

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

CURSO BÁSICO (2014)

Aprovado pelo BI/ _____ Nº _____, de _____

PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)	
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR 1.I

ANO	CURSO	MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO	Presencial	80 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes a. Abnegação. b. Disciplina. c. Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras a. Coordenação motora. b. Equilíbrio dinâmico. c. Equilíbrio recuperado. d. Flexibilidade corporal. e. Força dinâmica. f. Força estática; g. Força explosiva (potência). h. Resistência física aeróbica. 3. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional. d. Espírito de corpo	1. Natação	70	-	Realizar o treinamento de natação de acordo com o C 20-20 e o C 20-53, a fim de desenvolver a resistência aeróbica e capacitar ao cadete lutar pela sua sobrevivência em ambiente aquático.	AC
1. Atitudes a. Autoconfiança. b. Decisão. c. Equilíbrio emocional.	2. Salto da Plataforma		-	Executar o salto da plataforma de 5 metros.	

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes a. Adaptabilidade. b. Camaradagem. c. Cooperação. d. Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras a. Agilidade. b. Equilíbrio recuperado. c. Resistência aeróbica. 4. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional. d. Espírito de corpo	3. Grandes Jogos	06	-	Participar de sessões de grandes jogos: futebol gigante, bola militar e basquetebol gigante.	-

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Orientação para Execução das Situações-Problema

- Desenvolver a resistência aeróbica e capacitar o futuro oficial a exercer sua liderança, também em ambiente aquático.

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. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.

b. 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).

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 I.1 – 50m Natação. 2ª AC TFM I.1 – 100m Natação;

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
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.

5. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

REFERÊNCIAS

BRASIL. C 20-20.- **Treinamento Físico Militar**, 3ª Ed. Brasília: EGGCF, 2002.
_____. C 20-53 - **Treinamento Físico Militar - Natação Desportiva**, 1ª Ed. Brasília: EGGCF, 1973.

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					
76	-	76	04	-	-	-	04	80	-	80	80