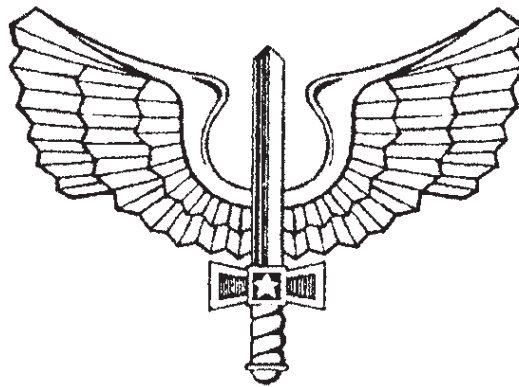


**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



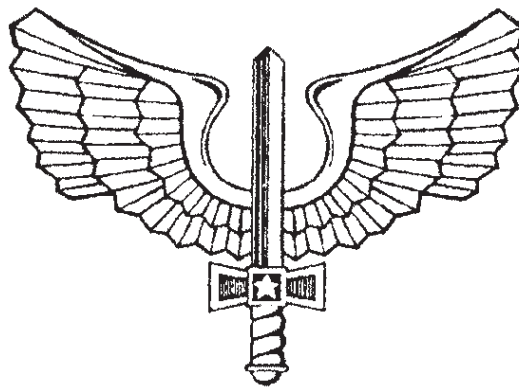
ENSINO

ICA 37-294

**CURRÍCULO MÍNIMO DO CURSO PARA
ORIENTAÇÃO DE TREINAMENTO
FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR
(COTF)**

2018

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DIRETORIA DE ENSINO**



ENSINO

ICA 37-294

**CURRÍCULO MÍNIMO DO CURSO PARA
ORIENTAÇÃO DE TREINAMENTO
FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR
(COTF)**

2018



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DIRETORIA DE ENSINO

PORTARIA DIRENS Nº 68 / DPL, DE 25 DE JANEIRO DE 2018.

Aprova a reedição do “Currículo Mínimo do Curso para Orientação de Treinamento Físico Profissional Militar (COTF) ICA 37-294”.

O **DIRETOR DE ENSINO**, considerando o disposto no Decreto nº 9.077, de 08 de junho de 2017, e no uso das atribuições que lhe confere o Artigo 4º, inciso III e art. 10º, inciso XII, do Regulamento da Diretoria de Ensino, aprovado pela Portaria Nº 900/GC3, de 21 de junho de 2017, resolve:

Art.1º Aprovar a ICA 37-294 “Currículo Mínimo do Curso para Orientação de Treinamento Físico Profissional Militar (COTF).”.

Art.2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º Revoga-se a Portaria DEPENS nº 514/DE-1, de 30 de dezembro de 2015.

Maj Brig Ar RUI CHAGAS MESQUITA
Diretor de Ensino da Aeronáutica

(Publicado nº 021, 6 de fevereiro de 2018)

SUMÁRIO

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	7
1.1 <u>FINALIDADE</u>	7
1.2 <u>ÂMBITO</u>	7
2 CONCEPÇÃO ESTRUTURAL DO CURSO	8
3 PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO E PERFIL DO ALUNO	9
3.1 <u>PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO</u>	9
3.2 <u>PERFIL DO ALUNO</u>	9
4 FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E DURAÇÃO DO CURSO	10
4.1 <u>FINALIDADE DO CURSO</u>	10
4.2 <u>OBJETIVOS GERAIS DO CURSO</u>	10
4.3 <u>DURAÇÃO DO CURSO</u>	10
5 QUADRO GERAL DO CURSO	11
5.1 <u>DESDOBRAMENTO DO QUADRO GERAL DO CURSO</u>	12
6 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	15
7 DISPOSIÇÕES GERAIS	16
8 DISPOSIÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

Esta instrução tem por finalidade estabelecer o Currículo Mínimo do Curso para Orientação de Treinamento Físico Profissional Militar (COTF).

1.2 ÂMBITO

Universidade da Força Aérea (UNIFA) e Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA).

2 CONCEPÇÃO ESTRUTURAL DO CURSO

O Comando da Aeronáutica, por intermédio do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica (SISEFIDA), aprovado pela Portaria Nº 413/ GM3, de 19 de abril de 1995, tem como objetivo aprimorar os critérios para a avaliação do condicionamento físico do seu efetivo, a fim de proporcionar um melhor desempenho de seus militares no exercício de suas atividades profissionais.

A CDA como órgão central do SISEFIDA é responsável, dentre outras atribuições, pela orientação e pelo controle das atividades físico-desportivas do pessoal da Aeronáutica, ou seja, pela implantação do Sistema no âmbito da Aeronáutica.

Assim, em 1997, foi aprovada a Portaria Nº 059/CMT, que trata do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), conforme NSCA 54-1 “Organização e Funcionamento do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica”, de 20 de fevereiro de 2006, e tem por finalidade disseminar:

- a) informações sobre a execução das atividades físico-desportivas na Aeronáutica, por meio de uma correta avaliação dos seus integrantes;
- b) a emissão e divulgação de laudos de condicionamento personalizado;
- c) instruções e métodos de treinamento adequados para todas as Organizações do Comando da Aeronáutica; e
- d) o incentivo à organização e à participação de militares em competições desportivas, por meio de seu Órgão Central e de seus elos.

O Curso para Orientação do Treinamento Físico Profissional Militar (COTF) destina-se à capacitação dos militares do COMAER para ministrarem uma sessão de treinamento físico, orientar a correta execução dos exercícios, orientar a prática de exercícios físicos regulares, aplicar o TACF conforme prevê a ICA 54-1, emitir o laudo de condicionamento físico e, principalmente, estimular, desenvolver e orientar, no efetivo da sua OM, atitudes relacionadas ao bem-estar e à saúde, por intermédio da prática regular de atividades físicas.

Após a conclusão do COTF, o militar será designado e cadastrado pela CDA como um Elemento Executivo do SISEFIDA e estará habilitado a atuar na Seção ou no Setor de Educação Física da sua OM.

3 PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO E PERFIL DO ALUNO

3.1 PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO

- a) incentivar os militares à prática da atividade física na sua OM;
- b) orientar a correta execução dos exercícios físicos;
- c) ministrar sessões de flexibilidade, resistência e força muscular, treinamento aeróbio e anaeróbio;
- d) utilizar os recursos materiais necessários à prática da atividade física;
- e) empregar as planilhas de treinamento físico do SISEFIDA;
- f) dirimir dúvidas relacionadas ao Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM); e
- g) assessorar o Comandante, Chefe ou Diretor quanto às condições ideais para a prática da Educação Física na sua OM.

3.2 PERFIL DO ALUNO

- a) ser oficial subalterno, Graduado 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, ACIMA DO NORMAL em todos os testes);
- e) possuir o Curso de Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF); e
- f) ser considerado apto, sem restrições, na inspeção de saúde.

4 FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E DURAÇÃO DO CURSO

4.1 FINALIDADE DO CURSO

Preparar militares do COMAER para ministrar instrução e prática do treinamento físico militar, 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.

4.2 OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

Proporcionar aos instruendos condições de aprendizagem que os habilitem destacar a importância da atividade física para a saúde dos militares da sua OM:

- 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 referentes a 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.

4.3 DURAÇÃO DO CURSO

O Curso para Orientação do Treinamento Físico-Profissional Militar (COTF) tem duração de 30 (trinta) dias letivos, com carga horária real de 153 (cento e cinquenta e três) tempos e carga total de 192 (cento e noventa e dois) tempos.

A diferença entre a carga horária total e real será utilizada nas seguintes atividades:

- a) administrativas;
- b) avaliação;
- c) complementação da instrução; e
- d) flexibilidade da programação.

5 QUADRO GERAL DO CURSO

CAMPO	ÁREA	DISCIPLINA	CH INSTRUÇÃO	CH AVALIAÇÃO	CH TOTAL
TÉCNICO-ESPECIALIZADO	CIÊNCIAS DA SAÚDE	ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA	35	03	38
		CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA	36	04	40
	CIÊNCIAS MILITARES	TREINAMENTO FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR	66	09	75
	TOTAL CAMPO TÉCNICO-ESPECIALIZADO		137	16	153
CARGA HORÁRIA REAL					153
ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS			06	00	06
COMPLEMENTAÇÃO DA INSTRUÇÃO			19	00	19
FLEXIBILIDADE			14	00	14
CARGA HORÁRIA TOTAL					192

5.1 DESDOBRAMENTO DO QUADRO GERAL DO CURSO

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS DA SAÚDE	
DISCIPLINA: ANATOMIA E CINESIOLOGIA APLICADA (ACAP)			
CH PARA INSTRUÇÃO: 35		CH PARA AVAL: 03	CARGA HORÁRIA TOTAL: 38
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: a) identificar os principais músculos, ossos e articulações do sistema locomotor, bem como seus movimentos (Cp); b) descrever as principais estruturas e funcionamento dos sistemas cardiorrespiratório, digestório, renal e nervoso (Cp); c) identificar os aspectos básicos de cinesiologia e biomecânica (Cp); d) identificar as peças anatômicas dos sistemas osteomioarticular, cardiorrespiratório, digestório, renal e nervoso (Ap); e e) relacionar os movimentos com os planos e eixos (Ap). EMENTA: 1) Anatomia Aplicada: Sistema Osteomioarticular; Sistema Cardiorrespiratório; Sistema Digestório e Renal; Neuroanatomia. 2) Noções de Cinesiologia e Biomecânica: Planos, Eixos e Movimentos; Noções Básicas de Biomecânica.			

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS DA SAÚDE
DISCIPLINA: CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA (CAFS)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 36	CH PARA AVAL: 04	CARGA HORÁRIA TOTAL: 40
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">a) identificar os tipos de qualidades físicas e sua hierarquização em diferentes exercícios (Cp);b) descrever conceitos básicos relacionados a flexibilidade e seus métodos de treinamentos (Cp);c) identificar as recomendações básicas para uma alimentação balanceada para uma vida saudável e a prática da atividade física (Cp); ed) identificar o processo do controle neural do movimento e o processo de aprendizagem motora (Ap).		
EMENTA: <p>1) Condicionamento Físico e Saúde: Qualidades Físicas; Ciência da Flexibilidade; Nutrição e Desempenho; Aprendizagem Motora; Noções Básicas de Primeiros Socorros. 2) Fisiologia do Exercício: Bioenergética; Efeitos Fisiológicos do Aquecimento; Equilíbrio Térmico Durante o Esforço; Fisiologia da Contração Muscular; Adaptações Cardiovasculares ao Treinamento; Regulação Respiratória no Exercício.</p>		

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS MILITARES	
DISCIPLINA: TREINAMENTO FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR (TFPM)			
CH PARA INSTRUÇÃO: 66		CH PARA AVAL: 09	CARGA HORÁRIA TOTAL: 75
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">a) identificar as legislações que regem o treinamento físico e os testes físicos de concurso no SISEFIDA (Cp);b) analisar a aplicação do teste físico de concurso (An);c) executar corretamente exercícios aeróbicos, de força, ginástica localizada, de treinamento funcional e em circuito (Ap);d) identificar os erros mais comuns na execução dos exercícios (An);e) aplicar conceitos de planejamento e periodização para elaboração do treinamento, baseado na ICA 54-3 (Ap);f) empregar os conhecimentos necessários para uma boa condução do processo ensino-aprendizagem (Ap);g) organizar adequadamente um projeto de competição esportiva (Ap); eh) orientar a prática correta de atividades físicas, conforme previsão na ICA 54-3 (Ap).			
EMENTA: <p>1) Legislação do SISEFIDA: Treinamento Físico Profissional Militar do COMAER (ICA 54-3); Supervisão de TACF de Concurso (ICA 54-2); 2) Meios de Treinamento: Treinamento de Força; Ginástica Localizada; Treinamento em Circuito; Treinamentos Cíclicos; Treinamento Funcional; 3) Planejamento de Treinamento: Princípios do Treinamento Físico; Periodização do Treinamento; Planilhas da ICA 54-3; Prática de Ensino; Organização de Competições Esportivas; 4) Atividade Física em Prática: Sessões de Treinamento; Aquecimento e Flexibilidade (Prática).</p>			

6 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Os procedimentos de avaliação para o COTF serão detalhados no Plano de Avaliação da UNIFA/PROEEL.

7 DISPOSIÇÕES GERAIS

7.1 O COTF deverá, preferencialmente, ser ministrado por instrutores com formação em Educação Física em curso de graduação ou equivalente, devidamente registrado pelo MEC, e, que já tenham cursado o CATF.

7.2 Os tempos destinados às atividades administrativas são para as atividades inerentes ao processo de coordenação do curso, bem como para orientações específicas sobre as normas e os procedimentos adotados pela Pró-Reitoria de Ensino Especializado e Idiomas (PROEEI) da UNIFA.

8 DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos não previstos nesta Instrução serão submetidos ao Diretor de Ensino da Aeronáutica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. Normas de Sistema da Aeronáutica (NSCA) 5-1, 23 de novembro de 2011. **Norma de Sistema que disciplina o processo de Confecção, Controle e Numeração de Publicações Oficiais do Comando da Aeronáutica.**

_____. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-4. **Elaboração e Revisão de Currículos Mínimos.**

_____. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-521. **Objetivos de Ensino e Níveis a Atingir na Aprendizagem.**

_____. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-11. **Instrução Referente à Avaliação do Ensino.**