ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS	**CURSO: BÁSICO**	**ELABORADO EM 2008**
TREINAMENTO FÍSICO MILITAR – 1.2 (NEUROMUSCULAR)	**1º ANO**	**CARGA HORÁRIA: 36 HORAS-AULA DIURNAS**

PLANO DE DISCIPLINA

APROVADO PELO BI DEP NR / DE _____

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA NO CURSO

a. Executar atividades neuromusculares de acordo com as normas previstas, priorizando membros superiores e musculatura abdominal.
b. Realizar o treinamento físico de acordo com as normas em uso no Exército Brasileiro.
c. Evidenciar a capacidade de realizar, espontaneamente, atividades com empenho e entusiasmo (DEDICAÇÃO).
d. Evidenciar a capacidade de suportar a fadiga resultante de esforços físicos mantendo a eficiência (RESISTÊNCIA).

2. UNIDADES DIDÁTICAS		PÁGINA: TFM - 02
UD I – TREINAMENTO NEUROMUSCULAR		CARGA HORÁRIA : 32 HORAS-AULA
ASSUNTO	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**NR DE SESSÕES**
1. Ginástica básica	a. Executar os exercícios de 5 a 15 repetições. b. Demonstrar disposição para o aprimoramento sua capacidade física (DEDICAÇÃO). c. Suportar a fadiga resultante dos treinamentos neuromusculares (RESISTÊNCIA).	16
2. Treinamento em circuito	a. Executar passagens na Pista de Treinamento em Circuito. b. Demonstrar disposição para o aprimoramento sua capacidade física (DEDICAÇÃO). c. Suportar a fadiga resultante dos treinamentos neuromusculares (RESISTÊNCIA).	16

INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS:

a. Orientação para a aprendizagem: não é o caso.
b. Métodos e técnicas de ensino: sugerem-se os métodos de trabalho em grupo e individual; e as técnicas de demonstração e de exercício individual , com prática controlada.
c. Tipos de atividades: presenciais.
d. Meios auxiliares a empregar: PTC.
e. Natureza da UD: desenvolve o domínio psicomotor e afetivo com predominância para o psicomotor.
f. Esta UD será motivo de Avaliação: Formativa, Diagnóstica ou Somativa.
g. Esta UD favorece a interdisciplinaridade: com as disciplinas ligadas às operações militares de transposição de obstáculos.
h. Perfil Profissiografico: os objetivos desta UD deverão estar em consonância com o previsto no perfil profissiografico do concludente da AMAN.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

a. ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO. **Treinamento Físico Militar.** (C 20 - 20).

3. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM				PÁGINA: TFM - 03
PROCESSO DE AVALIAÇÃO	**INSTRUMENTO DE MEDIDA**			**UD AVALIADAS**
	TIPO DE PROVA	**TEMPO DESTINADO**	**RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM**	
PROVA	PRÁTICA	02 HORAS-AULA	-	I (neuromuscular)
PROVA	PRÁTICA	02 HORAS-AULA	-	
Observações: 1ª PF TFM 2 – Flexão Abdominal 2ª PF TFM 2 – Flexão na Barra				