

EDUCAÇÃO FÍSICA

3.ª 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. DO EXÉRCITO

DURAÇÃO—30 MINUTOS

UNIFORME—O DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATERIAL—SARRAFOS PARA O SALTO EM ALTURA — 12
PESOS DE FERRO E DE 3 KG. CADA UM. —
1 BOLA DE VOLLEY-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.--(21)--MARCHA EM ESPIRAL (O CARACOL)

FLEXIONAMENTOS :

BR.--(44)--ELEVAÇÃO HORIZONTAL DOS BRAÇOS (DIFERENTES PLANOS). RT--8. RP. M--5. M--10.

PR.--(66)--DEITADO : ELEVAÇÃO DOS JOELHOS, EXTENSÃO DAS PERNAS. RT--5. RP. M--6. M--12.

TR.--(70)--M.N.Q.--AFAST. PARA A FRENTE, COM ROTAÇÃO DO TRONCO. RT--5. RP. M--5. M--10.

CMB.--(43 E 56)--FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS COMBINADO COM ELEVAÇÃO DOS JOELHOS (DIFERENTES PLANOS).
RT--6. RP. M--4. M--9.

ASM.--(88)--SIMULTANEAMENTE: ELEVAÇÃO LATERAL DE UM BRAÇO E VERTICAL DO OUTRO. RP. M--6. M--12.

CXT.--(105)--COM CIRCUNDAÇÃO DAS ESPÁDUAS. RP. 3 A 5 VEZES.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA - (Duração: 21 minutos)

M. -ED. (121)--MARCHA A LONGADA COM GRANDE BALANÇAMENTO DOS BRAÇOS.

T -ED. (160)--APÓIO DE FRENTE NO SOLO : FLEXÃO DOS BRAÇOS.

S-AP. (222)--SALTO EM ALTURA, DE FRENTE COM IMPULSO.

L. T.-ED. (265)--TRANSPORTE DE UM CAMARADA POR 2 OUTROS. (1.º PROCESSO : A CADEIRINHA).

C.-AP. (293)--CORRIDA POR LANCES, DEITANDO NO FIM DE CADA LANCE.

L.-AP. (322-2.º)--LANÇAMENTO DE UM PÊSO DE 3 KG. COM AS DUAS MÃOS, PARA A FRENTE, POR EXTENSÃO DO TRONCO FLEXIONADO E BALANÇAMENTO DOS BRAÇOS DE BAIXO PARA CIMA (2 A 2, DE FRENTE) (ED. 311).

A. D.-ED. (333)--RESISTÊNCIA À FLEXÃO E EXTENSÃO DAS MÃOS (2 A 2)

JÓGO: L-(441)--"O FOGE DA BOLA"

A.D.--(444)--"OS PRISIONEIROIS".

VOLTA À CALMA - (Duração: 3 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

MARCHA COM CANTO (CANÇÃO DA CAVALARIA)

EXERCÍCIOS DE ORDEM

SICA MILITAR

Lição de Aplicações Militares para Artilharia

Pelo Cap. Raimundo Simas de Mendonça

TURMA:—UMA SECÇÃO MONTADA.

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

LOCAL:—TERRENO PRÉVIAMENTE ESCOLHIDO.

DURAÇÃO:—20 MINUTOS.

UNIFORME:—O DE GUARNIÇÃO.

MATERIAL:—2 PEÇAS (ATRELADAS)—GRANADAS.

SESSÃO PREPARATÓRIA - (3 minutos)

MARCHA NORMAL

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA - (12 minutos)

MARCHAR:—MARCHA EM TERRENO VARIADO.

SALTAR:—TRANSPOSIÇÃO DE UM CÓRREGO DE 2M. DE LARGURA.

TREPAR:—PREPARAR PARA APEAR. - A PÉ. - PREPARAR PARA MONTAR. - A CAVALO. -SERVENTES A PÉ.

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

CORRER:—CORRIDA POR LANCES, DEITANDO NO FIM DE CADA LANCE.

LANÇAR:—LANÇAMENTO DE GRANADAS, DEITADO.

ATACAR E DEFENDER-SE:—LUTA CORPO A CORPO, ESTRANGULAMENTO, DEFESA.

VOLTA À CALMA - (5 minutos)

MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS,

MARCHA COM CANTO.

EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA (INSTRUÇÃO A PÉ).

OBS : — NA FALTA DE CÓRREGO QUE A PEÇA POSSA TRANSPOR, REPRESENTA-LHE NO TERRENO OS LIMITES.
TRABALHAR AS DUAS PEÇAS DE MODO A CHEGAR AO AT. E DEFENDER-SE UMA DE FRENTE PARA A OUTRA.
PODEM-SE REDUZIR AS PARELHAS.