

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

CURSO BÁSICO (2014)

Aprovado pelo BI/ \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_

<b>PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)</b>	
<b>DISCIPLINA</b>	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR 3.I

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

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS / ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
<p><b>1. Atitudes</b></p> <p>a. Abnegação. b. Dedicção c. Disciplina. d. Rusticidade.</p> <p><b>2. Capacidades físicas e motoras</b></p> <p>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><b>3. Valores</b></p> <p>a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional d. Espírito de corpo</p>	1. Corrida	91	-	<p>- Executar os treinamentos de corrida previstos no C 20-20: corrida contínua, corrida variada e treinamento intervalado aeróbico, visando desenvolver o condicionamento cardiopulmonar.</p> <p>- Executar o controle da Frequência Cardíaca de Esforço e da Frequência Cardíaca de Recuperação.</p>	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

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

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