

EDUCAÇÃO FÍSICA

2. Lição de Educação Física

Pela Secção de Educação Física e Desportos

TURMA DE POUPADOS - (24 Homens)

DIA—D

HORA—7H,30

LOCAL—ESTÁDIO DA E. E. F. E.

DURAÇÃO—30 MINUTOS

UNIFORME—O DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATERIAL—UMA TRAVE COLOCADA A 2 METROS DE ALTURA E 12 "MEDICINE BALL"

REGIME
DO
TRABALHO

SESSÃO PREPARATÓRIA: NORMAL

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA: 3 EDUCATIVOS, 4 APLICAÇÕES E 2 JOGOS

VOLTA À CALMA: NORMAL

SESSÃO PREPARATÓRIA - (Duração: 6 minutos)

EV.—(20)—MARCHA EM SERPENTINA

FLEXIONAMENTOS :

BR.—(43)—FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS (DIFERENTES PLANOS). RT 8. RP. M—5. M—10.

PR.—(56)—M. N. Q.: ELEVAÇÃO DO JOELHO (DIFERENTES PLANOS). RT—6. RP. M—4. M 8.

TR.—(72)—AFAST. LAT.: FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO. RT 6. RP. M 6. M—12.

CMB.—(48 e 57)—ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS A FRENTE E AFASTAMENTO PARA TRÁS COMBINADO COM ELEVAÇÃO DO JOELHO A FRENTE E AFASTAMENTO LATERAL. RT—8. RP. M—6. M—12.

ASM.—(87)—SIMULTANEAMENTE: ELEVAÇÃO DE UM BRAÇO A FRENTE E LATERAL DO OUTRO. RP. M 6. M—12.

CXT.—(106)—COM ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS FLEXIONADOS. RP. 3 A 5 VEZES.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA - (Duração: 21 minutos)

M—AP. (123)—MARCHA A LONGADA RÁPIDA.

T—AP. (173)—PASSAGEM DA TRAVE COLOCADA A 2 METROS DE ALTURA.

S—AP. (217)—SALTO EM DISTÂNCIA SEM IMPULSO.

L. T.—ED. (257)—LEVANTAR UM CAMARADA DEITADO, COM O CORPO RETESADO, SEGURANDO, SOB OS BRAÇOS; PÔ-LO EM PÉ.

C.—ED. (288)—ESTUDO DA PASSADA NO MESMO LUGAR.

L.—ED. (311)—LANÇAR PARA A FRENTE O "MEDICINE BALL", POR EXTENSÃO DO TRONCO FLEXIONADO E BALANCEAMENTO DOS BRAÇOS EXTENDIDOS DE BAIXO PARA CIMA (2 A 2, DE FRENTE).

A. D.—AP. (363)—LUTA DE COSTAS (REPULSÃO).

JOGOS: S—(406)—CARNIÇA REPETIDA

T—(395)—O TRIPÉ HUMANO

VOLTA À CALMA - (Duração: 3 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

MARCHA COM CANTO (CANÇÃO DA ARTILHARIA)

EXERCÍCIOS DE ORDEM

SICA MILITAR

Lição de Aplicações Militares para Artilharia

Pelo Cap. Raimundo Simas de Mendonça

TURMA:—UMA SECÇÃO A. MONTADA

DIA..... HORA.....

LOCAL:—TERRENO PRÉVIAMENTE ESCOLHIDO

DURAÇÃO:—20 MINUTOS

UNIFORME:—O DE GUARNIÇÃO

MATERIAL:—2 PEÇAS ATRELADAS—CORDAS (TIRANTES)

SESSÃO PREPARATÓRIA - (3 minutos)

MARCHA NORMAL

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA - (12 minutos)

MARCHAR:—MARCHA EM TERRENO VARIADO

TREPAR:—TRANSPOSIÇÃO DE UM TALUDE OU BARRANCO DE 2 METROS

LANÇAR:—LANÇAMENTO DE CORDAS

SALTAR:—SALTAR UM CÓRREGO DE 3 METROS

ATACAR E DEFENDER-SE:—TRAÇÃO À CORDA—(AJUDAR UMA PEÇA A TRANSPOR UM CÓRREGO OU OBSTÁCULO, COM UMA CORDA, TIRANTE)

LEVANTAR E TRANSPORTAR:—EM AÇÃO PARA FRENTE - A BRAÇOS PARA FRENTE

CORRER:—FORMAR GUARNIÇÕES, GUARNECER. (1)

VOLTA À CALMA - (5 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

MARCHA COM CANTO

EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA (INSTRUÇÃO A PÉ)

(1) Aumentar um pouco a distância prevista no Regulamento de Artilharia.