



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Diamantina - MG



**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO PARA PROFESSOR SUBSTITUTO**  
**Edital 054/2015**

**INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS**

**Unidade:** FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

**Departamento:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Disciplinas:** Treinamento Esportivo; Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física; Estágio Supervisionado em Educação Física.

**Requisitos:** Graduação (licenciatura ou bacharelado) em Educação Física e Mestrado em qualquer área de conhecimento.

**Regime de Trabalho:** 40 horas semanais

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

1. Fundamentos e princípios do treinamento esportivo
2. Variáveis do treinamento esportivo
3. Métodos de treinamento esportivo
4. Capacidades motoras: resistência, força, velocidade e flexibilidade.
5. Especificidades do treinamento para crianças e adolescentes
6. Conceitos básicos em testes, medidas e avaliação em Educação Física
7. Antropometria e técnicas de avaliação da composição corporal
8. Técnicas, medidas e avaliação da aptidão cardiorrespiratória;
9. Técnicas, medidas e avaliação da aptidão músculo-esquelética.
10. Especificidades de testes, medidas e avaliação para crianças e adolescentes.

**Sugestão de Bibliografia:**

- BOMPA, T. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte. 2002.
- WEINECK, Jürgen. Biologia do esporte. . Barueri: Manole, 2005. 758 p.
- HOWLEY, Edward T; FRANKS, B. Don. Manual de condicionamento físico. Porto Alegre: Artmed, 2008. 567p.
- RIGOLIN, L. Treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte. 2010, 632p.

- GUEDES, Dartagnan; GUEDES, Joana. Manual prático para avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole. 2006.
- MARINS, J.; GIANNICHI, R. Avaliação e prescrição de atividade física. Rio de Janeiro: Editora Shape. 1998.
- FONTOURA, Andréa; FORMENTIN, Charles; ABECH, Everson. Guia prático de avaliação física. São Paulo: Phorte. 2008.271p.