ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS	**CURSO: BÁSICO**	**ELABORADO EM 2008**

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR – 1.3 (CARDIOPULMONAR)	**1º ANO**	**CARGA HORÁRIA: 92 HORAS-AULA DIURNAS**

PLANO DE DISCIPLINA

APROVADO PELO BI DEP NR / DE _____

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA NO CURSO

a. Executar corridas de acordo com as técnicas do atletismo, visando resistência aeróbica até 3.000 metros.
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 CARDIOPULMONAR		**CARGA HORÁRIA : 88 HORAS-AULA**
ASSUNTO	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**NR DE SESSÕES**
1. Corridas	a. Executar o controle da Freqüência Cardíaca de Esforço e da Freqüência Cardíaca de Recuperação. b. Executar as fases de aquecimento e volta à calma. c. Executar a corrida rústica de 3000 m nas condições estabelecidas pelas NIAE. d. Demonstrar disposição para o aprimoramento da técnica de corrida (DEDICAÇÃO). e. Suportar a fadiga resultante dos treinamentos de corrida (RESISTÊNCIA).	88 HD

INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS:

a. Orientação para a aprendizagem: não é o caso.
b. Métodos e técnicas de ensino: sugerem-se os métodos de trabalho individual e em grupo; e as técnicas de demonstração e de exercício individual, com prática controlada.
c. Tipos de atividades: presenciais.
d. Meios auxiliares a empregar: não há.
e. Natureza da UD: desenvolve os domínios 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 Profissiográfico: 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**. 1. ed. Brasília: EGGCF, 2002 (C 20 – 20).
b. _____ . **Treinamento Físico Militar, Atletismo**. 2. ed. Brasília: EGGCF, 1978 (C 20 – 54).

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	2 HORAS-AULA	-	I (cardiopulmonar)
PROVA	PRÁTICA	2 HORAS- AULA	-	
Observações: 1ª PF TFM 3 – 3000m Corrida (Tab I) 2ª PF TFM 3 – 3000m Corrida (Tab II)				