

EDUCAÇÃO FÍSICA

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PELO CAP. INÁCIO DE FREITAS ROLIM.

Turma de normais

1.º Período de instrução

Duração: 30 a 45 minutos

Material — Vigas de 1m,30 de altura

Barras duplas

Barreira de 1 m. de altura

Granadas inertes de 650 grs.

Regime	da	lição	}	Sessão preparatória — Normal
				Lição propriamente dita:
				Volta à calma: Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração 6 a 9 minutos)

EVOLUÇÃO — Marcha dos ginastas (coluna por um).

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação vertical dos braços, com flexão e extensão das mãos. (Diferentes planos). Ritmo: 6 movimentos completos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Deitado — Elevação dos joelhos e extensão das pernas. Ritmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO DO TRONCO — Mãos nos quadrís — Abrir para a frente (oblíquo e lateral). Ritmo: 8 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos antebraços no plano horizontal, combinado com flexão e extensão das pernas, joelhos afastados. Ritmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Elevação dos braços a frente, vertical e lateral. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com circundação dos ombros. Repetição: 3 a 5 movimentos.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21 a 31 ½ minutos)

Marcha em terreno variado (Ap.).

Apôio estendido sôbre a viga de 1m,30 de altura, montá-la e cavalgá-la para frente e para trás (Ed.).

As duas barras estando no mesmo plano vertical: passar entre as duas, servindo-se sómente da superior (Apl.).

Lançar a perna para frente (Ed.).

Salto de uma barreira com apôio de uma perna (Apl.).

Suspender, sôbre os ante-braços colocados horizontalmente, um camarada em apôio estendido (Ed.).

Transportar um camarada sôbre o ombro (Apl.).

Corrida de velocidade num percurso de 40 a 80 ms. (Apl.).

Lançamento de granadas na posição de joelhos. (Apl.).

Luta de repulsão, mãos sôbre os ombros (Apl.).

JOGOS — 1 — A pescaria
2 — O urso

VOLTA A CALMA — (Duração 3 a 4 1/2 minutos)

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

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

PELO 1.º TEN. OSVALDO NIEMEYER LISBÔA.

Cavalaria — instrução a pé.

Uma das primeiras lições para as esquadras de esclarecedores.

Uniforme, equipamento e armamento — os da esquadra, bastante aligeirados.

Duração total: 20 minutos.

Material: 9 granadas inertes, talude, barreira e alvos.

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 2 minutos)

Marchar.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração 13 minutos)

Marchar com o tronco flexionado;

Escalar um talude com auxílio dum companheiro;

Saltar uma barreira com apôio dum pé e a mão dêsse lado;

Correr, em andadura lenta, com mudança brusca de direção, executando, no final, golpes de baioneta contra alvos fixos e móveis.

Transporta, por dois outros, um camarada que se acha estendido no sólo.

Lançar granadas na posição deitado.

VOLTA A CALMA (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Exercícios de ordem unida.

NOTA — O tempo de duração das partes componentes da lição deve ser, aproximadamente, o estipulado; nada de limitação cronométrica. O essencial é que todo o trabalho não exceda de 20 minutos e, ao findar êsse tempo, os homens hajam normalizado, tanto quanto possível, os ritmos respiratório e cardíaco, principalmente o primeiro.