

EDUCAÇÃO FÍSICA

Lição de Educação Física

Pelo 1.º Ten. Ivanhoé G. Martins

Regime { Sessão preparatoria — normal
 Lição propriamente dita — 3 ed., 7 ap., 2 jogos
 Volta à calma — normal

Local: Estádio Estácio de Sá

Hora: 7.30

Uniforme: Calção, sapatos de tenis marron

Duração: 45 mm.

Material: 2 vigas, 15 m. balls de 4 ks., 15 granadas inertes, 2 bambús.

SESSÃO PREPARATORIA. (9 m.)

EVOLUÇÃO: (6) Marcha dos ginastas.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS: (27) Circundução dos braços flexionados. — R: 5 m.p.m. — r:m8, M16.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS: (37) Deitado. Elevação das pernas estendidas. — R: 5 m.p.m. — r:m6, M12

FLEXIONAMENTO DE TRONCO: (47) Deitado. Flexão do tronco. R:5 m.p.m. — r:m3, M10.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS: (49) Meia flexão das pernas, extensão lateral de uma perna, com elevação lateral dos braços, aproximação pela frente, seguida de flexão e extensão dos antebraços no plano horizontal. — R:6 m.c.p.m. — r:m4, M8.

FLEXIONAMENTOS ASSIMÉTRICOS: (61b) Flexão e extensão das pernas, joelhos afastados com elevação lateral dos braços e flexão dos antebraços no plano vertical com um tempo de retardamento.—r:m7, M14.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁCICA: (67) Com circundução dos braços estendidos. — r:3 a 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA. (31 m. 30 s.)

MARCHAR: (72) (ed) Marcha alongada com grande balanceamento dos braços.

(76) (ap) Marcha com o tronco flexionado.

TREPAR: (124) (ap) Escalada de um muro sem ajudas.

SALTAR: (151) (ap) Salto em profundidade.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: (166) (ed) Levantar um camarada, colocando a cabeça entre suas pernas. — r:m3, M6.

(179) (ap) Por equipes levantar e transportar uma viga.

CORRER: (194) (ap) Corrida em terreno variado. (1000 ms.).

LANÇAR: (205) (ed) Lançar o med. ball para frente por abaixamento dos braços estendidos e flexão do tronco (a 2, de frente).

(214) (ap) Lançamento de granadas na posição deitado.

ATACAR E DEFENDER-SE: (236) (ap) Luta indiana.

JOGOS: (307) O torneio (atacar e defender-se).

(281) Quebra canela em coluna (saltar).

VOLTA A CALMA (4 m. 30 s.)

Marcha lenta com exercícios respiratorios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem.

SICA MILITAR

Lição de aplicações militares para a Cavalaria

Pelo 1.º Ten. Lélío de Miranda

Regimen: normais e seleccionados
 Local: terreno variado (préviamente preparado)
 Material: granadas, material para esgrima a cavallo,
 troncos e sebes.
 Equipamento: completo
 Arreiamto: sela simples

Duração 20 m.
 Data:
 Hora:
 Uniforme: Brim, com capacete
 Armamento: mosquetão
 Turma: 1 esquadra de esclarecedores.

SESSÃO PREPARATORIA (3 m.)

Marcha até o terreno de instrução.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (12 m.)

TREPAR: Subir em árvores.

ATACAR E DEFENDER: Combate individual a cavallo, com a espada.

MARCHAR: (a pé) Marcha em terreno variado, semeado de obstáculos: — troncos de árvores, sebes, buracos, cêrcas, etc.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: Suspender, em conjunto, um grande tronco de árvore e transportá-lo até a beira de um arroio ou sanga, onde será colocado como pinguela.

LANÇAR: Lançamento de granadas contra alvos, com rapidez.

CORRER: Atravessar, correndo, o mesmo terreno seguido no marchar.

SALTAR: Saltar na garupa do cavallo de um companheiro, ao trote. O homem que montou em primeiro lugar, apeiará, passando a perna pela frente, para depois saltar na garupa.

VOLTA A' CALMA (5 m.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com assobio.

Exercícios de ordem unida.

OBSERVAÇÃO: Esta lição também pode receber a moldura de um caso concreto: a esquadra suposta fazendo uma patrulha. TREPAR: A patrulha atinge, em fim de lance, um local onde há árvores. Trepas nas árvores para observar.

ATACAR E DEFENDER: Os observadores percebem uma patrulha inimiga que se dirige para o ponto onde está a esquadra. Esta monta rapidamente e carrega a patrulha adversa. Combate individual a cavallo. (Os homens das esquadras lutam uns contra os outros).

MARCHAR: A patrulha inimiga se retira e a nossa a persegue. Súbitamente, cã sob o fogo inopinado de uma arma automática. A esquadra lança-se para uma coberta próxima e apeia, alguns cavalos são postos fora de combate. A esquadra prossegue a pé a sua missão e tem de atravessar um terreno semeado de obstáculos — troncos de árvores, sebes, buracos, cêrcas, etc. — marcha em terreno variado.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: A esquadra chega à margem de um arroio e não pode passar; 50 metros distantes está no chão um grande tronco de árvore. A esquadra suspende-o e leva-o até o arroio onde é lançado como pinguela.

LANÇAR: Pouco depois de transpor o arroio, a esquadra é surpreendida por uma patrulha inimiga que se atira sobre ela (a patrulha inimiga é representada por alvos) os homens lançam granadas com rapidez, procurando atingir os alvos.

CORRER: A patrulha inimiga, sendo muito superior à esquadra, esta se retira correndo, em direção aos cavalos: — atravessar correndo o mesmo terreno semeado de obstáculos, inclusive a pinguela.

SALTAR: Chegados aos cavalos, metade da esquadra monta (os outros cavalos foram postos fora de combate). Os cavaleiros desmontados colocam-se à esquerda dos camaradas montados, que tomam o trote e saltam na garupa do seu cavallo. Os cavaleiros que voltarem em primeiro lugar apeiam, passando a perna pela frente e, por sua vez saltam na garupa.