

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

CURSO BÁSICO (2014)

Aprovado pelo BI/ _____ Nº _____, de _____

PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)	
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR 3.I

ANO	CURSO	MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO	PRESENCIAL	95 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS / ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
<p>1. Atitudes a. Abnegação. b. Dedicção c. Disciplina. d. Rusticidade.</p> <p>2. Capacidades físicas e motoras a. Agilidade. b. Coordenação motora. c. Equilíbrio dinâmico. d. Equilíbrio recuperado. e. Flexibilidade corporal. f. Força dinâmica. g. Força estática; h. Força explosiva (potência). i. Persistência. j. Resistência física aeróbica. k. Velocidade de locomoção.</p> <p>3. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional d. Espírito de corpo</p>	1. Corrida	91	-	- Executar os treinamentos de corrida previstos no C 20-20: 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.	AC

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Orientações para Execução das Situações-Problema

- Desenvolver as atitudes e as capacidades físicas e motoras, de modo a capacitar o futuro oficial a exercer sua liderança.

2. Procedimentos didáticos

a. As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual.
b. 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).

3. Atividades complementares

- Não há

4. Avaliação da Aprendizagem

a. Avaliação Formativa (AF):

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

b. Avaliação Somativa (AS):

1) Avaliação de Acompanhamento (AA):

- Não há.

2) Avaliação de Controle (AC):

- Serão realizadas duas AC, a saber: 1ª AC TFM III.1 – 3000m Corrida (Tabela B1/NIAE). 2ª AC TFM III.1 – 3000m Corrida (Tabela F1/NIAE).

TIPO DE AVALIAÇÃO	TIPO DE PROVA	TEMPO DE REALIZAÇÃO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS / ASSUNTOS
1ª AC	PRÁTICA	02 HA	-	1
2ª AC	PRÁTICA	02 HA	-	1
-	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.

5. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

A cargo da Seção de Educação Física

REFERÊNCIASBRASIL. C 20-20.- **Treinamento Físico Militar**, 3ª Ed. Brasília: EGGCF, 2002.**DISTRIBUIÇÃO DA CARGA HORÁRIA NA DISCIPLINA**

AULA/INSTRUÇÃO			AVALIAÇÃO				CARGA HORÁRIA TOTAL			TOTAL DA DISCIPLINA	
Carga Horária			Aplicação		RETAP		GERAL	D	N		GERAL
D	N	GERAL	D	N	D	N					
91	-	91	04	-	-	-	04	95	-	95	95