

C 21 = 20 e PP 21 = 1

Com a vinda a lume dos programas padrões de instrução para o ano de 1949, o Departamento Técnico da E. E. F. E. (Secção de Educação Física) elaborou uma série de notas fazendo a adaptação do C 21 - 20 aos PP, enviando aos comandantes de região, como sugestão.

O resumo deste folheto é o que publicamos a seguir. as figuras mostram as sessões de trabalho físico a executar nos diferentes períodos, enquanto que os quadros indicam a dosagem destas sessões pelos meses e semanas.

PREÂMBULO

A publicação recente do Programa Padrão de Instrução, que na parte da Educação Física, apesar de estar completamente de acôrdo com as prescrições do C - 21 - 20, "Manual de Educação Física Militar", estabelece um número de horas pequeno, premido pelas necessidades dos outros ramos de instrução.

Isto levou a E.E.F.E. a apresentar um outro plano geral de treinamento, pois o plano exemplo que se encontra no C - 21 - 20 é baseado numa dosagem de 1 hora diáriamente. (A Revista n.º 58 publicou este plano).

O emprêgo do plano de 1 hora por dia já deu magníficos resultados, como tem conhecimento a Escola, função da continuidade do trabalho a que era submetido o soldado.

A nova dosagem não permite o trabalho diário, o que acarreta um óbice para a conquista do objetivo nosso — a formação do combatente forte, dextro e resistente, pois apenas o homem fisicamente bem preparado pode transformar-se no exiguo período sob-bandeira num comba-

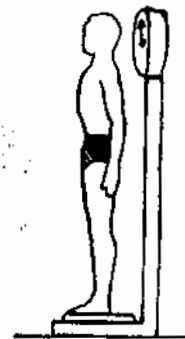
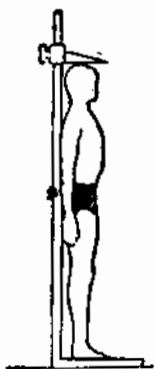
rente fisicamente bom — e sabemos bem que nem sempre é satisfatório o padrão físico do nosso homem !

Por êste motivo pedimos aos snrs. Oficiais de Educação Física que em seus relatórios anuais analisam minuciosamente o rendimento do ano de instrução, enviando suas sugestões para que se possa fazer no Programa Padrão para anos vindouros melhor arranjo visando o desenvolvimento no nosso soldado das qualidades físicas, aliás as básicas, para a formação do combatente.

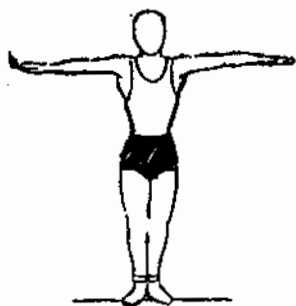
Êstes relatórios serão o alicerce da sugestão que o próprio programa padrão pede que se faça, pois são palavras textuais do P P - 21 - 1 (1.ª parte): "Assim não é de estranhar que apresentem falhas e senões, que, aliás, só poderão ser convenientemente postos em evidência, depois que tenham sido aplicados na Tropa. Daí terem sido aprovados a "título provisório" ...".

Finalmente, dentro do número de horas que o P P previa para a educação física, fizemos os planos exemplos que se seguem.

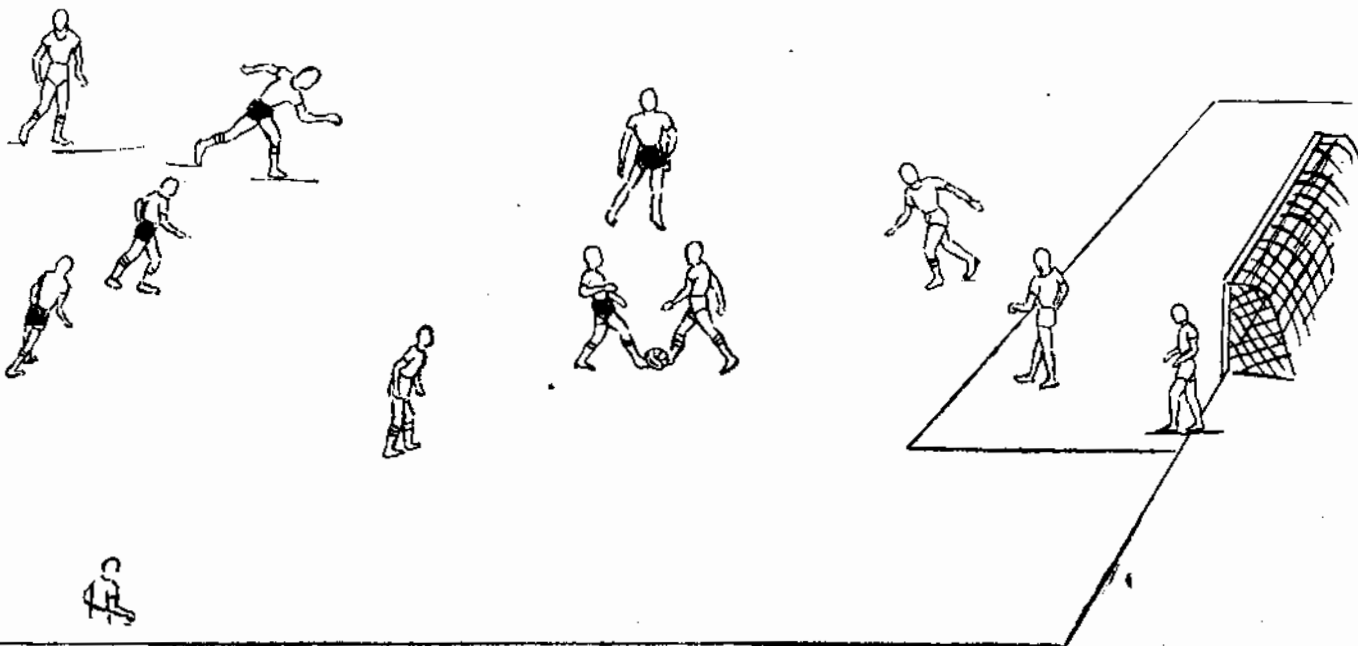
PERIODO DE ADAPTAÇÃO



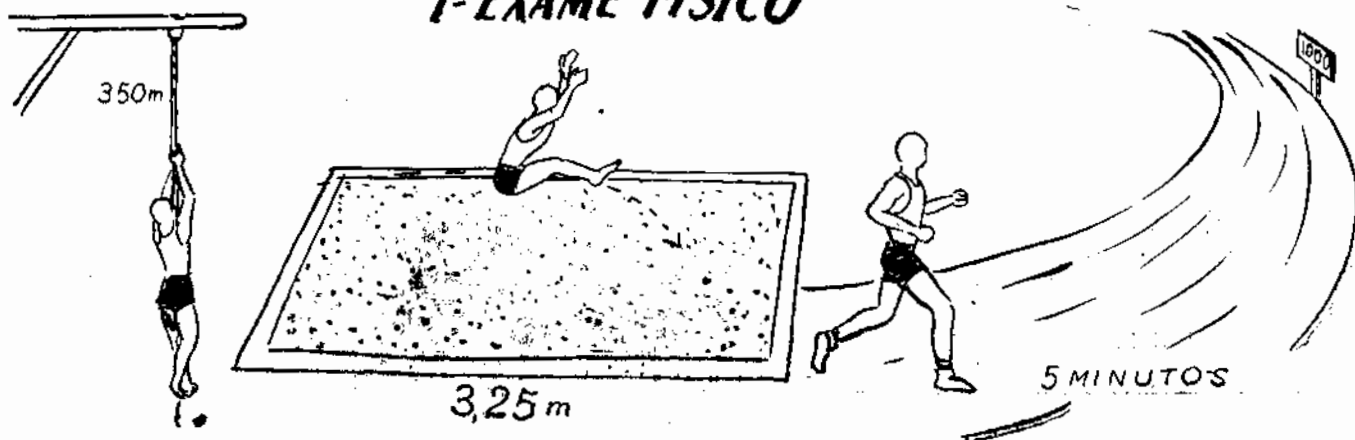
SESSÃO DE GINASTICA COMUM



SESSÃO DE JOGOS MILITARES



1º EXAME FISICO



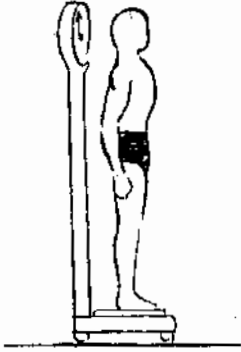
PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

M E S	DOSAGEM	SEMANAS	MODALIDADE DE TRABALHO FÍSICO										DES-PORTOS		EX A M E S			OBSERVAÇÕES							
			Sessão de estudos	S. de Ginástica Comum	S. de Ginástica Acrobática	Sessão de Corridas	Sessão de Jogos Militares	S. de Atacar e Defender-se	Sessão de Preparação do Combate	S. de Aplicações Militares	Perf. da Pista de Aplic. Militares	S. de Trein. 2.º Ex. Físico	Indivíduos	Coletivos	Médico	Físico	De Educação Física								
I	6 horas por semana	1.ª	2 ½	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	G — Sessão de Ginástica Comum. Total de horas — 24.	
		2.ª	—	3	—	3	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		3.ª	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—
		4.ª	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—
S O M A			2 ½	9	—	—	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

PERÍODO DE FORMAÇÃO

INSTRUÇÃO BÁSICA MILITAR

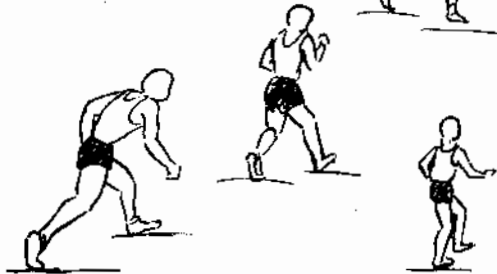
PÊSO



SESSÃO DE GINÁSTICA COMUM

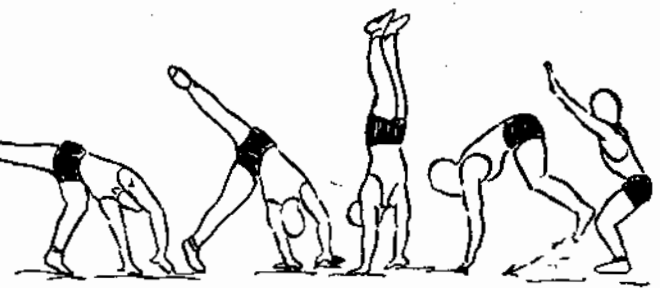
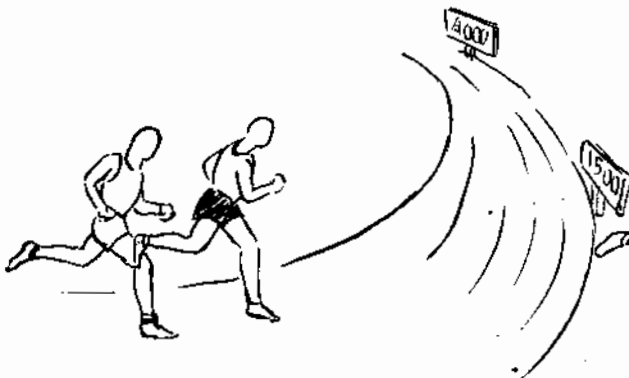


SESSÃO DE JOGOS MILITARES



SESSÃO DE CORRIDAS

SESSÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA
(GINÁSTICA DE CHÃO)



SESSÃO DE ATACAR E DEFENDER-SE

SESSÃO DE PREPARAÇÃO DO COMBATENTE

