

EDUCAÇÃO FÍSICA

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

— Turma de normais	Regimen da lição	{ Sessão preparatória Lição propriamente dita Volta á calma	} Normal 7 aplicações. 3 educativos. 1 ou 2 jogos. Normal.
— 1.º periodo de instrução			
— Duração: 30' ou 45'			
— Local: Estádio.			

SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 6' ou 9')

Evolução — Formar o oito.

Flexionamento de braços — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (diferentes planos). Ritmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

Flexionamento de pernas — Mãos nos quadrís — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos. Ritmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

Flexionamento do tronco — Afastamento lateral, mãos nos quadrís — Flexão lateral do tronco. Ritmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

Flexionamento combinado — Elevação dos braços á frente e afastamento para trás, combinado com elevação do joelho á frente e afastamento lateral. Ritmo: 8 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

Flexionamento assimétrico — Com um tempo de retardamento — Elevação lateral dos braços num plano horizontal. Repetição: — Mínimo 10 — Máximo 20.

Flexionamento da caixa torácica — Com elevação dos braços estendidos. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21' ou 31'30'')

- Marcha alongada rápida.
- Trepas em uma ou duas cordas (ou hastes) com auxílio dos pés e das mãos.
- Salto no mesmo lugar, com elevação dos joelhos.
- Salto em altura, de frente, sem impulso.
- Suspender um camarada retesado sobre o sólo, tomando-o sob os braços; colocá-lo de pé.
- Levantar e transportar um saco leve sobre o hombro.
- Estudo da passada no mesmo lugar.
- Corrida com mudança de direção.
- Lançamento do péso de 7kg.257, a duas mãos para frente, por extensão do tronco e balanceamento dos braços estendidos de baixo para cima.
- Luta de resistencia pelo punho.

JOGOS — 1 — O Gato e o rato
2 — A cabra.

VOLTA A' CALMA — (Duração 3' ou 3' 30'')

- Marcha lenta com exercícios respiratórios.
- Marcha com canto ou assobio.
- Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

C A M I L I T A R

Cap. Inacio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Sessão semanal para um G. C.

Uniforme: o de instrução.

Equipamento: progressivamente carregado.

Armamento: o do G. C.

Duração: vinte minutos.

Terreno: de preferência preparado.

— Regimen da lição	Sessão preparatória:	Uma marcha suficientemente prolongada
	Lição propriamente dita:	Exercícios das sete categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das familias.
	Volta á calma:	Exercícios respiratórios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns movimentos de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 3 minutos)

— Marcha de 300 metros.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

- Marcha em flexão do tronco.
- Passagem sôbre um tronco de arvore (pinguela).
- Transposição de uma trincheira.
- Corrida de 200 metros em cadencia lenta.
- Lançamento de granadas na posição de joelhos.
- Passo de carga—Marcha em guarda—Lançar—Arrancamento.

VOLTA A' CALMA — (Duração: 5 minutos)

- Marcha lenta com exercícios respiratórios.
- Marcha com canto.
- Exercícios de ordem unida. (Voltas a pé firme e em marcha).

NOTA — O pessoal das secções de combate da Cia. Metr., excetuados os condutores, recebe instrução completa de servente da peça (atirador, municizador, remunicizador — art. 77, 1.ª parte, do R. E. C. I.).

— Para homens de especialidade, como metralhadoras, que já transportam materia, pesado, serão dispensados os exercícios da categoria de suspender e carregar.