

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: ATLETISMO I
CARGA HORÁRIA: 60 HORAS - CRÉDITOS: 2.2.0

Plano de curso

Ementa: Origem e evolução da cineantropometria. Conceitos gerais e objetivos. Medidas e avaliação morfológicas e antropométricas. Medidas e avaliação funcionais. Métodos e técnicas (protocolos) em avaliação. Avaliação das qualidades físicas. Elaboração de fichas e formulários para avaliação em educação física.

Objetivos: Auxiliar no desenvolvimento de conhecimentos teórico-práticos dos diversos aspectos relacionados ao processo de avaliação dos fatores de risco para doenças, níveis de atividade física e condição física geral.

Conteúdo Programático

Unidade I

Conceitos gerais sobre avaliação.

Evolução histórica.

Unidade II

Avaliação preliminar.

Níveis de atividade física.

Frequência cardíaca e pressão arterial.

Unidade III

Alturas, comprimentos.

Diâmetros e circunferências.

Dobras cutâneas e equações de composição corporal.

Unidade IV

Avaliação da capacidade cardiorrespiratória.

Avaliação da resistência muscular.

Avaliação da flexibilidade.

Uso da informática.

Metodologia

Aulas expositivas dialogadas, estudos dirigidos, grupos de debate, atividades de pesquisa, realizadas com o auxílio da bibliografia e de recursos áudio-visual. Aulas práticas e aulas de campo para vivência dos conteúdos teóricos.

Avaliação

Frequência e participação nas atividades propostas.

Avaliações teóricas e práticas.

Apresentação de trabalhos e seminários.

GDs

Bibliografia

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MARINS, João C. Bouzas & GIANNICHI, Ronaldo S. **Avaliação e prescrição de atividade física**: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.

MATSUDO, Sandra M. M. **Avaliação do idoso**: física e funcional. Londrina: Midiograf, 2000.

PETROSKI, Edio L. (org.). **Antropometria**: técnicas e padronizações. Porto Alegre: Palotti, 1999.

ROCHA, Paulo E. Carnaval da. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.