

# SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade:

PELO CAP.

Jair Jordão Ramos UNIDADE DE DOCTRINA

CONTINUAÇÃO

### III — ATRAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

O exercício físico será tanto mais higiênico e salutar, quanto maior o prazer com que fôr praticado.

O instrutor deverá, pois, esforçar-se para tornar atraentes as sessões de trabalho físico, pela escolha judiciosa de exercícios variados, frequentemente, pela introdução dos jogos no momento oportuno (no decorrer da lição) e, principalmente, pela emulação e disposição para o trabalho, que provocará em sua turma.

O interesse despertado nos homens pelos progressos realizados, o desejo de melhorar o seu estilo, a prática dos esportes e dos grandes jogos em sessões especiais, constituem, enfim, para o instrutor, meios variados de desenvolver, nos homens, o gosto pelo exercício e pela vida ao ar livre.

### IV — VERIFICAÇÃO DOS RESULTADOS

A verificação periódica dos resultados da educação física será efetuada duas vezes por ano, no fim do quarto mês e antes do encerramento do ano de instrução, e repousa nos exames clínico, morfo-fisiológico e prático.

Além disso, o médico observará diariamente os exercícios sob o ponto de vista fisiológico e, ajudado pelos instrutores das sub-unidades, executará mensalmente as pesadas regulamentares.

As tomadas do peso, efetuadas de preferência nas mesmas horas e em uma balança bem regulada, constituem uma excelente verificação da alimentação e do exercício, sendo, por conseguinte, um meio precioso de informação sobre o estado geral dos homens.

Nas condições normais, os recrutas deverão aumentar de peso durante os quatro primeiros meses de instrução, salvo os que apresentarem, por ocasião da incorporação, tecidos revestidos de gordura.

Uma perda constante exigirá um exame clínico cuidadoso.

Os elementos constante da ficha morfo-fisiológica constituem dados importantes na verificação do treinamento, mas só guardam todo seu valor, quando colhidos em condições muito precisas e confrontados entre si e com as informações fornecidas pelo exame clínico.

Em período de treinamento atlético-esportivo, a verificação dos exercícios será muito mais frequente e realizada com maior cuidado. Esta verificação se fará através dos elementos numéricos fornecidos pelo aparelho circulatório, quer pela simples tomada do pulso, quer pelo estudo da pressão arterial. No en-

tanto, deverá o médico jogar com todos os seus conhecimentos nos casos que fugirem aos esquemas gerais, para julgar das condições físicas do indivíduo, em face do exercício muscular intenso e especializado.

Enfim, para seguir os progressos realizados pelos homens normais, no de-

correr do seu treinamento, e assegurar uma sã emulação, serão realizadas provas práticas no fim de cada período de educação física (17.ª e 40.ª semana). Os resultados dessas provas serão consignados no verso da própria ficha biométrica, estabelecida por ocasião da incorporação.

### QUADRO INDICATIVO DA NATUREZA E DAS CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DAS PROVAS PRÁTICAS

Natureza das provas	Resultados (límite inferior)	Condições de execução
I — Trepar	4m,50 de corda e passar ao apóio estendido.	Subir 4m,50 de corda (presa ao pórtico, galho de árvore ou viga elevada), sem auxílio dos pés e das pernas. Partida de pé, as mãos segurando a corda na marca de 1m,50 acima do sólo. Si a distância entre esse ponto e o cimo da corda é inferior a 4m,50, uma marca indicará o ponto da corda até onde o homem deve descer (com auxílio das pernas) para que, na 2.ª subida, termine a ascensão imposta. Chegando ao termo da corda, isto é, logo que uma das mãos atinja a barra, é permitido o auxílio das pernas para passar ao apóio estendido. Descida à vontade.
II — Salto em altura com impulso.	1m,25	Três tentativas são permitidas para cada uma das alturas: 1m,10, 1m,15, 1m,20 e 1m,25.
III — Corrida de 100 metros.	14 segundos	Efetua-se individualmente. Posição de partida livre.
IV — Salto em distância, com impulso.	4m,25	Cada indivíduo tem direito a três saltos, porém, desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução dos demais. A distância é medida do último contacto do pé sobre o sólo.
V — Lançamento de granadas inertes lastradas (650 grs.).	35 metros	Lançamento com o melhor braço, por balanceamento do corpo, com impulso ou sem êle. O lançador não deve tocar o solo, além da base de lançamentos. Cada indivíduo tem direito a três lançamentos, mas, desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução dos demais.
VI — Levantar e transportar um fardo de 50 ks.	100 ms. em 30 segundos (compreendido o carregamento).	Levantar e transportar livremente, sem auxílio de espécie alguma. Só tocar o fardo após o sinal de partida. O fardo será constituído por um saco cheio de uma mistura (1/6 de areia e 5/6 de serragem aproximadamente), tendo 0m,80 de altura e 0m,40 de diâmetro. Para evitar o transvasamento do mesmo, é aconselhável encerrá-lo em outro saco, invertendo-se o sentido das aberturas.
VII — Corrida de 1.500 ms.	6 minutos e 30 segundos.	Em pista ou estrada. Percurso em grupos. Passada livre, porém, regulada por um monitor experimental, cuja passada deverá ser regulada a crômetro, diretamente ou por indicação do instrutor.