

Educação Física Militar

Lição de aplicações militares para a Engenharia

Pelo 2.º Sgt. JOSÉ MIGUEL DE FARIAS

Turma: — Normais e Seleccionados

Local: — Terreno variado (préviamente preparado).

Material: — Chapéus de cavaletes, cabo, pórtico, amarras ou pás, picaretas e maços, vigotas, estacas e arame.

Duração: — 20 minutos.

Dia..... Hora.....

Uniforme: — Verde oliva, com capacete.

Armamento: — Fusil Mauser.

SESSÃO PREPARATÓRIA (3 minutos)

Marcha até o terreno da instrução.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA (12 minutos)

Trepar: — Subir em uma escada, para galgar a parte superior de um pórtico, atravessá-lo, cavalgando-o, e descer por um cabo aéreo.

Marchar: — Marcha em terreno variado, semeado de obstáculos: troncos de árvores, buracos, cêrcas, etc.

Levantar e transportar: — Transportar, por equipes, dois chapéus de cavaletes e vigotas.

Correr: — Atravessar, correndo, o mesmo terreno seguido na marcha.

Lançar: — Lançar a uma distância de 3 metros: pás, picaretas, amarras, maços e estacas.

Atacar e defender-se: — Luta desarmada entre um grupo de pontoneiros e outro de sapadores.

VOLTA A CALMA (5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida.

Lições de Educação Física

O quadro da página seguinte contém as 14 primeiras lições de Educação Física Militar para normais.

Os números indicativos dos exercícios correspondem aos do “Quadro do conjunto dos elementos do método” (pg. 59 da 1.ª Parte do Regulamento de Educação Física).

Estas lições foram organizadas em ordem de dificuldade crescente, tendo em vista as necessidades mais prementes da instrução.

Os sinais encontrados junto aos números têm a seguinte significação:

- + só no plano da frente
- × só extensão vertical
- distância.

EDUCAÇÃO PHYSICA

Geyer - Pires e Gross

1º Período de instrução

As 14 primeiras lições para normaes

Lições	Sessão preparatoria							Lição propriamente dita														Volta a calma	
	Eu.	Br.	Per.	Tr.	Gmb.	Asm.	Ext.	M.		T.		S.		LT.		C.		L.		AD.			Logos
								Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.	Ed.	Ap.		
1ª	16	48	57	69	46-58 + +	84	104	117	125	153	174	201	222		267		294		319		367	394-418	
2ª	20	43	56	72	48-57	87	106		123		173		217	257	265	288	294	311	320		363	406-410	
3ª	21	44	66	70	43-56	88	105	121	125	160	179		221		269		293		322-2	333	365	441-444	
4ª	17	51	61	68	81	86	110		129	141	183	202	229	250	278		294		321		368	395-430	
5ª	27	54	65	73	51-61	90a	107		130		188		223		266	289	295	303	321	329	361	404-409	
6ª	22	52	62	76	44-56	90c	109		124	161	184	204-205	224	247 248	276		296		322-5a		364	440-448	
7ª	19	46	63	74	52-68 +	92-87	105		129		189		218		268	290	292	307	321	334	372	421-443	
8ª	24	50	60	71	54-63	89	110		130-2	150	187	208	221	260	269		294		322-5a		369	403-411	
9ª	23	49	67	69	50-61 x	91	106		123		192		230		270	291	297	313	321	341-342	380	441-446	
10	25	55	59	77	82	90b	107		130-1	172	179	212	223	258	276		294		322-4		366	410-427	
11	26	45	58	75	50-60	92-90c	108		125	143	178		224		279		296	314	321	344	371	402-447	
12	19	53	64	74	80	90f	109		130-2		180	207	219	259	268		295	312	322-5a		362	433-450	
13ª	23	47	66	73	78(5364)	92-91	106		124	159	192		221		267		294	310	321	352	380	440-449	
14	2524	50	57	77	83	93b	108		123	151	193		223		276		293	306	322-5b	351	370	397-418	

Normal