Numero do Documento: 2412289

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

Academia Estadual de Segurança Pública

EXTRATO DA NOTA DE INSTRUÇÃO Nº 4/2021-NUEF/CEPRAE/AESP

1. Referência:

Nota de Instrução Nº 4/2021-NUEF/CEPRAE/AESP , datada de 15 de fevereiro de 2021 – por ocasião das Avaliações Práticas da Componente Curricular de EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CHO PM/CBMCE/2019, em observância e cumprimento aos processos, VIPROC 02479148/2020, Ação Ordinária nº 01660930-44.2019.8.06.0001 Claudio Silva de Almeida e VIPROC 09942200/2020 Ação Ordinária nº 0253629-08.2020.8.0001 Joina Henrique Rocha. Curso regulamentado pelo PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL – PAE Nº 175/2019-COENI/DG/AESP, sob SPU Nº 09465841/2019.

2. Objetivo:

Regular as ações desenvolvidas por ocasião das Avaliações Práticas da Componente Curricular de EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CHO PM/CBMCE/2019, em observância e cumprimento aos processos, VIPROC 02479148/2020, Ação Ordinária nº 01660930-44.2019.8.06.0001 Claudio Silva de Almeida e VIPROC 09942200/2020 Ação Ordinária nº 0253629-08.2020.8.0001 Joina Henrique Rocha. Curso regulamentado pelo PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL – PAE Nº 175/2019-COENI/DG/AESP, sob SPU Nº 09465841/2019.

Avaliar o desempenho da capacidade física dos alunos Claudio Silva de Almeida e Joina Henrique Rocha, discentes do Curso de Habilitação a Oficial - CHO PM/CBMCE/2019, consoante parâmetros de performances e condições mínimas a serem alcançadas pelos discentes do curso em epígrafe.

3. Curso:

Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019.**

4. Instrutor Máster e Instrutores Auxiliares:

GRUPO	**INSTRUTORES**	**LOCAL DE PROVA**
01	**Antonio Wladimir Bezerra Sombra**	**AESP|CE - NUEF**
02	**Feliphe Santiago Barbosa**	**AESP|CE – NUEF**

5. Veículos/transporte/apoio:

A cargo da coordenação.

6. Quantidade de alunos:

Alunos do Curso de Habilitação a Oficial / REPOSIÇÃO - CHO PM/CBMCE/2019, ora em funcionamento na AESPICE, totalizando 02 (dois) discentes, policiais militares:

ORDEM	NOME	VINCULADA
01	**Claudio Silva de Almeida**	PM
02	**Joina Henrique Rocha**	PM

7. Equipamentos:

Cronômetro, apito, prancheta, eva´s, caneta e cones, a cargo da AESPICE.

8. Procedimentos:

DA PROVA PRÁTICA DA COMPONENTE CURRICULAR PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR:

A prova prática da disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** será aplicada aos 2 (dois) discentes do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - **CHO PM/CBMCE/2019**, que se encontram matriculados e repondo aulas da referida disciplina, sendo ao final da disciplina pontuada suas notas práticas;

Os discentes terão apenas uma tentativa em cada prova, sendo que os casos fortuitos como quedas, escorregões e outras situações excepcionais serão analisados de imediato pela comissão avaliadora;

As provas valerão cada uma de 0,0 (zero) a 10 (dez) inteiros, sendo a pontuação das provas práticas conforme tabela do **anexo III.** Nas provas práticas o discente será avaliado de forma individual, sendo pontuada sua nota em cada teste. Ficando da seguinte forma: no primeiro dia de prova o discente será submetido a dois testes (Abdominal estilo remador e flexão de braço ou barra fixa) que corresponderá a uma única nota, compondo a primeira nota dos testes práticos, conforme média aritmética do somatório dos testes realizados no referido dia, no segundo dia o discente realizará o teste de corrida de 12 minutos, que corresponderá a segunda nota dos testes práticos, compondo a nota do segundo dia de testes práticos. Em conformidade com o Plano de Ação Educacional do Curso, o discente terá 3 (três) notas das quais será feita a média aritmética, sendo uma nota da prova intelectual somado as duas notas dos testes práticos;

O discente que obtiver média inferior a 7,00 (sete) na disciplina **EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR** terá resultado não satisfatório e realizará uma segunda tentativa referente às provas práticas em datas posteriores a ser divulgada pela AESP;

Os Parâmetros da Prova Prática da disciplina de Educação Física Militar, estarão constados no **Anexo III,** da presente Nota de Instrução;

O discente que desejar interpor recurso contra o resultado provisório disporá de 02 (dois) dias após a divulgação do resultado para fazê-lo;

A contagem oficial de tempo da distância percorrida e do número de repetições dos discentes em cada teste (prático) será exclusivamente da equipe de avaliação;

O discente no dia da prova prática deverá comparecer na data, horário e local especificado com o uniforme de Educação Física padrão da Instituição que pertence, podendo utilizar tênis diferenciado para a prática da corrida;

O discente que não estiver em condições de realizar os testes físicos deverá apresentar laudo médico especificando o motivo do impedimento, realizando os testes em data oportuna a ser fixada pela AESPICE.

DA FORMA DE EXECUÇÃO DOS TESTES

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL (Estilo Remador)

O teste terá a duração de **01 (UM) MINUTO** e será iniciado e terminado com um silvo de apito;

A metodologia para a preparação e execução do teste de flexão abdominal para os discentes dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) A posição inicial será tomada com o discente deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno como o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Após o silvo de apito, o(a) discente começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo em que os joelhos deverão ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o quadril deverá estar flexionado (posição sentado), e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida, e sem interrupção, o discente deverá voltar a posição inicial realizando o movimento inverso. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial;

c) Ao final de cada repetição, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo; se, ao soar o apito para o término do teste, o(a) discente estiver no meio à execução, essa repetição não será computada. O avaliador deverá proceder a contagem das repetições em voz alta, deixando de ser contadas aquelas realizadas incorretamente.

TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA OU APOIO DE FRENTE

TESTE DINÂMICO DE FLEXÃO NA BARRA FIXA, SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO MASCULINO:

a) Posição Inicial: o discente posicionar-se-á sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de "em posição", o discente empunhará a barra com as palmas das mãos (**empunhadura livre, PRONADA/SUPINADA**), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo em posição vertical, pernas estendidas, flexionadas e/ou cruzadas, e pés sem estar em contato com o solo;

b) Execução: ao comando de "iniciar", o discente flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo na parte superior da barra. Em seguida, voltar-se-á à posição inicial após extensão completa dos braços. O corpo deverá permanecer na posição vertical durante o exercício. Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa;

c) Cada avaliador contará em voz alta o número de repetições realizadas. A contagem oficial será somente realizada pela equipe de avaliação. Quando o exercício não atender ao previsto nesta Nota de Instrução, o responsável pela contagem repetirá o número da última barra

realizada corretamente e, quando se tratar da primeira incorreta, dirá **"zero"**. O examinador poderá declinar o motivo da não contagem da barra;

d) Não será permitido apoiar o queixo na barra fixa, tocar os pés no solo, "chutar" o ar no intuito de impulsionar o corpo para ultrapassar a barra e, ao invés de concluir o movimento de extensão dos braços para completar o movimento, simplesmente soltar as mãos após a realização do primeiro movimento.

e) Para os alunos que irão realizar o exercício de flexão de braços, a tomada inicial será livre.

TESTE DINÂMICO DE APOIO DE FRENTE (04 APOIOS), SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO MASCULINO:

a) Posição inicial: o discente posiciona-se sobre o solo, posição de quatro apoios (mãos e pés) tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) Execução: ao comando de iniciar, o discente flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 90º, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitidas apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;

c) A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará **"zero"**;

d) A tomada inicial para execução do exercício será livre.

TESTE DINÂMICO DE APOIO DE FRENTE (06 APOIOS), SOMENTE PARA OS DISCENTES DO SEXO FEMININO:

a) Posição Inicial: a discente posiciona-se sobre o solo, posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés), tocando o solo, posição horizontal, braços estendidos aproximadamente na largura dos ombros;

b) Execução: ao comando de iniciar, a discente flexiona os braços, devendo estes ficarem flexionados na posição 45º, sem tocar o peito no solo, voltando em seguida à posição inicial, estendendo os cotovelos, completando o movimento. A contagem será feita quando terminado o movimento de voltar à posição inicial. Os movimentos deverão ser contínuos, sem paradas demoradas, sendo permitidas apenas as paradas para respiração e em seguida, volta aos exercícios;

c) A contagem será realizada em voz alta. Quando não for realizada de forma correta, será repetida a contagem da última flexão. Caso a contagem seja da primeira, então se contará **"zero"**.

DA CORRIDA DE 12 MINUTOS

A corrida de 12 minutos será realizada na pista da AESPICE, com identificação de metragem ao longo do trajeto de 50 em 50 metros;

Durante a realização do teste, os discentes não poderão abandonar a pista antes do término da prova, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física, como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão, etc;

A execução da prova prática de Educação Física Militar levará em consideração as seguintes observações:

a) Será considerada distância oficial percorrida pelo discente, somente aquela observada pela comissão examinadora;

b) O discente poderá caminhar parar e, se quiser recomeçar a correr, desde que não saia da pista;

c) Os comandos de iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;

d) O cronometro da comissão examinadora será o único tempo oficial que servirá de referência para o início e término da prova;

e) Quando faltar 01 (um) minuto para o término da prova, será executado 01 (um) silvo de apito no qual informará que apenas restará 01 (um) minuto para o término da prova;

f) Ao passar pela linha de início do local da prova, o discente declinará seu nome de guerra para o examinador que estiver marcando seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

g) Ao soar o apito longo encerrando a prova, o discente deverá permanecer no ponto onde estava naquele momento, sendo permitido o seu deslocamento em sentido transversal da pista, aguardando a presença do examinador que irá aferir mais precisamente sua metragem percorrida.

9. Execução:

LOCAL / DATA / HORÁRIO :

AESP	01/03/2021	15h50min às 17h30min
	03/03/2021	15h50min às 17h30min

UNIFORME

INSTRUTORES: Uniforme padrão dos Instrutores de Educação Física;

DISCENTES: Uniforme de Educação Física padrão da Instituição Militar a qual pertence o discente.

A CEPRAE, por meio do Núcleo de Educação Física, coordenará todas as ações para a realização das provas, bem como, fará contato com os instrutores avaliadores da Prova Prática de Educação Física Militar;

9.4. A Assessoria Especial do Gabinete providenciará Ofício para o CBMCE solicitando uma ambulância para os dias e horários das provas;

Os discentes deverão comparecer ao local da avaliação munido de:

• Atestado Médico original ou cópia autenticada em cartório, emitido nos últimos 30 (trinta) dias anteriores à data de realização dos testes. O Atestado Médico deverá ser original ou cópia autenticada, estar redigido em letra legível, com citação do nome por extenso do discente, com carimbo indicando o nome, número do CRM e a assinatura do médico responsável por sua emissão, e deverá ser preenchido conforme modelo do Anexo II;

• No Atestado Médico deverá constar, expressamente, que o discente está apto a realizar esforço físico junto ao Teste de Aptidão Física do Curso de Habilitação a Oficial da Polícia Militar do Ceará e do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará - CHO PM/CBMCE/2019;

Discentes, se do sexo feminino, não poderá estar grávida por ocasião da realização do Teste de Aptidão Física, devido à incompatibilidade desse estado com os exercícios exigidos,

conforme prevê o Estatuto dos Militares Estaduais do Ceará (art. 10, inciso XI, da Lei n.º 13.729, de 11 de janeiro de 2006);

Os instrutores avaliadores deverão ser orientados quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas nos dias de provas;

Os Instrutores avaliadores deverão orientar os discentes quanto à forma de execução dos exercícios para que não haja dúvidas na execução;

O teste de avaliação que visa avaliar membros superiores, no qual o discente fica facultado em optar por FLEXÃO DE BRAÇO ou FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA, uma vez escolhida e realizada, não terá opção de recorrer ao outro teste na busca de atingir uma melhor NOTA;

Os instrutores avaliadores deverão ter os cuidados necessários, procurando agir sempre com prudência e cautela necessárias, primando pela segurança dos discentes;

Em virtudes da pandemia da COVID-19, sendo obrigatório o uso de mascaras de proteção individual, os candidatos serão orientados que durante a realização dos testes físicos poderão dispensar o uso, somente em quanto estiverem executando os testes.

Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação de Ensino e Instrução - COENI, em conjunto com a Direção Geral da AESPICE.

Fortaleza-CE, 22 de fevereiro de 2021.

Antonio Clairton Alves de Abreu

Diretor Geral da AESP|CE