

EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

— Turma de normais.	Regimen da lição	Sessão preparatoria	Normal.
— 1.º periodo de instrução.		Lição propriamente dita	{ 7 aplicações. 3 educativos.
— Duração: 30 ou 45'.		Volta á calma:	{ 1 ou 2 jogos. Normal.
— Local: Estádio.			

SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 6' ou 9')

Evolução — Marcha em espiral.

Flexionamento de braços — Elevação vertical dos braços em diferentes planos.

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5. Maximo 10.

Flexionamento de pernas — Mãos nos quadris. Elevação dos joelhos em diferentes planos.

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 4. Maximo 8.

Flexionamento do tronco — Afastamento lateral. Flexão e extensão do tronco. Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

Flexionamento combinado — Afastamento para a frente, com rotação do tronco para o lado da perna avançada, combinado com elevação lateral dos braços. Rítmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

Flexionamento assimetrico — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços, sendo um no plano horizontal e outro no plano vertical. Repetição: Mínimo 6. Maximo 12.

Flexionamento da caixa torácica, com circundução dos hombros. Repetição: Mínimo 3. Maximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA— (Duração 21' ou 31'30'')

— Marcha em flexão do tronco. (Apl.).

— Suspensão inclinada. Flexão dos braços. (Ed.).

— Cavalgar para a frente uma viga colocada a 2 ms. de altura. (Apl.).

— Balanceamento dos braços com flexão coordenada das pernas (Ed.).

— Salto em extensão com impulso. (Apl.).

— Passe-passe de lado do medicine-ball. (Ed.).

— Transportar um camarada por 2 outros (cadeirinha). (Apl.).

— Corrida por lances, deitando no fim de cada lance. (Apl.).

— Lançamento de objéto leves: Bolas granadas, etc., com o braço estendido. (Em altura, em extensão e sôbre um objetivo fixo). (Apl.).

— Luta de lado (repulsão). (Apl.).

JOGOS 1 Roda do chicote.

2 O Cangurú.

VOLTA A' CALMA — (Duração 3' ou 3'30'')

— Marcha lenta com exercicios respiratorios.

— Marcha com canto ou assobio.

— Alguns exercicios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

C A M I L I T A R

Cap. Inácio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

- Sessão semanal para um G. C.
- Uniforme: o de instrução.
- Equipamento: progressivamente carregado.
- Armamento: o do G. C.
- Duração: vinte minutos.
- Terreno: de preferencia preparado.

-- Regimen da lição	}	Sessão preparatoria:	uma marcha suficientemente prolongada.
	}	Lição propriamente dita:	exercicios das sete categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das familias.
	}	Volta á calma:]	Exercicios respiratorios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns movimentos de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA -- (Duração: 3 minutos)

- Marcha de 300 metros.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA -- (Duração: 12 minutos)

- Marcha em terreno revolvido.
- Escalada do parapeito de uma trincheira.
- Transposição de um fôssco com a largura de 1m 00.
- Transportar uma camarada sôbre a nuca e sôbre os hombros.
- Lances de 15 a 20 metros a toda a velocidade, em linha réta, partindo da posição de pé.
- Lançamento de granadas, de pé sem impulso sôbre elementos de trincheiras ou buracos de obuzes.
- Batida-curta --apontar. Batida com forçamento--pancada com o couce--ponta. Empurar--ponta.

VOLTA A' CALMA -- (Duração: 5 minutos)

- Marcha lenta com exercicios respiratorios.
- Marcha com canto.
- Exercicios de ordem unida. (Voltas a pé firme e em marcha).

NOTA -- Iniciamos neste número a publicação do "Plano Geral de Treinamento" estabelecido para cada periodo de instrução por um oficial instrutor em cada unidade de instrução e para cada categoria.