

EDUCAÇÃO FÍSICA

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo Cap. Inacio de Freitas Rolim

Turma de normais	Regime da lição	} Sessão preparatória — Normal
1.º Período de instrução		
Duração: 30 a 45 minutos		
Material — Barras simples ou duplas Objetos pesados Pesos de 7 kg,257		
		Lição propriamente dita: } 7 aplicações 3 educativos 1 ou 2 jogos
		Volta à calma — Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração 6 a 9 minutos)

EVOLUÇÃO — Formar pequenos círculos interiores e exteriores.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás com flexão e extensão das mãos. Ritmo: 15 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Mãos nos quadrís — Elevação do joelho, depois extensão da perna (dif. planos) Ritmo: 2 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 6.

FLEXIONAMENTO DE TRONCO — Afastamento lateral — Mãos nos quadrís — Rotação e flexão do tronco. Ritmo: 4 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS — Circundução da perna, da frente para trás (de trás para frente) combinado com circundução dos braços, da frente para trás (de trás para frente) Ritmo: 5 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 4 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTO ASSIMETRICO — Com um tempo de retardamento — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços no plano horizontal. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA — Com elevação dos braços estendidos. Repetição: 3 a 5 movimentos.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21 a 31 1/2 minutos)

Marcha rastejante (Ap).

Suspensão alongada — Flexão dos braços (Ed).

Estando em apoio estendido: transpor a barra, passando as pernas pela direita ou esquerda (Ap).

Salto no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (Ed).

Salto em profundidade (Ap).

Levar sobre os ombros um camarada em apoio estendido (Ed).

Passe-passe de lado de objetos pesados (Ap).

Corrida de 500 a 1.000 metros em cadência média (passada alongada) (Ap).

Lançamento do peso de 7 kg,257, sem impulso (Ap).

Luta no quadrado (Ap).

JOGOS — 1 — Vai e vem — 2 — O navio

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, energeticamente comandados.

C A M I L I T A R E

Lição de aplicações militares para a cavalaria

(INSTRUÇÃO A PÉ)

Pelo 1.º Ten. Osvaldo Niemeyer Lisboa

Uniforme, equipamento e armamento: os da esquadra.

Duração: 20 minutos.

Material: 2 varas de salto e 6 granadas inertes.

Sessão preparatória (2 minutos, aprox.)

Marchar.

Lição propriamente dita (13 minutos, aprox.)

Marcha em terreno variado;

Passar, marchando, sôbre um tronco de árvore (pinguela);

Escalar um talude, auxiliado, por um companheiro;

Saltar em profundidade, utilizando-se de uma vara;

Corrida em andadura lenta, com mudança brusca de direção, executando, no final, golpes de baioneta contra alvos fixos e móveis. Os armados de pistola executam golpes de ponta de pé e estrangulamentos por trás.

Lançamento de granadas na posição de pé.

Volta à calma (5 minutos, aprox.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios;

Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida.