

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

SEF (2018)

Aprovado pelo BI/ ____ Nº ____, de _____

	PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

ANO	CURSO	MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO	Presencial	74 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes a. Abnegação. b. Disciplina. c. 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. 3. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional. d. Espírito de corpo	1. Natação	68	-	Realizar o treinamento de natação de acordo com o EB20-MC-10.350 e o C 20-53, a fim de desenvolver a resistência aeróbica e capacitar ao cadete lutar pela sua sobrevivência em ambiente aquático.	AC
	2. Salto da Plataforma		-	Executar o salto da plataforma.	

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes a. Adaptabilidade. b. Camaradagem. c. Cooperação. d. Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras a. Agilidade. b. Equilíbrio recuperado. c. Resistência aeróbica. 4. Valores a. Amor à profissão. b. Aprimoramento técnico-profissional. c. Entusiasmo profissional. d. Espírito de corpo	3. Grandes Jogos	06	-	Participar de sessões de grandes jogos: futebol gigante, bola militar e basquetebol gigante.	-

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

1. Orientação para Execução das Situações-Problema

- Desenvolver a resistência aeróbica e capacitar o futuro oficial a exercer sua liderança, também em ambiente aquático.

2. Procedimentos didáticos

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.

Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c.

Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

d. 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).

Atividades complementares - Não há.

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

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

REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

_____. C 20-53 - **Treinamento Físico Militar - Natação Desportiva**, 1ª Ed. Brasília: EGGCF, 1973.

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					
70	-	70	04	-	-	-	04	74	-	74	74

	PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)		
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR		

ANO	CURSO	MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO	Presencial	39 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS /ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes d. Disciplina. e. Camaradagem. f. Cooperação. g. Espírito de corpo. h. Persistência; i. Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras i. Coordenação motora. j. Equilíbrio dinâmico. k. Equilíbrio recuperado. l. Flexibilidade corporal. m. Força dinâmica. n. Força estática; o. Força explosiva (potência). p. Resistência física aeróbica. 4. Valores e. Amor à profissão. f. Aprimoramento técnico-profissional. g. Entusiasmo profissional. h. Espírito de corpo	1. Ginástica Básica	12	-	Executar de 5 a 15 repetições da Ginástica Básica, conforme prescreve o EB20-MC-10.350, 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 EB20-MC-10.350, para desenvolver as capacidades físicas e atitudinais do combatente.	
	3. Subida na Corda/Pista de Cordas	4	-	Executar a transposição da pista de cordas, aplicando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos, de acordo com as orientações da SEF, para executar a subida na corda de 3m a 5,6m.	
	4. Ginástica com Toros	4	-	-Executar de 5 a 11 repetições da Ginástica com toros, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva.	
	5. Circuito Operacional	4	-	Executar de 1 a 5 passagens, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva.	

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).

d. **Atividades complementares** - Não há.

e. 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

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. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

DISTRIBUIÇÃO DA CARGA HORÁRIA NA DISCIPLINA										TOTAL DA DISCIPLINA	
AULA/INSTRUÇÃO			AVALIAÇÃO				CARGA HORÁRIA TOTAL				
Carga Horária			Aplicação		RETAP		GERAL	D	N		GERAL
D	N	GERAL	D	N	D	N					
35	-	35	04	-	-	-	04	39	-	39	39

PLANO DE DISCIPLINA (PLADIS)				
DISCIPLINA	TREINAMENTO FÍSICO MILITAR			
ANO	CURSO		MODALIDADE	CARGA HORÁRIA
1º	BÁSICO		PRESENCIAL	87 horas-aula (HA)

EIXO TRANSVERSAL	CONTEÚDOS / ASSUNTOS	CARGA HORÁRIA		PADRÕES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
		D	N		
1. Atitudes j. Abnegação. k. Dedicção l. Disciplina. m. Rusticidade. 2. Capacidades físicas e motoras q. Agilidade. r. Coordenação motora. s. Equilíbrio dinâmico. t. Equilíbrio recuperado. u. Flexibilidade corporal. v. Força dinâmica. w. Força estática; x. Força explosiva (potência). y. Persistência. z. Resistência física aeróbica. aa. Velocidade de locomoção. 3. Valores i. Amor à profissão. j. Aprimoramento técnico-profissional. k. Entusiasmo profissional l. Espírito de corpo	1. Corrida	87	-	f. Executar os treinamentos de corrida previstos no EB20-MC-10.350: corrida contínua, corrida variada e treinamento intervalado aeróbico, visando desenvolver o condicionamento cardiopulmonar. g. Executar o controle da Frequência Cardíaca de Esforço e da Frequência Cardíaca de Recuperação.	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

- e. As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual.
- f. 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

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

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					
83	-	83	04	-	-	-	04	87	-	87	