

CURSO	DE FORMAÇÃO DE GUARDAS	
ANO	2014/2015	
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS	
CÓDIGO	EFD	
FORMANDOS	400	TOTAL 400
N.º DE HORAS	45 + 16	

OBJETIVOS:

HABILITAÇÃO Habilitar os instruendos à promoção, incentivo e motivação à prática da atividade física numa perspetiva de valorização da cultura física, em prol do militar e da instituição.

APRENDIZAGEM

- Treino Contínuo Uniforme;
- Treino Contínuo Variado;
- Treino Intervalado;
- Fartlek;
- Jogos Desportivos;
- Treino em Circuito;
- Percurso Natural;
- Marcor.

METODOLOGIA DE ENSINO

- A disciplina assume uma abordagem única e exclusivamente prática.
- Aplicação das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção);
- Recurso a competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

Dois momentos de avaliação diagnóstica:

- PAF I Diagnóstico no início do curso.
- PAF II Diagnóstico no final do curso.

BIBLIOGRAFIA

- REFE
- Manual de Ed. Física da EG
- Manual de Alongamentos