



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**CENTRO DE DESPORTOS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus João Ferreira Lima – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil

Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 - e-mail: def@contato.ufsc.br

---

**Curso: Licenciatura em Educação Física**

## **PLANO DE ENSINO 2025-1**

**Código:** DEF 5821

**Disciplina:** Medidas e Avaliação em Educação Física A

**Turma:** 05404

**Fase:** 5ª fase – Licenciatura

**Carga Horária:** 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

**Pré-requisitos:** Sem pré-requisito

**Professor:** Diego Augusto Santos Silva (E-mail: diego.augusto@ufsc.br)

**Atendimento aos alunos:** Presencial, na sala 306 do prédio administrativo do Centro de Desportos/UFSC - quartas-feiras das 14:00h às 15:00h.

### **1 EMENTA**

Teste, medida e avaliação em Educação Física: conceitos e princípios básicos. Tipos de testes utilizados em Educação Física. Características dos testes: validade e reprodutibilidade. Escalas de medidas. Áreas de avaliação na Educação Física: cineantropométrica, neuromotora, metabólica, cognitiva e afetiva. Princípios da avaliação de habilidades esportivas. Construção e uso de baterias de testes. Medidas da atividade física.

### **2 OBJETIVO GERAL**

Definir e discutir as diferentes áreas de avaliação em Educação Física, identificando problemas e soluções na seleção e administração de testes e instrumentos de medidas, assim como interpretar adequadamente os resultados obtidos através destes instrumentos.

### **3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 3.1** Definir e diferenciar testes, medidas e avaliação;
- 3.2** Demonstrar as modalidades de avaliação;
- 3.3** Compreender diferentes instrumentos de avaliação, o processo de construção e validação de um instrumento de medida;
- 3.4** Identificar e vivenciar as diversas áreas de avaliação em Educação Física;
- 3.5** Definir e caracterizar as baterias de testes em Educação Física;
- 3.6** Identificar e caracterizar a aplicação de uma bateria de testes.

### **4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**4.1 UNIDADE I** – Conceitos e princípios básicos da avaliação em Educação Física. Áreas de avaliação em Educação Física. Tipos de testes utilizados em Educação Física. Características dos testes: validade e reprodutibilidade. Escalas de medidas. Avaliação cineantropométrica na Educação Física.

**4.2 UNIDADE II** – Avaliação neuromotora na Educação Física. Avaliação metabólica na Educação Física. Avaliação cognitiva e afetiva na Educação Física. Avaliação de habilidades esportivas. Construção e uso de baterias de testes. Medidas da atividade física.

**4.3 UNIDADE III** – Práticas Pedagógicas como Componente Curricular – PPCC (Leitura de textos de pesquisas científicas para apropriação do conteúdo na área de Medidas e Avaliações em Educação Física que complementarão os assuntos vistos nas Unidades I e II).

### **5 METODOLOGIA**

- Os componentes curriculares dessa disciplina serão ofertados de forma presencial nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- Conforme o calendário acadêmico da instituição, esse semestre de 2025.1 terá 18 semanas letivas.
- Os componentes curriculares de caráter teórico dessa disciplina serão compostos por atividades presenciais nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- Os componentes curriculares de caráter prático dessa disciplina serão compostos por atividades presenciais nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- A bibliografia principal da disciplina a ser utilizada será disponibilizada pelo Professor da disciplina, em forma digital (arquivos do tipo PDF, ou WORD, ou vídeo em formato mp4., ou o link do vídeo disponível na internet), no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.

## 6 FREQUÊNCIA

- A frequência se dará a partir da presença do(a) discente em sala de aula.

## 7 AVALIAÇÃO

### 7.1 – 1ª avaliação (Equivale a 40% da Nota final) – Prova escrita – 07/05/2025

- A prova será individual, sem consulta.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Somente entrarão na prova os assuntos vistos em sala de aula referentes à UNIDADE I e os textos de apoio para cada temática dessa unidade.
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

### 7.2 – 2ª avaliação (Equivale a 40% da Nota final) – Prova escrita – 25/06/2025

- A prova será individual, sem consulta.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Somente entrarão na prova os assuntos vistos em sala de aula referentes à UNIDADE II e os textos de apoio para cada temática dessa unidade.
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

### 7.3 – 3ª avaliação (Equivale a 20% da Nota final) – Perguntas referentes aos textos científicos disponibilizados para o PPCC.

- A avaliação será individual, com consulta.
- Os(As) discentes responderão, via Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle, perguntas relacionadas aos artigos científicos que tratam de temas de pesquisa na área de Medidas e Avaliações em Educação Física.
- Os artigos científicos que tratam de temas de pesquisa na área de Medidas e Avaliações em Educação Física são disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle na primeira semana letiva.
- As perguntas estarão disponíveis para serem respondidas no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle das 07h30min até às 23h59min de cada um dos seguintes dias letivos:

15/04/25; 22/04/25; 29/04/25; 06/05/25; 13/05/25; 20/05/25; 27/05/25; 03/06/25; 10/06/25; 17/06/25.

- As perguntas disponibilizadas para serem respondidas no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle serão diferentes em cada um dos dias letivos mencionados anteriormente.
- Ao acessar a pergunta no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle, o(a) discente terá apenas uma única tentativa para responder à questão. Assim, não serão permitidas múltiplas tentativas de uma única questão.
- O(a) discente que não responder as perguntas via Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle no horário das 07h30min até às 23h59min do referido dia letivo mencionado anteriormente ficará com zero na pontuação referente àquelas perguntas.

**Nota final:** Desta forma, a nota final da disciplina é computada conforme abaixo:

$$\text{Nota final} = [(\text{Prova 1} \times 0,40) + (\text{Prova 2} \times 0,40) + (\text{PPCC} \times 0,20)]$$

**Observação:** o(a) discente com frequência suficiente, que obtiver nota final entre 3,0 e 5,5 fará prova de recuperação final que abrangerá todo o conteúdo desenvolvido no semestre.

**RECUPERAÇÃO: TODO O CONTEÚDO VISTO DURANTE O SEMESTRE.**

**(0,0 a 10,0 pontos) – 02/07/2025**

- A prova será individual, sem consulta.
- Os assuntos da UNIDADE I e UNIDADE II entrarão na recuperação, bem como os respectivos textos de apoio de cada conteúdo da UNIDADE I e UNIDADE II.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

## 8 BIBLIOGRAFIA

### 8.1 Bibliografia básica que será disponibilizada pelo professor, em forma digital, arquivo do tipo PDF, no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle. Capítulos completos do livro e/ou trechos de capítulos do livro serão disponibilizados:

- ARAUJO, C.G.S. Flexiteste - um Método Completo para Avaliar a Flexibilidade. Barueri: Manole, 2005.
- BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. Medidas da Atividade Física: Teoria e Aplicação para Diversos Grupos Populacionais. 1. ed. Londrina - PR: Midiograf, 2003. v. 1. 160p
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
- HEYWARD, V.H. **Avaliação física e prescrição de exercício**: técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MATOS, O. **Avaliação Postural e prescrição de exercícios corretivos**. 2ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2014.
- MCARDLE, W.D. et al. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- NORTON, K.; OLDS, T. **Antropométrica**: um livro sobre medidas corporais para o esporte e cursos da área de saúde. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- PETROSKI, E.(Org.). **Antropometria**: técnicas e padronizações. Blumenau: Nova Letra, 2007.
- POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. 6. ed. São Paulo: Manole, 2009.
- SILVA, D.A.S. **Composição corporal humana na Educação Física**. Curitiba: CRV editora, 2020.

### 8.2 Bibliografia básica que será disponibilizada pelo professor, em forma digital, arquivo do tipo mp4. ou o link do website, no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.

- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 1. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZbqplsCh1K0&t=171s>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4 - Perímetros. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u4pvAZGldxg>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 3 - Pliegues Cutáneos. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wl3Wrlox6go&t=583s>. Acesso em: 31 Jul. 2020.

- Hifisio. Escoliose? Saiba Como Identificar. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kS9D7ZI5rKM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Uniguaçu. Teste cifose estrutural x funcional - Rodrigo Fenner. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_H-s5\\_q6xEs](https://www.youtube.com/watch?v=_H-s5_q6xEs). Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Sentar e Alcançar. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RPA8W9IYC5U>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Mobilidade de Ombros. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2UJWmfeMing>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Abdominal. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OwYaQ-St7jM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Puxada em Suspensão na Barra. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_R4wQijEsc](https://www.youtube.com/watch?v=t_R4wQijEsc). Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Suspensão na Barra. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=JCxixp\\_VOmU](https://www.youtube.com/watch?v=JCxixp_VOmU). Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Salto em Distância Parado. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=n4oBTsFuTEU>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- CBMGO. TAF CBMGO - Flexão de Braços - Sexo Feminino. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NvI9R4Pse0E>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- CBMGO. TAF CBMGO Flexão de Braços - Sexo Masculino. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YUfcKjtqRYM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Caminhada/Corrida Vai-e-Vem. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IPM2BV-3vfg>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste de Caminhada/Corrida de Longa Duração. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CDjIW5DQJgQ>. Acesso em: 31 Jul. 2020.

## Cronograma das atividades do semestre 2025.1\*

Data	Tipo de atividade	Conteúdo	Hora-aula
11/03	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
12/03	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
18/03	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
19/03	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
25/03	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
26/03	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
01/04	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
02/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
08/04	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
09/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
15/04	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
16/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
22/04	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
23/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
29/04	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
30/04	Exercício de revisão	Unidade I	03
06/05	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
07/05	1ª Avaliação (prova escrita)	Unidade I	03
13/05	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
14/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
20/05	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
21/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
27/05	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
28/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
03/06	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
04/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
10/06	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
11/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
17/06	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
18/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
24/06	PPCC (Artigos científicos complementares)	PPCC	01
25/06	2ª Avaliação (prova escrita)	Unidade II	03
01/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade I, II e III	01
02/07	Prova de recuperação	Unidade I e II	03
08/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade I, II e III	01
09/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade I, II e III	03
15/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade I, II e III	01
16/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade I, II e III	03

\*O cronograma é uma previsão das atividades. O mesmo pode ser alterado a depender de acontecimentos ou do andamento da disciplina ao longo do semestre.