

EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

Turma de normais	Regime	Sessão preparatória: Normal		
1.º Período de instrução		da	Lição propriamente	
Duração: 30 a 45 minutos			dita:	7 aplicações
Material — Pórtico á altura de 7 ms.				3 educativos
Três barras duplas			lição	1 ou 2 jogos
Doze pêsos de 7kg.257		Volta á calma: Normal		
Uma bola				

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 6' a 9')

EVOLUÇÃO — Marcha normal em diferentes cadências.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (Diferentes planos) Rítmo: 8 movimentos completos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Mãos nos quadris — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos. Rítmo: 10 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

FLEXIONAMENTO DO TRONCO — Deitado — Flexão do tronco. Rítmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 4 — Máximo 10.

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

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Flexão dos antebraços (diferentes planos) Repetição: Mínimo 6 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com circundação dos braços estendidos. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

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

Marcha rastejante. (Apl.).

Passagem do pórtico, marchando ou correndo. (Apl.).

Suspensão alongada — Elevação dos joelhos. (Ed.).

Salto no mesmo lugar, com afastamento lateral e da frente para trás, das pernas. (Ed.).

Salto em distancia, com impulso. (Apl.).

Suspender um camarada retesado sôbre o sólo, tomando-o sob a nuca; pô-lo de pé (Ed.).

Passe-passe de lado de objéto pesados (pedras, etc.). Apl.).

Corrida em flexão do tronco. (Apl.).

Lançamento do pêso de 7kg.257 com as duas mãos, por balanceamento lateral dos braços estendidos adiante do corpo. (Apl.).

Luta de tração pelos braços. (Apl.).

JOGOS — 1 — A bruxa
2 — Cavalinho de bola

VLOTA A' CALMA — (Duração: 3' a 4' 30'')

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

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

CA 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: Carga de 20 kgs.

Armamento: o do G. C.

Duração: 20 minutos.

Terreno: Cheio de obstáculos, inclusive curso d'água.

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 suficientemente prolongada.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

Marcha rastejante.

Lances curtos, partindo da posição deitado, transpondo obstáculos variados (valas, palanques, muros, etc.).

Transportar um camarada por dois outros (o 1.º segura-o pelo tórax, por baixo dos braços, o 2.º coloca-se entre as pernas, segurando-as na altura dos joelhos; o transportado é mantido de dorso para baixo).

Lançamento de granadas com precisão.

Golpes combinados com a luta corporal: com o fusil (baioneta armada) — guarda curta á direita (esquerda) — “ponta” combinada com rasteira ou ponta-pé na perna avançada.

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 percurso e a velocidade da marcha suficientemente prolongada da sessão preparatória, deverão estar de acôrdo com a temperatura reinante, condições do terreno e pêso do equipamento, dada a finalidade exclusiva de aquecer o organismo, preparando-o para o trabalho intenso a realizar em seguida.