



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	2019 - 2	Angeliete Garcez Militão	Doutora

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** (Cineantropometria, testes, medidas, avaliação, baterias de testes, atividade física, exercício física e aptidão física).
- Bateria de testes do Projeto Esporte Brasil - PROESP-BR.
- Avaliação do estágio puberal.
- Ficha antropométrica na escola: o que medir e para que medir.
- Avaliação da composição corporal.
- Avaliação da capacidade cardiorrespiratória.
- Avaliação da força muscular.
- Avaliação da flexibilidade
- Avaliação da agilidade
- Avaliação da velocidade

➤ PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas
- Aulas práticas
- Trabalhos em grupos e individuais.

- Análise de textos.

RECURSOS DIDÁTICOS

Data show, textos, balança, estadiômetro, fita métrica, compasso de dobras cutâneas, banco de wells, frequencímetro, medicinellball , cronômetros, cones, som.

FORMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação será feita de maneira contínua, observando a frequência, a participação, os trabalhos, leituras dos textos. Provas escritas e práticas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Esporte Brasil- PROESP-BR. **Manual de testes e avaliações** - 2015
 MONTEIRO, L.C.; LOPES, P.L. **Avaliação para Atividades Físicas**. 2ª Ed. Fontoura, 2009
 PETROSKI, E.L.; PIRES NETO, C.S. GLANER, M.F. **BIOMETRICA**. 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	CONTEÚDOS E ATIVIDADES
14/08/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentar o Plano de Ensino ➤ Conceituar: cineantropometria; testes; medidas; avaliações e baterias de testes.
16/08/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar os tipos de avaliações e critérios para seleção dos testes. ➤ Esclarecer os objetivos da avaliação física e por onde começar uma avaliação <p>Conceituar: atividade física; exercício físico; aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho desportivo.</p>
17/02/2019 Sábado 4 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar o que é o PROESP e sua bateria de testes. ➤ Explanar sobre as medidas de crescimento corporal do PROESP (massa corporal, estatura, envergadura, perímetro de cintura).
21/08/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensinar os cálculos para estimar o excesso de peso através do IMC e o excesso de gordura visceral através da razão cintura estatura.
23/08/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza os testes de crescimento corporal do PROESP em um colega e calcular o IMC, a razão cintura estatura e classificar o estado nutricional segundo o PROESP, Conde e Monteiro e Cole et al.
24/08/2019 Sábado 4 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar os testes de aptidão física para saúde segundo a bateria do PROESP: flexibilidade (teste sentar e alcança), resistência muscular localizada (teste nº de abdominais em um minuto), e resistência cardiorrespiratório (corrida/caminhada em 6 minutos). ➤ Realizar os testes em 1 colega.
28/08/2019 Quarta feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar os testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP: Força explosiva de membros superiores (teste do

2 aulas	<p>arremesso de medicineball), _Força explosiva dos membros inferiores (teste salto horizontal ou distância),</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar os testes em 1 colega
30/08/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar os testes de aptidão física para o desempenho esportivo segundo a bateria do PROESP: Agilidade (teste do quadrado) e Velocidade (teste corrida 20 metros). ➤ Realizar os testes em 1 colega
04/09/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Composição corporal
06/09/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar a demarcação dos pontos das dobras cutâneas tricipital, subescapular e panturrilha, e de como usar o adipômetro. ➤ Realizar a mensuração dessas dobras em um colega.
07/09/2019 Sábado 4 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazer exercícios do Artigo “Dobras cutâneas localização e procedimentos ➤ Explicar a demarcação dos pontos das dobras cutâneas: bicipital, peitoral, axilar média, supra ilíaca, abdominal e coxa. ➤ Realizar a mensuração dessas dobras em um colega.
11/09/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explanar sobre a importância da escolha correta da equação para avaliar o %GC. ➤ Explicar sobre as equações generalizadas e específicas. ➤ Explicar as equações para escolares de Lohman e Slaughter
13/09/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios para Classificar o percentual de gordura corporal (%GC) de escolares utilizando as equações de Lohman e Slaughter
18/09/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazer exercícios para prever percentual de gordura corporal de adultos utilizando as equações: generalizada de Jackson & Pollock (3DC)
20/09/2019 Sexta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazer exercícios para prever percentual de gordura corporal de adultos utilizando as equações e específica de Guedes e Guedes..
21/09/2019 Sábado 4 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar como calcular % massa corporal magra, o peso da gordura corporal e da massa corporal magra. ➤ Ler, discutir e fazer exercícios do artigo “Ficha antropométrica na escola: o que medir para que medir”.
25/09/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios para calcular IMC, %GC, %MCM, Peso da gordura corporal e peso da massa corporal magra e relação cintura estatura.
27/09/2019 Sexta feira	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 º Avaliação (46)
28/09/2019 Sábado 4 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar as técnicas de medidas dos perímetros e em seguida realizar a prática com os alunos. (50)
02/10/2019 Quarta feira 2 aulas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentação do seminários flexibilidade
04/10/2018	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicar testes de flexibilidade nos colegas e classificar

Sexta feira 2 aulas	
09/10/2019 Quarta feira 2 aulas	Apresentar seminário de agilidade
11/10/2019 Sexta feira 2 aulas	➤ Aplicar testes de agilidades nos colegas e classificar
16/10/2019 Quarta feira 2 aulas	➤ Apresentar seminário de força e velocidade
18/10/2019 Sexta feira 2 aulas	➤ Aplicar testes de força e velocidade nos colegas e classificar
19/10/2019 Sábado 4 aulas	➤ Apresentar seminário capacidade cardiorrespiratória e aplicar testes nos colegas
30/10/2019 Quarta feira 2 aulas	➤ Apresentar seminários de coordenação e equilíbrio
01/11/2019 Sexta feira 2 aulas	➤ Aplicar testes de coordenação e equilíbrio nos colegas e classificar
06/11/2019	➤ 2º AVALIAÇÃO
08/11/2019	Entrega das notas.

Porto Velho 28 de junho de 2019

Profª Drª Angeliete Garcez Militão
Docente DEF/UNIR