



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
(Academia Real Militar/1811)

PLANO DE DISCIPLINA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2019

Curso/Seção: Seção de Educação Física
Disciplina: Treinamento Físico Militar
Ano: 1º Ano

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: - Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa
UNIDADE DE COMPETÊNCIA: - Atuar como Oficial de treinamento Físico Militar
ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS: - Elaborar o programa anual de TFM da U

UD I: TFM	Cg H: 74		OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL
	D	N	
1. Natação	68	-	Realizar o treinamento de natação de acordo com o EB20-MC-10.350 e o C 20-53, a fim de desenvolver a resistência aeróbica e capacitar ao cadete lutar pela sua sobrevivência em ambiente aquático. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.
2. Salto da Plataforma		-	Executar o salto da plataforma. - ET: Autoconfiança, Decisão, Equilíbrio emocional.
3. Grandes Jogos	06	-	Participar de sessões de grandes jogos: futebol gigante, bola militar e basquetebol gigante. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.

GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM					
MODALIDADE	TIPO	FERRAMENTA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	UD AVALIADAS
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Procedimentos didáticos

As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.

Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c. Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

d. O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical. Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 06 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de três).

2. Avaliação da Aprendizagem

a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

_____. C 20-53 - **Treinamento Físico Militar - Natação Desportiva**, 1ª Ed. Brasília: EGGCF, 1973.

Curso/Seção: Seção de Educação Física

Disciplina: Treinamento Físico Militar

Ano: 1º Ano

COMPETÊNCIA PRINCIPAL:

- Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa

UNIDADE DE COMPETÊNCIA:

- Atuar como Oficial de treinamento Físico Militar

ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS:

- Elaborar o programa anual de TFM da U

UD I: TFM	Cg H: 39		OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL
	D	N	
ASSUNTOS			
1. Ginástica Básica	12	-	Executar de 5 a 15 repetições da Ginástica Básica, conforme prescreve o EB20-MC-10.350, para desenvolver a rusticidade e o espírito de corpo entre os praticantes. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.
2. Pista de Treinamento em Circuito	15	-	Executar passagens na Pista de Treinamento em Circuito, aplicando as técnicas de abordagem e transposição dos obstáculos, conforme prescreve o EB20-MC-10.350, para desenvolver as capacidades físicas e atitudinais do combatente. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.
3. Subida na Corda/Pista de Cordas	04	-	Executar a transposição da pista de cordas, aplicando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos, de acordo com as orientações da SEF, para executar a subida na corda de 3m a 5,6m. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.

4. Ginástica com Toros	04	-	-Executar de 5 a 11 repetições da Ginástica com toros, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.
5. Circuito Operacional	04	-	Executar de 1 a 5 passagens, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.

GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM					
MODALIDADE	TIPO	FERRAMENTA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	UD AVALIADAS
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Procedimentos didáticos

As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.

Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c. Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

d. O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical. Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 06 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de três).

2. Avaliação da Aprendizagem

a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

Curso/Seção: Seção de Educação Física

Disciplina: Treinamento Físico Militar

Ano: 1º Ano

COMPETÊNCIA PRINCIPAL:

- Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa

UNIDADE DE COMPETÊNCIA:

- Atuar como Oficial de treinamento Físico Militar

ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS:

- Elaborar o programa anual de TFM da U

UD I: TFM	Cg H: 87		OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL
	D	N	
ASSUNTOS			
1. Corrida	87	-	Executar os treinamentos de corrida previstos no EB20-MC-10.350: corrida contínua, corrida variada e treinamento intervalado aeróbico, visando desenvolver o condicionamento cardiopulmonar. Executar o controle da Frequência Cardíaca de Esforço e da Frequência Cardíaca de Recuperação. - ET: 1. Atitudes: Abnegação, Disciplina, Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica. 3. Valores: Amor à profissão, Aprimoramento técnico-profissional, Entusiasmo profissional, Espírito de corpo.

GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM					
MODALIDADE	TIPO	FERRAMENTA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	UD AVALIADAS
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Procedimentos didáticos

As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.

Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c. Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

d. O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical.

Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 06 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de três).

2. Avaliação da Aprendizagem

a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.