

# Ginástica de APARELHOS

PELO CAP CLÓVIS BANDEIRA BRASIL  
INSTRUTOR DA E. F. E.

(CONTINUAÇÃO)

## BARRA NA ALTURA DA CINTURA APÓIOS

No apóio estendido: Exercício n.º 1  
— figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 —  
Sentar-se mudando de frente (assento dorsal), descer para trás na curva das

pernas, estender o corpo, flexionar as pernas sobre o tronco e passá-las por entre os braços, pousando os pés no so-

lo, pernas flexionadas; estender as pernas abandonando o aparelho na posição fundamental.

## A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ESTADOS

Em Santa Catarina, desde alguns anos, sente-se a preocupação de amparar e desenvolver a educação física da mocidade. O Interventor Federal nesse Estado, Dr. Nereu Ramos, acaba de dar um edificante exemplo de realizações práticas para cumprimento do preceito constitucional sobre educação física, solicitando, ao Ministro da Educação, a indicação de um técnico para organizar e dirigir os trabalhos iniciais no Estado, em harmonia com as diretrizes do Governo Federal. O Ministro indicou o professor Aloir Queiroz de Araújo, que às suas qualidades pessoais, reúne os requisitos indispensáveis à comissão: professor normalista, instrutor diplomado pela Escola de Educação Física do Exército e inspetor-técnico no Estado do Espírito Santo, em cuja modelar organização dos serviços de educação física foi eficiente cooperador.

Em consequência da atividade do Interventor Nereu Ramos, já são realidade a Inspeção de Educação Física do Estado e o Curso de Educação Física da capital e do interior catarinense.

A Revista de Educação Física se ufana em dizer que o Exército teve parte na iniciação do grande plano que, hoje, o Governo do Estado põe em execução. Batalhadores do nosso grande ideal, como o atual Major Antônio Carlos Bittencourt e outros oficiais que serviam e ainda servem no 14.º B. C., o Capitão Costa Mendes, que esteve em Tubarão com o Batalhão Escola, foram grandes propagandistas da causa da Educação Física, preparando o terreno fértil em que o interventor Nereu Ramos semear, para que toda a população colha os frutos benéficos. Santa Catarina, que também terá em breve um grande estádio, futuramente terá resolvido o problema da Educação Física de suas novas gerações, acompanhando o progresso que, nesse sentido, fizeram os Estados de São Paulo e Espírito Santo.

A Paraíba também se movimenta para dar cumprimento exato às disposições

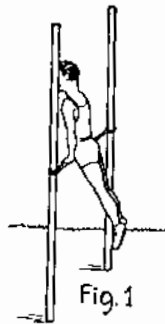


Fig. 1

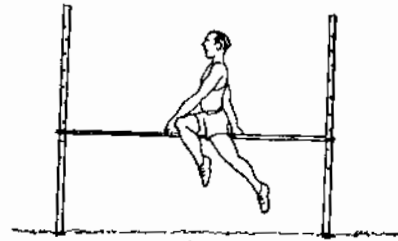


Fig. 2

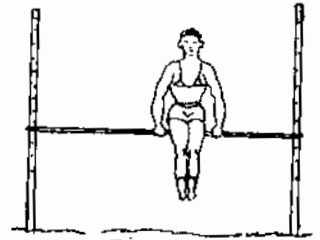


Fig. 3

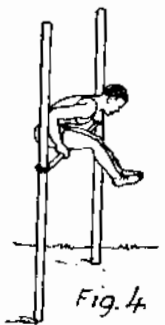


Fig. 4

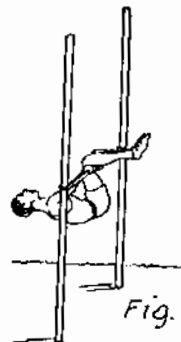


Fig. 5

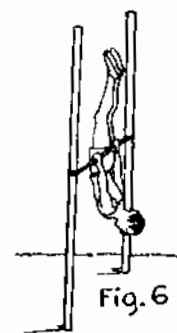


Fig. 6



Fig. 7

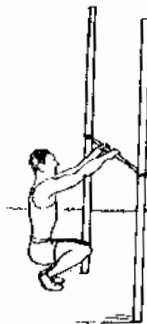


Fig. 8

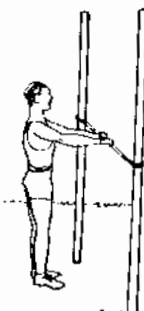


Fig. 9

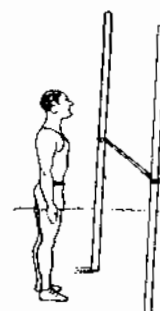


Fig. 10

constitucionais do Estado Novo e trazer a saúde e a cultura à sua gente. O governo paraibano, cômico de suas responsabilidades, tem imprimido, ao regímen escolar, diretrizes claras e nítidas, com a preocupação de formar brasileiros fortes, sadios, cultos e úteis à Patria. A educação física é obrigatória nas escolas primárias e secundárias do Estado, ministrada por pessoal capacitado e com o auxílio de elementos militares. Várias providências tem sido tomadas pelo Interventor Argemiro de Figueiredo; entre elas: criação do serviço de higiene escolar; criação de gabinetes dentários nos educandários, para atender às crianças pobres; formação de Bandeiras de Saúde para auxiliar a educação sanitá-

ria; instituição da merenda para os escolares pobres, etc..

Existia, no Estado, uma Inspeção de Educação Física eficiente e ativa. O Governo Estadual, entretanto, acelerando ainda mais o ritmo ativo que já vinha seguindo, resolveu criar a Superintendência de Educação Física. Sob a presidência do Secretário do Interior, diversas reuniões tem sido levadas a efeito, com a presença dos diretores de colégios e escolas, diretores das agremiações esportivas, representantes das autoridades militares, afim de que sejam traçados e executados rumos firmes e sólidos para a educação da mocidade da Paraíba.

Não resta dúvida, é a raça que des-  
perfa.

**APÓIO SOBRE DUAS BARRAS  
(Paralelas)**

No apoio estendido: Exercício n.º 1 -- figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e

11 -- Sentar-se sobre uma das barras da paralela e colocar o dorso dos pés na outra, pernas estendidas e unidas: executar a flexão e a extensão do tronco com os braços estendidos, com as

mãos na nuca e com as mãos nos quadris. Repetir o exercício diversas vezes seguidas alternando a posição das mãos. Voltar à posição inicial.

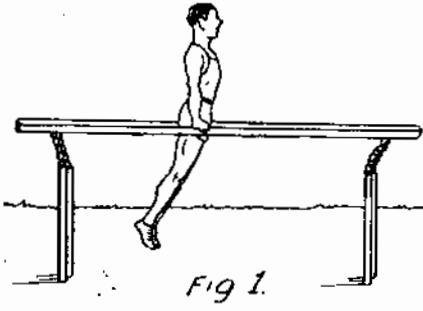


Fig. 1.

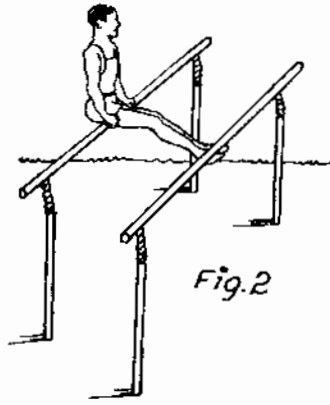


Fig. 2

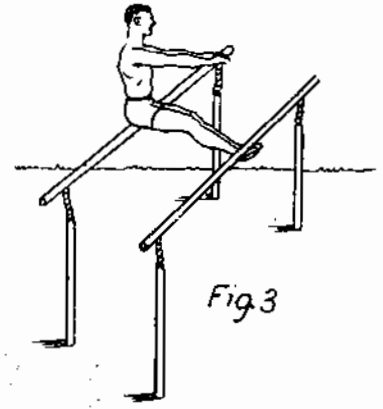


Fig. 3

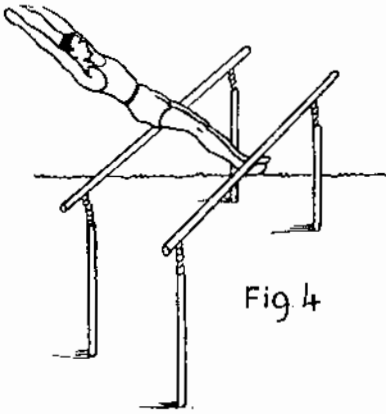


Fig. 4

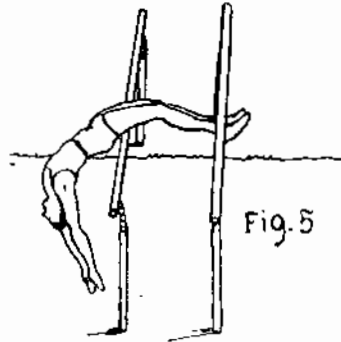


Fig. 5

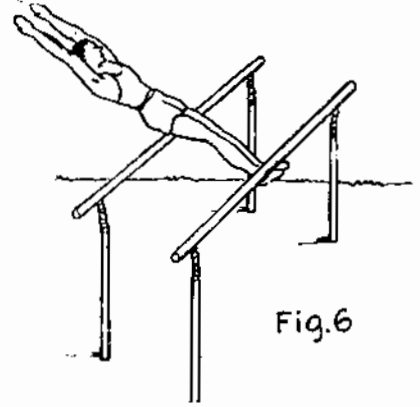


Fig. 6

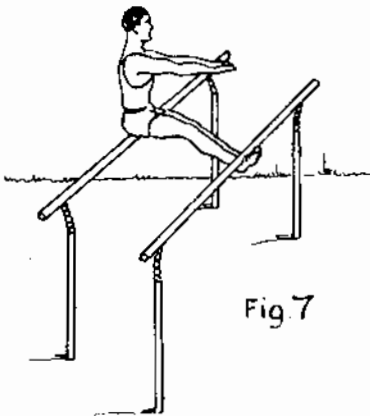


Fig. 7

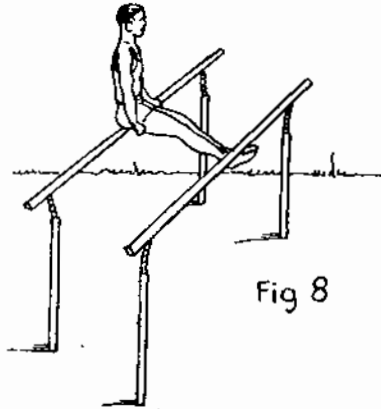


Fig. 8

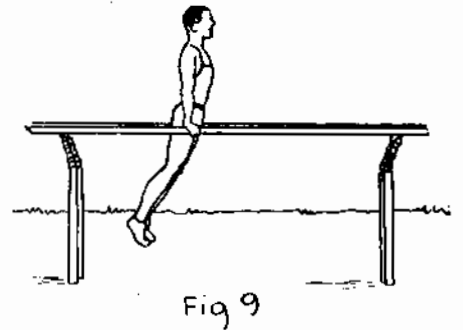


Fig. 9

EXECUÇÃO: MÃOS NA NUCA

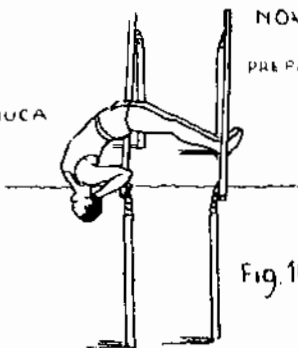


Fig. 10

NOVOS EXERCÍCIOS  
PREPARAÇÃO: -- A MESMA ANTERIOR

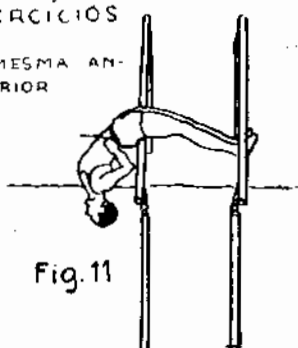


Fig. 11

EXECUÇÃO: -- MÃOS NOS QUADRIS