

CURSO	CFG
	2014/15

ESCOLA DA GUARDA
Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	16 Horas

Nº Sessão	Detalhe/Objetivos Gerais	Tempo Letivo	Objetivos Específicos	Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução	Formador
1	Apresentação da disciplina Corrida contínua: 30 minutos intensidade baixa entre 130 a 160 ppm.	2	Apresentar os objetivos da disciplina, preparar e avaliar da condição física atual dos alistados através da medição da frequência cardíaca no início e no fim da sessão.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; Manual de Alongamentos	
2	Treino Contínuo Uniforme: 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; Manual de Alongamentos	
3	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; Manual de Alongamentos	
4	Treino Contínuo Uniforme: 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; 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; Manual de Alongamentos	
6	Aquecimento/alongamentos. Corrida /Marcor Retorno à calma.	1	Desenvolver a: Resistência do Trem Inferior Capacidades Psicomotoras Adaptadas às solicitações de combate.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; Manual de Alongamentos	

CURSO	CFG
	2014/15

ESCOLA DA GUARDA
Direção de Instrução

UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	16 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; Manual de Alongamentos	
8	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; 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; 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; Manual de Alongamentos	
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; Manual de Alongamentos	
12	Aquecimento/alongamentos. Corrida /Marcor Retorno à calma.	1	Desenvolver a: Resistência do Trem Inferior Capacidades Psicomotoras Adaptadas às solicitações de combate.	REFE; Manual de Ed. Física da EG; 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; 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; Manual de Alongamentos	

CURSO	CFG	ESCOLA DA GUARDA Direção de Instrução	UNIDADE CURRICULAR	Educação Física e Desportos
	2014/15			16 Horas

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

15	Treino Intervalado 1: 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; Manual de Alongamentos	
----	--	---	--	--	--