Curso para Orientação do Treinamento Físico Profissional Militar (COTF) / ICA 37-294

Finalidade

Preparar militares do COMAER para ministrar instrução e prática do Treinamento Físico-Profissional Militar (TFPM), orientar a correta execução dos exercícios, aplicar o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), bem como contribuir para o desenvolvimento de ações de orientação, relacionadas ao bem-estar e à saúde dos militares e civis das OM, por intermédio do incentivo da prática regular de atividades físicas.

Perfil do aluno

a) ser oficial, suboficial e sargento ou cabo do COMAER;
b) atuar na seção ou no setor de Educação Física da OM ou apresentar reconhecida afinidade com a área de Educação Física;
c) ter, no mínimo, quatro anos disponíveis para concluir o tempo de serviço;
d) estar apto no TACF (conceito, no mínimo, NORMAL em todos os testes);
e) possuir o Curso de Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF); e
f) estar apto, sem restrições, na inspeção de saúde.

Objetivos Gerais

Proporcionar aos instruendos condições de aprendizagem que os habilitem a:

a) destacar a importância da atividade física para a saúde dos militares da sua OM;
b) orientar a correta execução dos exercícios físicos;
c) ministrar sessões de alongamentos e exercícios neuromusculares;
d) ministrar sessões de treinamento aeróbico;
e) ministrar sessões de treinamento em circuito;
f) utilizar os recursos materiais e informatizados de forma adequada para a organização e realização do TFPM;
g) aplicar os vários testes e exames que compõem o TACF;
h) emitir os laudos individualizados de avaliação do condicionamento físico; e
i) dirimir as dúvidas relacionadas ao TFPM.

Duração

30 (trinta) dias letivos.