

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo 1.º Ten. Alvaro Alves dos Santos

Regime: Seleccionados  
 2.º período de instrução (20.ª semana)  
 Duração: 40 minutos.  
 Material: cabo inclinado, sarrafo para saltos, hastes retas para luta de tração (bambús) e granadas inertes.

	Sessão preparatória: normal
Regime	Lição propriamente dita
de trabalho	
	Aplicações das 7 famílias, sem obrigação de alternância. Jogo facultativo.
	Volta à calma; normal.

### SESSÃO PREPARATORIA (8 minutos)

*Evolução:* (6) Marcha dos ginastas.

*Flexionamento de braços:* (25) Elevação lateral dos braços, aproximação à frente, seguida de flexão e extensão dos ante-braços no plano horizontal. Ritmo: 15 mov. p. m. Repetição: Min. 10; Max. 20.

*Flexionamento de pernas:* (34) Mãos nos quadrís. Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos. Ritmo: 10 mov. p. m. Repetição: Min. 7; Max. 14.

*Flexionamento de tronco:* (45) Afastamento lateral, mãos nos quadrís. Rotação e flexão do tronco. Ritmo: 4 mov. à esquerda e 4 à direita p. m. Repetição: Min. 5 mov. completos; Max. 10 mov. comp.

*Flexionamentos combinados:* (20-29) Elevação dos braços à frente, seguida de afastamento para trás, combinado com elevação do joelho à frente, seguida de afastamento lateral. Ritmo: 8 mov. à esquerda e 8 à direita p. m. Repetição: Min. 6 mov. comp.; Max. 12 mov. comp.

*Flexionamento assimétrico:* (58ª) Com um tempo de retardamento: flexão dos antebraços e extensão dos braços (à frente, vertical e lateralmente). Repetição: Min. 10; Max. 20 mov.

*Flexionamento da caixa torácica:* (66) Com circundação dos braços flexionados. Repetição: 3 a 5 vezes.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (28 minutos)

*Marchar:* (78) Marcha rastejante (1.º processo) (Apl.)

*Trepar:* (109) Trepar na corda inclinada (Apl.)

*Saltar:* (146) Salto combinado em extensão e altura (Apl.)

*Levantar e transportar:* (172) Transportar um camarada sobre a espádua (Apl.)

*Correr:* (190) Corrida de 800 metros em velocidade média (Apl.)

*Atacar e defender:* (253) Luta de tração com a haste (por equipes) (Apl.)

*Lançar:* (214) Lançar granadas deitado. (Apl.)

*Jogo:* O torneio (atacar e defender)

### VOLTA A CALMA

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Exercícios de ordem, curtos, variados e enérgicamente comandados.

# SICA MILITAR

## LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Pelo 1.º Ten. Lélío de Miranda

Regimen: normais e seleccionados	Duração 20 m.
Local: Terreno variado (prêviamente reconhecido e preparado)	Data:
	Hora:
Material: Granadas	Uniforme: Brim com capacete.
Material de Esgrima:	Equipamento: O de guarnição.
máscaras	Armamento: Mosquetão (Vide material).
luvas	Arreiamto: Sela simples.
sabres	Turma: Um G. C.
baionetas (para uma esquadra, os dois últimos).	

### SESSÃO PREPARATORIA (3 m.)

Marcha até o terreno da instrução.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (12 m.)

*Saltar e Trepar:* Atravessar um fôssco profundo e largo, sêco e de taludes escarpados.

*Marchar:* Marcha com o tronco flexionado,

*Correr:* Lances correndo, deitando no fim de cada lance.

*Lançar:* Lançamento de granadas na posição deitado.

*Atacar e defender:* Luta de um cavaleiro armado de espada contra um infante com baioneta (uma esquadra a cavalo de sabre e a outra a pé com baioneta — Revezamento das esquadras)

*Levantar e transportar:* Transporte de um ferido por dois camaradas.

### VOLTA A CALMA (5m.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto

Exercícios de ordem unida.