

EDUCAÇÃO FÍSICA

Lição de Educação Física

Pelo Cap. Antonio Pires de Castro

TURMA DE POUPADOS

Dia — D

Hora — 7h,30m

Local — Estádio da E. E. F. E.

Duração: 30 minutos

Uniforme: o de Educação Física

Material: 6 barras colocadas paralelamente 2 a 2 a 1,80;
24 montes de 4 pedras de 300 grms. e uma coreia.

Regime
do
trabalho

Sessão preparatória: normal

Lição propriamente dita:

3 educativos

4 aplicações

2 jogos

Volta à calma: normal

SESSÃO PREPARATÓRIA — (Duração: 6 minutos).

EVOLUÇÃO

(16) — Marcha normal em diferentes cadências.

FLEXIONAMENTOS:

Br. (48) — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás — R — 15.

Rep. m—10, M—20.

Pr. (57) — M.n.q. Elevação do joelho à frente e afastamento lateral — R — 15.

Rep. m—6, M.12.

Tr. (69) — Afast. lat., m.n.q.: inclinação lateral do tronco. R—5.

Rep. m—5, M—10.

Cmb. (46 e 58) — Elevação vertical dos braços (só no plano da frente) com elevação da perna estendida (só no plano da frente). R—3.

Rep. m2, M—5.

Asm. — (84) — Deslocamento vertical de um ante-braço e horizontal de outro (o salchicheiro).

Cxt. — (104) — Levando alternativamente os ombros para frente e para trás.

Rep. 3 a 5 vezes.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 21 minutos).

M—ed — (117) — Marcha nas pontas dos pés.

T—ed — (153) — Suspensão alongada: flexão dos braços.

S—ed — (201) — Balanceamentos dos braços com flexão coordenada das pernas.

L.T.—ap— (261) — Transportar um fardo de 25 kilos, sobre as espaldas.

C.—ap — (294). — Corrida de 200 metros em andadura moderada (passada longa).

L.—ap— (319) — Lançamentos de pedras de 300 grms. a distância com o braço flexionado.

A.D.—ap — (367) — Luta de tração pelos braços.

Jogos: T — (397) — O poste humano.

C — (418) — O chicote queimado.

VOLTA A CALMA — (Duração: 3 minutos).

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto (canção da Infantaria).

Exercícios de ordem

SICA MILITAR

Lição de aplicações militares

Pelo Cap. Raimundo Simas de Mendonça

SECÇÃO DE ARTILHARIA DE DORSO. (normas e seleccionados)

Dia — D

Hora — H

Local — Terreno previamente escolhido.

Duração — 20 minutos.

Uniforme — O de guarnição.

Material — 2 peças (atreladas ou carregadas): 48 granadas.

SESSÃO PREPARATORIA

Marcha até o terreno escolhido.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 12 minutos).

Marcha em terreno variado e ascendente.

Transposição de um barranco de 2 metros de altura.

Saltar um fôssco de 2 metros de largura.

Corrida com o tronco flexionado.

Descarregar os muare seguidamente.

Lançamento de granadas, deitado.

Desequilibrar vivamente o adversario por uma rasteira, golpeando-o ao mesmo tempo o pescoço e o rosto com o sabre.

VOLTA A CALMA — (Duração: 5 minutos).

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida.