

A Educação Física no Colégio Militar

(Cont. no n.º 62)

No segundo período, o Comandante do Colégio, Cel. Jair Dantas Ribeiro, aprovou um programa para execução em caráter experimental (cujos resultados foram excelentes) empregando as seguintes modalidades de trabalho, de acôrdo com os ciclos dos grupamentos homogêneos.



(Cap. Albino M. Costa -- Ex-Instrutor Chefe da Seção de Educação Física do Colégio Militar).

Sessão de treinamento para o (Exame Físico).

Sessão de Exame Físico.

Algumas destas sessões foram criadas a fim de melhor satisfazer as necessidades e interesses dos alunos.

CICLO ELEMENTAR

- Sessão de pequenos jogos (menores)
- Sessão de estudo dos elementos
- Sessão de ginástica (fraca intensidade)
- Sessão de grande jôgo (bola de rugby)
- Sessão de grande jôgo (bola na tábua)
- Sessão de treinamento para o Exame Físico
- Sessão de Exame Físico.



Vista parcial do recreio

CICLO SECUNDÁRIO

- Sessão de ginástica (fraca intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática, de chão (fraca intensidade, exercícios simples)
- Sessão de estudos especiais (trepar, equilibrar, saltar)
- Sessão de estudos especiais (saltos em extensão e em altura)
- Sessão de estudos especiais (corridas)
- Sessão de estudos especiais (arremessos)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (voleibol)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (basquetebol)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (futebol)
- Sessão de treinamento para o Exame Físico
- Sessão de grande jôgo (bola militar)
- Sessão de grande jôgo (bola na tábua)
- Sessão de grande jôgo (futebol gigante)
- Sessão de Exame Físico.

CICLO SUPERIOR

- Sessão de ginástica (forte intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática de chão (forte intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática de aparelhos (fraca intensidade) (exercícios simples)
- Sessão de desportos individuais (salto em extensão e em altura)
- Sessão de desportos individuais (corridas)
- Sessão de desportos individuais (arremessos)
- Sessão de desportos individuais (esgrima)
- Sessão de desportos coletivos (voleibol)
- Sessão de desportos coletivos (basquetebol)
- Sessão de desportos coletivos (futebol)
- Sessão de atacar e defender-se

A organização de cada uma delas obedeceu às características de desdobramento do Manual C-21-20.

A sessão compreende três partes distintas:

- a) sessão preparatória (aquecimento) — 2/10 da sessão.
- b) sessão própria dita (trabalho) — 7/10 da sessão.
- c) volta a calma (respiração — circulação sanguínea) — 1/10 da sessão.

A sessão preparatória é encarada apenas como aquecimento do organismo preparando-o para um trabalho mais forte. Não pretendemos nesta parte da sessão obter "desenvolvimento físico", o qual é obtido na sessão própria dita. A volta a calma poderá ser reduzida ou prolongada, de acôrdo com a intensidade do trabalho executado.

As sessões de trabalho foram ministradas muitas vezes por alunos do Curso Científico, escolhidos entre os que tinham maior pendor, sem que o rendimento da instrução diminuísse muito. É bem verdade, que se cada modalidade de trabalho fôsse ministrada por um instrutor especializado o rendimento seria maior, mas, na prática, temos de lançar mão de monitores não especializados.

Não só ao instruendo foi dada mais liberdade, mas também aos monitores.

Nas reuniões dos monitores para a preparação técnica da instrução, foram discutidos problemas de caráter pedagógico e psicológico: maneira de tratar o aluno, como interpretar os diferentes comportamentos da criança, atitudes a adotar durante as diferentes fases do trabalho, como corrigir, etc. Um dos assuntos mais discutidos foi concernente a "atenção".

Atenção é a concentração da energia psíquica em uma determinada tarefa.

Ésse o motivo porque nas sessões preparatórias das modalidades de trabalho consta sempre um exercício de atenção.

Mesmo que o instruendo execute os exercícios físicos com a atenção dividida pelos diversos excitantes que o cercam, não quer dizer que o trabalho físico tenha sido prejudicado, pois, em geral, êsses indivíduos



Salto por cima de 3 cavalos executado por um aluno do Esquadrão de Cavalaria

possuem "atenção dispersiva" e podem reparti-la ao mesmo tempo por ocupações diferentes, sem que a sua capacidade de trabalho em cada um dos campos atendidos sofra muito.

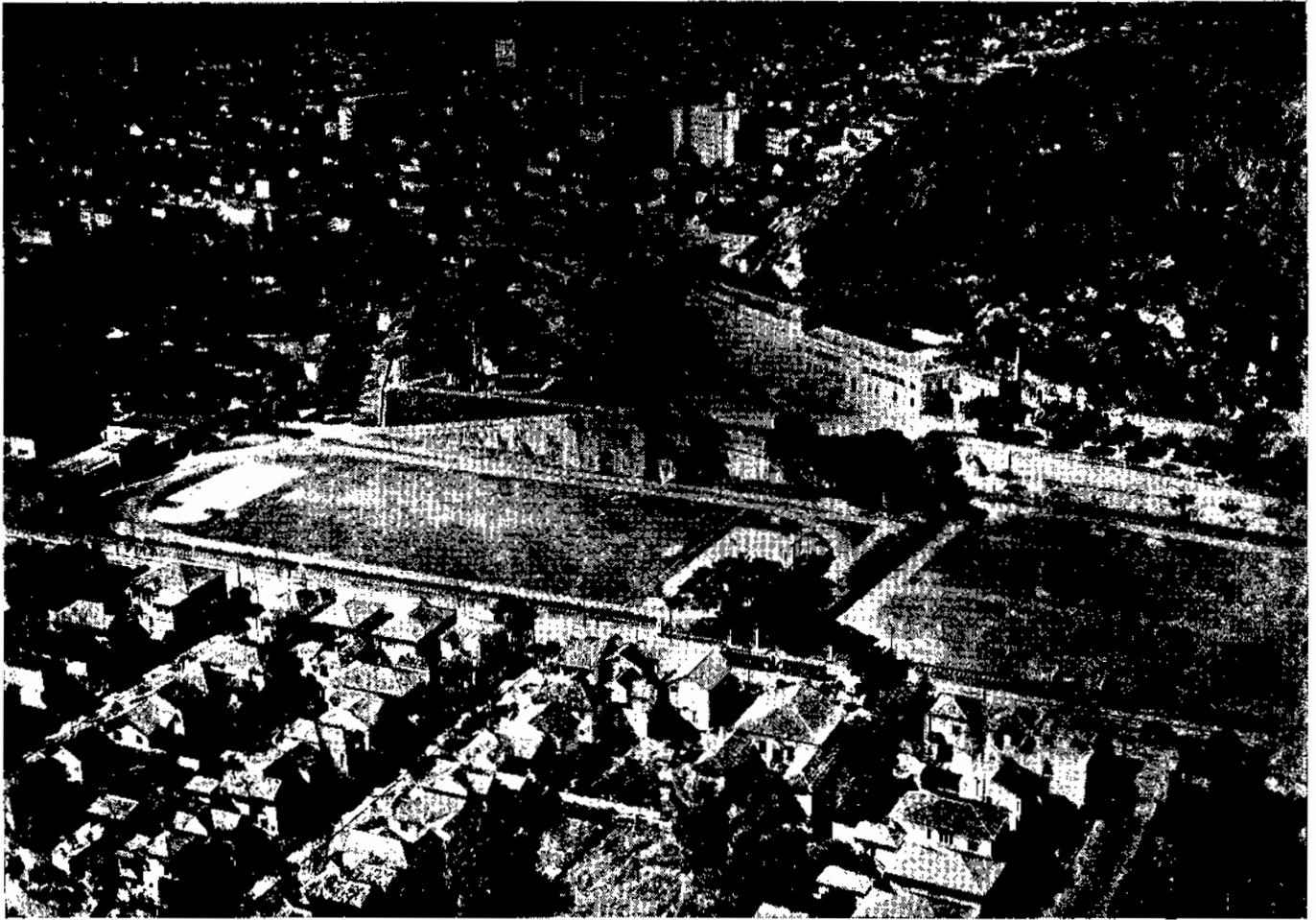
Chegamos, assim, à conclusão de que pode o instruendo, dentro de certos limites, ter a liberdade de rir, brincar, falar ou incentivar os companheiros, desde que não prejudique a disciplina e a continuidade do trabalho que está sendo executado.

Ao darmos essa orientação à instrução de Educação Física do Colégio Militar, nos gabamos de ter conseguido um rendimento absoluto, pois não se apresentou mais nem um caso de falta de disciplina em qualquer turma durante o desenrolar das sessões de trabalho, observando-se a manifestação de uma alegria sã. É bem verdade, que não se nota mais aquele aspecto de disciplina rígida exigida por muitos instrutores, que

como já disse, respeitados os limites. Outra importante vantagem decorrente é que o indivíduo, tendo a sensação de estar executando um trabalho que lhe é sugerido e não imposto, obtém maior rendimento.

Não se diga que a instrução de Educação Física do Colégio Militar é um problema secundário, pois recebem essa instrução cerca de 1600 alunos em pleno desenvolvimento físico e mental — quando mais necessária e melhor ministrada, deve ser essa instrução.

Esses 1600 alunos estão reunidos em 4 grandes grupamentos em função da situação do aluno no Colégio (internos, semi-internos e externos); grupamentos esses desdobrados em 8 a 10 turmas de cerca de 43 alunos. As turmas são organizadas de modo a constituírem grupamentos homogêneos levando em consideração os fatores: idade e compleição física (pêso, altura e capacidade vital).



Vista do conjunto do Estádio e da Carrière do C. M.

nos dá a impressão de exercícios de ordem unida. Mesmo porque essa disciplina talvez só pudesse ser aplicável nos quartéis onde tratamos com homens. Aqui, no Colégio Militar onde os indivíduos são classificados do ciclo elementar (11 anos) ao ciclo superior (mais de 18 anos) sendo que dêste último possuímos apenas três turmas; não podemos ir de encontro ao temperamento dinâmico da maioria (90%). Não podemos exigir que os instruendos se apresentem com uma seriedade e uma concentração de atenção, que absolutamente não correspondem à sua idade mental, mesmo porque seria contrariar o próprio método.

Como proceder para que o trabalho não perca a continuidade? Apenas procurando atingir a finalidade da sessão de trabalho, sem fazer as inúmeras pausas que surgiriam se o instrutor fôsse, a cada instante, exigir o silêncio, o alinhamento, a cobertura, a atitude, a correção pormenorizada, o olhar voltado para êle e uma infinidade de ninharias que não prejudicam o trabalho;

Esquematisando:

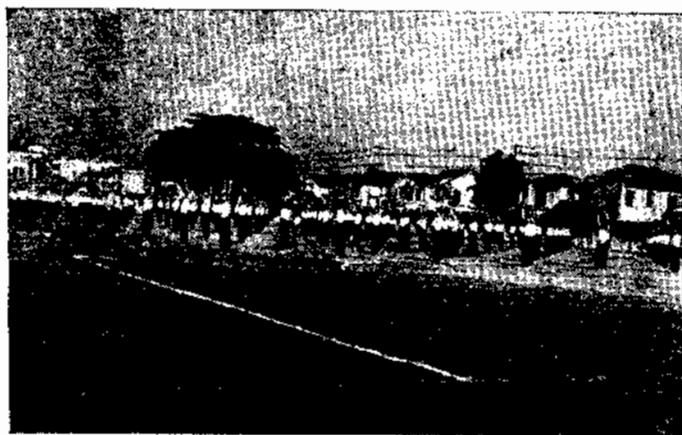
Grupamento I — (internos) — 342 alunos — 8 turmas, (2 do ciclo elementar, 2 do ciclo secundário 1º grau, 3 do ciclo secundário 2º grau e 1 do ciclo sup.).

Grupamento II — (semi-internos) — 452 alunos — 10 turmas (4 do ciclo secundário 1º grau; 4 do ciclo secundário 2º grau, e 2 do ciclo superior).

Grupamento III — A — (externos da 1ª série ginasial) — 351 alunos — 8 turmas (6 do ciclo elementar e 2 do ciclo secundário 1º grau).

Grupamento III — B — (externos da 2ª e 3ª séries ginasial) — 438 alunos — 9 turmas (3 do ciclo elementar, 6 do ciclo secundário 1º grau).

Assim, vimos coroados de êxito nossos esforços e afirmamos que não estamos querendo "doutrinar" ou "criar nosso método", apenas queremos cooperar na regulamentação de uma Educação Física eficiente para o Colégio Militar, adaptando o método existente às condições especialíssimas do Colégio.



Demonstração de ginástica executada por alunos de Infantaria



Demonstração de ginástica comum e acrobática executada pelos alunos do curso ginásial

COLÉGIO MILITAR SEC. DE ED. FÍSICA		PANO GERAL DE TREINAMENTO FÍSICO			ANO DE 1948
GRUPAMENTOS	MODALIDADES DE TRABALHO	DURAÇÃO DAS SESSÕES	FIM A ATINGIR	DESDOBRAMENTO	
<p><i>Ciclo Elementar</i></p> <p>4.º grau</p> <p>(11 aos 13 anos)</p> <p>Educação Física pré-pubertária.</p>	<p>a) Sessão de pequenos jogos (menores). b) Sessão estudos de elementos c) Sessão ginástica (fraca int.) d) Sessão grande jogo (bola de rugby) e) Sessão grande jogo (bola na tábua). f) Sessão treinamento Exame Físico. g) Sessão de Exame Físico.</p>	<p>25 m. a 30 m.</p>	<p>a) Contribuir para assegurar a saúde. b) Desenvolver normalmente as funções orgânicas e particularmente a função respiratória. c) Desenvolver harmonicamente o organismo. d) Contribuir para desenvolver as faculdades cerebrais. e) Corrigir atitudes defeituosas. f) Começar a desenvolver o gosto pelo esforço dando já aos exercícios um caráter mais utilitário.</p>	<p>Esta instrução será considerada como instrução de adaptação para os alunos da 1.ª série do curso ginásial.</p>	
<p><i>Ciclo Secundário</i></p> <p>1.º e 2.º graus</p> <p>(13 aos 16 anos)</p> <p>(16 aos 18 anos)</p> <p>Educação Física pubertária e post-pubertária</p>	<p>a) Sessão de ginástica (fraca int.). b) Sessão de ginástica acrobática de chão. c) Sessão estudos especiais (trepar, equilibrar e saltar). d) Sessão estudos especiais (salto ext.). e) Sessão estudos especiais (salto altura). f) Sessão estudos especiais (corridas). g) Sessão estudos especiais (arremesso). h) Sessão estudo desportos coletivos (voleibol). i) Sessão estudo desportos coletivos (basquetebol). j) Sessão estudo desportos coletivos (futebol). k) Sessão treinamento Exame Físico. l) Sessão grande jogo (bola militar). m) Sessão grande jogo (bola na tábua). n) Sessão de Exame Físico.</p>	<p>30 m. 45 m.</p>	<p>a) Desenvolver a saúde cuidando particularmente do desenvolvimento da função respiratória. b) Continuar o desenvolvimento dos sistemas nervoso e muscular para aumentar a energia vital do indivíduo. c) Ensinar a utilizar esta energia. d) Despertar o gosto pelo esforço e o hábito da vida ao ar livre. e) Desenvolver: força, destreza, resistência, virilidade, harmonia de formas.</p>	<p>Esta instrução será considerada como instrução base (mais de 50% do efetivo do Colégio), para os alunos das 2.ª, 3.ª, e 4.ª séries do Curso ginásial e 1.º ano do Curso científico. (Os alunos da 3.ª e 4.ª séries e 1.º ano pertencem ao Batalhão Colégio!).</p>	
<p><i>Ciclo Superior</i></p> <p>18 aos 35 anos)</p> <p>Educação Física esportiva e atletica.</p>	<p>a) Sessão ginástica (forte int.). b) Sessão ginástica acrobática chão (forte int.). c) Sessão ginástica acrobática aparelho (fraca int.). d) Sessão desportos individuais (saltos ext. e altura). e) Sessão desportos indiv. (corridas). f) Sessão desportos indiv. (arrem.). g) Sessão desportos coletivos (voleibol). h) Sessão desportos coletivos (basquetebol). i) Sessão desportos coletivos (futebol). j) Sessão desportos individuais (esgrima). k) Sessão atacar e defender-se. l) Sessão de aplicações militares. m) Sessão de preparação do combate. n) Sessão treinamento Exame Físico. o) Sessão Exame Físico.</p>	<p>45 m.</p>	<p>a) Confirmar a saúde solicitando ativamente as grandes funções orgânicas. b) Procurar a realização do tipo do atleta completo, aperfeiçoando simultaneamente suas qualidades de força, velocidade e destreza. c) Desenvolver ao máximo o gosto pelo trabalho sportivo e atlético. d) Aperfeiçoar a agilidade, resistência, virilidade e harmonia de formas.</p>	<p>Esta instrução será ministrada aos candidatos a reservista (inf., Cav., e Art.). Alunos do 2.º e 3.º anos do Curso Científico).</p>	