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

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR – 1.1 (UTILITÁRIO / DESPORTO)	**1º ANO**	**CARGA HORÁRIA: 88 HORAS-AULA DIURNAS**

PLANO DE DISCIPLINA

APROVADO PELO BI DEP NR / DE _____

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA NO CURSO

a. Realizar percursos aquáticos utilizando técnicas do nado livre (Crawl) em até 100 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 estabelecer relações amistosas com superiores, pares e subordinados (CAMARADAGEM).
e. Evidenciar a capacidade de suportar a fadiga resultante de esforços físicos mantendo a eficiência (RESISTÊNCIA).
f. Evidenciar a capacidade para agir de forma firme e destemida diante de situações perigosas e difíceis, seguindo as normas de segurança (CORAGEM).
g. Evidenciar a capacidade de controlar as próprias reações e continuar agindo, apropriadamente, nas diferentes situações (EQUILÍBRIO EMOCIONAL).
h. Evidenciar a capacidade de contribuir espontaneamente para o trabalho de alguém e/ou de uma equipe (COOPERAÇÃO).
i. Evidenciar a capacidade de estabelecer interação com as pessoas, propiciando um ambiente cordial (SOCIABILIDADE).

2. UNIDADES DIDÁTICAS		PÁGINA: TFM - 02
UD I – NATAÇÃO		**CARGA HORÁRIA : 84 HORAS-AULA**
ASSUNTO	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**NR DE SESSÕES**
1. Nado crawl / Salto da Plataforma	a. Analisar o trabalho de braços, pernas, respiração, coordenação de movimentos, saídas e viradas. b. Executar o nado de 50 e 100 metros nas condições estabelecidas pelas NIAE c. Demonstrar empenho na realização dos treinamentos destinados ao o aprimoramento da técnica do nado (DEDICAÇÃO). d. Suportar a fadiga resultante dos treinamentos de natação (RESISTÊNCIA). e. Realizar o salto da plataforma de 5m (CORAGEM, EQUILÍBRIO EMOCIONAL).	78
2. Grandes jogos	a. Participar de sessões de futebol gigante, bola militar e basquetebol gigante contribuindo para o desempenho de sua equipe (COOPERAÇÃO) / promovendo a união entre os pares (CAMARADAGEM) / estabelecendo um ambiente cordial (SOCIABILIDADE).	06

INSTRUÇÕES METODOLÓGICAS:

a. Orientação para a aprendizagem: o Cadete deve ter o conhecimento básico de prática em meio aquático.
b. Métodos e técnicas de ensino: sugerem-se os métodos de trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.
c. Tipos de atividades: presenciais.
d. Meios auxiliares a empregar: bolas, bóias e pranchas.
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 as 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, Natação Desportiva**. (C 20 – 53).
b. 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	2 HORAS-AULA	-	I (utilitário) As 1
PROVA	PRÁTICA	2 HORAS - AULA	-	
Observações: 1ª PFTFM 1 - Natação (50m) 2ª PF TFM 1 – Natação (100m)				