

SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade:

PELO CAP.

Jair Jordão Ramos

UNIDADE DE DOCTRINA

(Continuação)

CLASSIFICAÇÃO BIOTIPOPOLÓGICA

Confeccionados todos os perfis, passamos à classificação biotipológica dos homens.

É bom notar que o sinal "5" indica coincidência com a média; quando superior à média recebe o sinal positivo, quando inferior, o sinal negativo. Sendo decimal a escala adotada, os sinais positivo e negativo, além e aquém dos limites de tolerância (0 a 10), indicam respectivamente, deficiências e excedências.

Os treze tipos acima são reduzíveis a três principais:

O normotipo ou normosômico, com suas variantes; o macrosômico e microsômico harmônicos. Tipos em que os valores tronco e membros se equilibram na média, acima da média e abaixo da média. São os mediolíneos.

O longotipo, excedente, deficiente ou antagônico e suas formas de passagem, conforme os valores tronco e membros, se acham ambos acima, abaixo ou o primeiro aquém e o segundo além da média, com preponderância sempre do segundo sobre o primeiro. São os longilíneos.

Os braquitipos, excedente, deficiente ou antagônico e suas formas de passagem, conforme os valores tronco e membros se acham acima, abaixo ou o primeiro acima e o segundo abaixo da média, sempre com preponderância do primeiro sobre o segundo. São os brevilíneos.

Para análise do biotipo, far-se-á a correlação entre o valor tórax e o valor abdômen total e entre o valor abdômen superior e abdômen inferior, verificando-se as preponderâncias.

As conclusões a serem tiradas desta classificação não cabe serem explanadas aqui, devendo o interessado procurar os tratados que dizem respeito à biotipologia.

REGRAS CONCERNENTES À DIREÇÃO E A EXECUÇÃO DO TRABALHO

O treinamento físico geral, comporta:

- lições de educação física;
- sessões de jogos;
- sessões de natação;
- sessões de esportes individuais;
- sessões de esportes coletivos.

Nora a natação, sujeita a prescrições especiais, todas as demais sessões são preparadas por sessões de estudo.

I — SESSÃO DE ESTUDO

A sessão de estudo tem por fim, ensinar aos recrutas, detalhadamente, o melhor modo de execução dos elementos que entram na composição da lição; torná-los aptos para a execução dos movimentos utilitários da natação; fazê-los adquirir o estilo, cuja posse lhes é necessária para obterem nos esportes individuais e, em particular, no atletismo, resultados proporcionais à sua potência física; finalmente, ensinar-lhes as noções técnicas e táticas indispensáveis, para que possam entregar-se à prática dos grandes jogos e dos esportes coletivos.

Essas sessões são previstas: a) no começo da instrução, principalmente durante o período de adaptação e nos dois primeiros meses do ano de instrução, afim de ensinar aos homens um número de elementos suficiente para lhes permitir executar, o mais cedo possível, as diferentes sessões de trabalho e, em particular, a lição de educação física; b) no decorrer do ano de instrução, durante todo o tempo necessário para passar em revista os elementos desconhecidos ou mal aprendidos, que figurem no quadro pormenorizado do capitão.

P L A N O

Análogo ao das lições de educação física, descrito mais adiante:

- Sessão preparatória;
- Sessão de estudo propriamente dita;
- Volta à calma.

MÉTODO DE TRABALHO

O fim da sessão de estudo é ensinar em pormenores a técnica de execução de certo número de elementos. Assim sendo, na composição e execução dessas sessões, serão observadas as seguintes regras:

- a) — Poucos elementos serão estudados, seus mecanismos, porém, deverão ser bem compreendidos e suas execuções corretas;

b) — Deve interessar-se no trabalho, tanto quanto possível, o conjunto do organismo. Assim não será consagrada, por exemplo, uma sessão inteiramente ao estudo dos flexionamentos dos braços, dos exercícios educativos de trepar ou das aplicações de correr. Ao contrário, serão ministrados ensinamentos de movimentos que põem em ação articulações e massas musculares diferentes;

c) — Para facilitar a aprendizagem rápida de um grande número de elementos, poderão ser ministrados, na mesma ocasião, dois ou três exercícios simples de uma mesma família;

d) — Deve ensinar-se na sucessão das sessões o máximo possível de elementos, cuja realização econômica é indispensável nas outras sessões de trabalho físico e, em particular, nas de combate e serviço em campanha.

Para se obter um bom rendimento no ensino de um elemento novo, no decorrer das sessões de estudo, é aconselhável o seguinte processo pedagógico:

1.º) — o instrutor enuncia o movimento e, por meio de um monitor, mostra como se executa;

2.º) — faz o monitor executar o movimento, vagarosamente ou decompondo-o, se for o caso, dando explicação sobre o seu mecanismo;

3.º) — faz executar o movimento “à vontade”, e, ajudado por seus monitores, corrige individualmente os erros cometidos;

4.º) — faz executar o movimento por toda a turma, com um ritmo variável segundo o grau de habilidade dos homens.

Convém desde o início, procurar a correção na execução dos movimentos, sem o que o homem ficará sempre medíocre e não obterá os resultados higiênicos, econômicos e estéticos visados.

Entretanto, é certo que não poderá o instrutor obter, em uma única sessão, a execução perfeita de um elemento. Principalmente no início da instrução, deverá insistir moderadamente, deixando para mais tarde o aperfeiçoamento do mesmo elemento em uma sessão de estudo ulterior.

Exemplo de:

Sessão De Estudo De Elementos

Turma De Normais (24 soldados)

Dia — D

Uniforme — O de ed. física.

Hora — 7 hs.

Material — 3 pares de barras, 1 sarrafo e 12 “medicine-balls” (3 kgs.).

Local — Estádio

Duração — 40 minutos

Sessão Preparatória

Ev. — (6) — Marcha dos ginastas.

Flexionamentos:

Br. — (20) — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás.

Pr. — (29) — M.n.q.: elevação do joelho à frente e afastamento lateral.

Tr. — (44) — Afast. lat., m.n.q.: circundução do tronco.

Cxt. — (65) — Afast. lat. Com elevação dos braços estendidos.

Sessão De Estudo Propriamente Ditá

M. — ed. — (70) — Marcha com elevação dos joelhos.

T. — ed. — (86) — Suspensão alongada: flexão dos braços (1 e 2 barras).

S. — ap. — (144) — Salto em altura, de frente, com impulso.

L. — ed. — (195) — Lançar para a frente o “medicine-ball” por extensão horizontal dos braços (2 a 2, de frente).

— ed. — (197) — Lançar para a frente o “medicine-ball” por extensão horizontal de um antebraço (2 a 2, de frente).

Jôgo — A. D. — (303) — Os prisioneiros.

Volta À Calma

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com assobio.

Exercícios de ordem unida.