineares, angulares e adimensionais. Teste sentar e alcançar com e sem banco e suas classificações.
	3 - Assíncrona	Leitura e preparação individual para apresentação dos artigos: 1. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças; 2. Avaliação dos níveis de flexibilidade de faixas pretas de jiu-jitsu da categoria máster; 3. Comparação da flexibilidade de praticantes de treinamento resistido e praticantes de caminhada; 4. Escala de Esforço Percebido na Flexibilidade PERFLEX. Artigo 1(alunos da chamada 1 a 6); artigo 2 (7 a 12); artigo 3 (13 a 18); Artigo 4 (19 a 24).
30/7/2021	2 - Síncrona	Apresentação e discussão dos artigos flexibilidade
	3- Assíncrona	Atividade sobre flexibilidade
31/7/2021	3- Síncrona	Apresentação e discussão dos artigos flexibilidades
	2- Assíncrona	Realizar um teste de flexibilidade em um parente (filmar) e classificar.
06/8/2021	2 - Síncrona	Resistência cardiorrespiratória conceito, métodos de avaliação, percepção subjetiva do esforço (PSE) e teste Shuttle Run 20 metros (Beep Test) para avaliar o VO2 máx.
	3- Assíncrona	Vídeo https://www.youtube.com/watch?v=pz8dcJ4pCYQ e atividade sobre o artigo “Capacidade cardiorrespiratória de escolares em Florianópolis”
07/8/2021	3- Síncrona	Testes cardiorrespiratórios - corrida/caminhada dos 6 minutos e Cooper. Estudo de caso
	2- Assíncrona	Exercício de consolidação do conhecimento - 7
13/8/2021	2 - Síncrona	Resistência muscular localizada e estudo de caso
	3- Assíncrona	Atividade do Manual do PROESP (2021)
14/8/2021	3- Síncrona	Apresentação do seminário sobre força
	2- Assíncrona	Confecção da bola de medicine ball 2Kg e realizar o teste de força explosiva membros superiores e inferiores em um parente (filmar).
20/8/2021	2 - Síncrona	Apresentação do seminário sobre agilidade
	3- Assíncrona	Filmar realizando um teste de agilidade em um parente
21/8/2021	3- Síncrona	Apresentação do seminário sobre velocidade e sobre equilíbrio
	2- Assíncrona	Escolher um dos testes apresentado nos seminários e realizar em um parente.
27/8/2021	3 - Síncrona	Apresentação do seminário sobre perimetria
	3- Assíncrona	Atividade do artigo “Análise dos resultados de perimetria após a realização de um programa de treinamento físico: um estudo de caso”.
28/8/2021		Avaliação repositiva
Total das aulas = 97 aulas de 50 minutos, equivale a 80 horas aulas de 60 minutos. Total das aulas síncronas = 49 Total das aulas assíncronas =48		

Porto Velho 28 de junho de 2019

Profª Drª Angeliete Garcez Militão