

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

CURSO BÁSICO (2014)

Aprovado pelo BI/ _____ Nº _____, de _____

PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)	
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR 2.I

ANO	CURSO	MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO	Presencial	35 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes a. Disciplina. b. Camaradagem. c. Cooperação. d. Espírito de corpo. e. Persistência; f. 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. 4. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional. d. Espírito de corpo	1. Ginástica Básica	16	-	Executar de 5 a 15 repetições da Ginástica Básica, conforme prescreve o C 20-20, para desenvolver a rusticidade e o espírito de corpo entre os praticantes.	AC
	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 C 20-20, para desenvolver as capacidades físicas e atitudinais do combatente.	

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

b. Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

c. 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 AF 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 II.1 – Flexão Abdominal. 2ª AC TFM II.1 – Flexão na barra

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.

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					
31	-	31	04	-	-	-	04	35	-	35	35