

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

1	Apresentação da disciplina	1	Comunicação dos objectivos Indicação da metodologia Teste Ruffier-Dickson	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
2	PAF/Diagnóstico	2	Avaliar da condição física actual dos alistados executando o controlo 3.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
3	Treino Contínuo Uniforme: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida contínua; • 25 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm. 	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 25'; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
4	Treino Contínuo Uniforme: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida contínua; • 30 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm. 	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 30'; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
5	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25'; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
6	Treino Contínuo Uniforme: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida contínua; • 20 - 25 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm. 	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 25'; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

7	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
8	Treino Contínuo Variado: • Treino contínuo variado 1;	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores –2’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 1’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar corrida com a seguinte alternância de ritmo: 2’ Rápidos- 1’ Lento -3’R -2’L -4’R -3’L -3’R -2’L 2’R -1’L = 23’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar subida de uma rampa de 150 m, em substituição 200 m em velocidade quase máxima; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
9	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
10	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

11	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
12	Treino Contínuo Variado: • Treino contínuo variado; • Treino em pirâmide.	1	Activação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores – 2’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 1’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar corrida com a seguinte alternância de ritmo: 2’ Rápidos- 1’ Lento -3’R -2’L -4’R -3’L -3’R -2’L -2’R -1’L = 23’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar subida de uma rampa de 150 m, em substituição 200 m em velocidade quase máxima; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
13	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
14	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

15	Treino contínuo Variado: • Fartlek.	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 a 2 minutos; Executar mobilização articular geral – 2 a 3’; Aquecimento dos membros inferiores – 5’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 2’; Executar corrida lenta - 5 a 7’; Executar corrida a velocidade moderada – distância máxima 2 Km (5 a 6’ o Km); Executar marcha com passo rápido durante 3’; Executar corrida lenta intercalada com sprints de 20 a 30m, durante 5’; Executar corrida lenta durante 3’; Executar subida de uma rampa de 100 a 200m, em substituição 200 m em velocidade quase máxima; Executar corrida lenta com exercícios respiratórios; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
16	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

17	Treino Intervalado 2: • Séries de 200m.	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores – 2’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 1’; Divisão em 3 grupos: 1º grupo : 45’’; 2º grupo: 50’’; 3º grupo: 60’’; (1’30’’ de descanso) x 8 séries; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
18	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
19	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
20	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
21	PAF/Avaliação	2	Realizar o controle com o objectivo de avaliar os alistados na 1ª Parte da ITP, do CFG.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
22	Jogos Desportivos	1	Aquecimento geral; Exercícios a pares e em grupo; Jogos diversos; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
23	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35'; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
24	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25'; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
25	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35'; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

26	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
27	Percurso Natural	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Desenvolvimento da resistência; Desenvolvimento da potência aláctica; Desenvolvimento da força; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
28	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
29	Treino Contínuo Uniforme: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm. 	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA
Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------	--	-----------------

30	Treino Contínuo Variado:	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores – 5’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 2’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar corrida com a seguinte alternância de ritmo: 2’ Rápidos- 1’ Lento -2’ Rápidos -1’ Lento -2’R -1’L -2’R -1’L -2’R -1’L -2’R -1’L = 18’; Executar corrida a ritmo moderado durante 5’; Executar subida de uma rampa de 150m, em substituição 200m em velocidade quase máxima; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
31	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
32	Treino contínuo Variado: • Fartlek.	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 a 2 minutos; Executar mobilização articular geral – 2 a 3’; Aquecimento dos membros inferiores – 5’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 2’; Executar corrida lenta - 5 a 7’; Executar corrida a velocidade moderada – distância máxima 2 Km (5 a 6’ o Km); Executar marcha com passo rápido durante 3’; Executar corrida lenta intercalada com sprints de 20 a 30m, durante 5’; Executar corrida lenta durante 3’; Executar subida de uma rampa de 100 a 200m, em substituição 200 m em velocidade quase máxima; Executar corrida lenta com exercícios respiratórios; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
33	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
34	Percurso Natural	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Desenvolvimento da resistência; Desenvolvimento da potência aláctica; Desenvolvimento da força; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
35	Jogos Desportivos	1	Aquecimento geral; Exercícios a pares e em grupo; Jogos diversos; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
36	Treino Intervalado 3: • Séries de 400m.	1	Ativação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores – 2’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 1’; Divisão em 4 grupos: 1º grupo : 1’ 20’’; 2º grupo: 1’ 25’’; 3º grupo: 1’ 30’’; 4º grupo: 1’ 40’’; (2’ de descanso) x 5 séries; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
37	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	

CURSO	CFG
	2014/2015

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	45 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
38	Treino Intervalado 4: • Séries de 200m.	1	Activação geral, corrida lenta durante 1 minuto; Executar mobilização articular geral – 2’; Aquecimento dos membros inferiores – 2’; Executar alongamentos musculares ligeiros – 1’; Divisão em 3 grupos: 1º grupo : 45’’; 2º grupo: 50’’; 3º grupo: 60’’; (1’30’’ de descanso) x 8 séries; Exercícios respiratórios de relaxamento; Alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
39	Treino em circuito	1	Aquecimento geral; Executar treino em circuito de acordo com o estabelecido nos elementos de consulta – 25’; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
40	Treino Contínuo Uniforme: • Corrida contínua; • 35 minutos • Intensidade fraca entre 130 a 160 ppm.	1	Aquecimento geral; Mobilidade/ flexibilidade; Executar corrida contínua - 35’; Alongamentos; Retorno à calma.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
41	PAF/Avaliação	2	Realizar o controle com o objectivo de avaliar os alistados na 2ª Parte da ITP, do CFG.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	
42	Jogos Desportivos	1	Aquecimento geral; Exercícios a pares e em grupo; Jogos diversos; Executar alongamentos.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; e Manual de Alongamentos.	