

EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

Turma de normais.

1.º Período de instrução.

Duração: 30 ou 45'.

Material — Viga a 2 ms. de altura
Prancha inclinada de 45º.
Grade ou sébe de 1m. de altura
Doze "medicine-balls"
Vinte e quatro granadas

Regime

da

lição

Sessão preparatória: Normal

Lição propriamente dita: $\left\{ \begin{array}{l} 7 \text{ aplicações} \\ 3 \text{ educativos} \\ 1 \text{ ou 2 jogos} \end{array} \right.$

Volta á calma: Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 6' ou 9')

Evolução — Marcha normal em diferentes cadências.

Flexionamento de braços — Elevação vertical dos braços (diferentes planos).

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo — 5. Máximo: 10.

Flexionamento de pernas — Mãos nos quadris. Elevação do joelho á frente e afastamento lateral. Rítmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo: 6. Máximo: 12.

Flexionamento do tronco — Mãos nos quadris. Afastamento para frente, com rotação do tronco para o lado da perna avançada. Rítmo: 5 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5. Máximo: 10.

Flexionamento combinado — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (diferentes planos), combinado com flexão e extensão das pernas, joelhos afastados. Rítmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo: 7. Máximo: 14.

Flexionamento assimétrico — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços, sendo um no plano horizontal e outro no plano vertical. Repetição: Mínimo: 6. Máximo: 12.

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

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

Marcha de quatro pés. (Apl.).

Marchar sôbre a viga a dois metros de altura, para frente, para trás, de lado, e cavalgá-la. (Ed.).

Trepar em uma prancha inclinada de 45º. (Apl.).

Salto no mesmo lugar, com elevação das pernas estendidas. (Ed.).

Salto em altura, de lado, sem impulso. (Apl.).

Passe-passe do "medicine-ball" por entre as pernas. (Ed.).

Transportar um camarada montado sôbre as costas. (Apl.).

Corrida de 400 a 800 metros em cadência média (passada alongada). (Apl.).

Lançamento de granadas, de pé, sem impulso, por balanceamento do corpo. (Apl.).

Luta dorso a dorso (repulsão). (Apl.).

JOGOS — 1 — Verso e reverso.

2 — Poste humano.

VOLTA A' CALMA — (Duração: 3' ou 4'30'')

Marcha lenta com exercício respiratório.

Marcha com canto ou assobio.

Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

C A M I L I T A R

Cap. Inácio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Sessão semanal para uma secção de combate de metralhadoras.

Uniforme: o de instrução.

Equipamento: progressivamente carregado.

Armamento: o da secção.

Duração: vinte minutos.

Terreno: de preferência preparado.

Regime da lição	{	Sessão preparatória:	Uma marcha suficientemente prolongada:
		Lição propriamente dita:	Exercícios das 7 categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das famílias.
		Volta á calma:	Exercícios respiratórios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns exercícios de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 3 minutos)

Marcha de 300 metros.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

Marcha acelerada, com paradas para agachar, ajoelhar e deitar.

Escalada de um palanque de arvores, com auxílio mútuo.

Transposição de uma sapa.

Corrida de 400 metros em terreno variado.

Lançamento de granadas na posição deitado.

Batida com forçamento — pancada com couce — ponta.

VOLTA A' CALMA (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida. (Voltas á pé firme e em marcha).

NOTA — O pessoal das Secções de Metralhadoras, excetuados os condutores, recebe instrução completa de servente da peça, (atirador, municionador, remunicionador; Art. 77 do R. E. C. I., 1.^a Parte).]

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