

Novos Rumos Para a Ginástica no Exército

Pelo Professor CEL. PEREIRA LIRA

Comandante e Diretor de Ensino da Escola de Educação Física do Exército e Presidente da Comissão de Desportos do Exército

M.G. Matéria: Pedagogia da Educação Física.
D.G.E. Assunto: Da Aprendizagem e Execução das
D.A.E. Sessões de Trabalho Físico e Da
Es.E.F.E. Direção e Execução das Sessões de Trabalho Físico.

Instrutor-Chefe: Cel. Pereira Lira.

Instrutores: Maj. Ayres Tovar Bicudo de Castro e Cap. Ox Paschoal Filho, Acrisio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues, Mário Doernte e Hisan Villar Tavares Guerreiro.

Contrôle Médico: Cel.-Med. Dr. José de Almeida Neves, Maj.-Med. Dr. João Pires Teixeira, Cap.-Med. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten. Med. Dr. Ivanir Martins de Mello.

A Escola de Educação Física do Exército, através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico a serem adotados na tropa. Nestas condições, passamos a publicar os documentos básicos que regularão a doutrina em experiência. Trata-se de um trabalho à parte, sem prejuízo da doutrina oficial.

DOCUMENTO N.º 3

DA APRENDIZAGEM E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

A Educação Física deve ser ministrada em conjunto, na Subunidade ou por frações, inclusive nos cursos de formação.

Pelas novas formas de trabalho físico, postas em experiência, é possível que um oficial ou sargento sem diploma possa ministrar, dentro das regras pedagógicas e leis fisiológicas, uma Sessão de Trabalho Físico do Dia. Para isso, torna-se necessário que os referidos oficiais e sargentos sem curso se atenham à prática das Sessões Padrões fornecidas pela Escola, já com a curva do esforço físico dosada e graduada. Somente os oficiais com o Curso de Educação Física e atualizados disporão de elementos para organizar novas Sessões de Trabalho Físico, o que aliás não é necessário porque as Sessões Padrões fornecidas pela Escola são suficientes para atender à tropa. O método francês antigo é que se batia pela prática de muitas lições durante o ano de instrução. A própria Escola de Joinville Le Pont corrigiu este erro inicial do método, quando instituiu lições padrões.

Para que a Educação Física seja ministrada na Subunidade ou frações, são indispensáveis as seguintes providências:

1.º — Os oficiais e sargentos de educação física, diplomados antes do ano de 1957, deverão atualizar-se, a fim de que possam ministrar os conhecimentos ginásticos, dentro da nova doutrina.

2.º — Os capitães, oficiais subalternos e os sargentos das Subunidades, sem o Curso de Educação Física, devem ser treinados pelo oficial de educação física atualizado, em estágio nunca inferior a 15 sessões de trabalho. Este é o tempo indispensável e necessário para que os oficiais e sargentos fiquem em condições — os primeiros de ministrarem as sessões — os segundos de desempenharem o papel de guia e, eventualmente, ministrarem sessões.

O estágio deverá ser feito nas horas previstas para a instrução dos quadros.

3.º — Os tenentes e sargentos das Subunidades precisam ficar conhecedores da técnica de cada exercício das diferentes sessões padrões, a fim de que possam fazer as correções que se fizerem necessária. Necessitam, outrossim, tomar conhecimento dos "comandos" usados, de modo a que possam ser bem entendidos pela tropa e pelos guias, quando estiverem ministrando as sessões de trabalho físico.

4.º — Os sargentos escolhidos e com aptidões natas para a função de guia nas Subunidades devem continuar seu aperfeiçoamento físico sob a orientação do oficial de educação física da Unidade, visto como serão os guias e modelos das turmas, e, por isso, responsáveis pela execução perfeita dos movimentos, pela constância do ritmo (balanceado ou calistênico), pela contagem dos tempos de cada exercício e, principalmente pelo número de repetições adrede combinadas.

Para as funções de "guia" deve-se, entretanto, escolher os sargentos melhores executantes, mais jovens e de maiores pendores para a ginástica, não obstante não tenha Curso de Educação Física.

5.º — Os cabos com aptidão para a ginástica poderão ser aproveitados para guias, a critério dos comandantes da Subunidades.

6.º — Para solucionar o caso dos oficiais e sargentos diplomados em educação física, porém não atualizados, poderá a Unidade, através de entendimentos, conseguir que seu aperfeiçoamento seja orientado por um oficial de outra Unidade, atualizado.

7.º — Um oficial atualizado com o Curso de Educação Física a partir de 1957, inclusive, poderá dentro da guarnição, dirigir estágios em diferentes Unidades.

DOCUMENTO N.º 4

DA DIREÇÃO E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

GENERALIDADES:

A "Sessão Preparatória" (atividades básicas) de qualquer Sessão de Trabalho Físico do método tem comandos mais ou menos padronizados para todas as sessões, os quais chamaremos de "comandos comuns". Afora estes "comandos comuns" teremos os "comandos peculiares", para as diferentes sessões de calistenia com as mãos livres, com bastões ou com halteres.

A "Sessão Própriamente Dita" (atividades complementares), ao contrário da Sessão Preparatória, não tem "comandos comuns". Estes variam com a atividade física posta em prática. Todos os "comandos", portanto, são "peculiares".

A "Volta à Calma" é absolutamente igual para qualquer Sessão de Trabalho Físico e, em consequência, os "comandos" também serão iguais para todas as Sessões.

COMANDOS COMUNS:

A — Sessão Preparatória

1 — Estando a Escola em qualquer formação:

Comando: — **Escola por um atrás do guia! Marche! Marche!**

Nota: O guia conduz a Escola para o retângulo de instrução executando a "corrida do atleta", na mão esquerda, isto é, no sentido contrário dos ponteiros de um relógio.

— A instrução de educação física deve ser dada para turmas de cerca de 40 homens em retângulos de dimensões igual a um campo de basquetebol. Quando tratarmos de "local" entraremos no detalhe.

2 — Estando toda a Escola desenvolvida em coluna por um:

Comando: — **Marcha com balanceamento dos braços, Marche!**

Nota: — A Escola tomou o "retângulo" correndo para maior rapidez e para despertar os homens para o trabalho físico.

3 — Logo que a Escola entra em marcha, iniciam-se os "comandos peculiares" para os diferentes exercícios de "correção da postura" constantes, seja das sessões de calistenia com as mãos livres, sejam com bastões ou com halteres. Estes exercícios serão sempre executados na seguinte seqüência:

- Demonstração do guia;
- Cessar para o guia;
- Execução da Escola, pelo guia;
- Cessar para o guia e tropa.

Exemplo:

Exercício: — Marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

COMANDOS: — **Guia demonstrar!**
— **Guia cessar!**
— **Escola pelo guia, começar!**
— **Escola cessar!**

Nota: — Quando o exercício exigir uma **posição inicial**, os comandos serão sempre dados na seguinte ordem:

- Posição inicial para o guia;
- Demonstração do guia;
- Cessar para o guia;
- Posição inicial para a tropa;
- Execução da tropa pelo guia;
- Cessar para guia e tropa.
- Marcha normal para guia e tropa.

Exemplo:

Exercícios: — Braços à frente, abaixo, à frente e acima. Posição inicial, marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

COMANDOS: — **Guia, posição!**
— **Guia, demonstrar!**
— **Guia, cessar!**
— **Escola, posição!**
— **Escola pelo guia, começar!**
— **Escola, cessar!**
— **Marcha normal! Marche!**

4 — Terminados os "exercícios de correção da postura", não importa o tipo da sessão que esteja sendo dada (mãos livres, halteres ou bastões) a tropa entra em corrida curta (corrida do atleta) para iniciar os **exercícios de aquecimento:**

COMANDO: — **Escola correndo curto! Marche! Marche!**

5 — Depois da Escola correndo ter dado duas voltas completas no retângulo:

COMANDO: — **Escola, em círculo!**

Nota: — Exige-se duas voltas completas para fim de aquecimento, incluindo a "corrida com as pernas retezadas" e outras.

6 — Depois de toda Escola fechar o círculo:

COMANDOS: — **Escola correndo no mesmo lugar!**
— **Guia ao centro!**
— **Escola, frente para o guia!**

7 — Depois da Escola estar voltada com a frente para o interior e o guia no centro do círculo:

COMANDOS: — **Escola corrida com elevação dos joelhos!**
— **Aumentando!**
— **Diminuindo!**
— **Aumentando!**
— **Diminuindo!**
— **Escola, corrida normal!**

8 — Depois da Escola ter passado à corrida normal:

COMANDO: — **Escola numerar por 5, 6, 7, etc.**

Nota: — O instrutor aponta o primeiro número 1 e a Escola começa a contagem pela esquerda, por grupos 5, 6, 7, etc., conforme a ordem que foi dada.

— Com números mais altos a Escola fica com maior profundidade.

9 — Depois de toda a Escola ter feito a contagem:

COMANDO: — **Escola frente para direita, por um atrás do guia!**

Nota: — O guia corta o círculo na frente do primeiro número 1 e dirige a Escola, sempre correndo,

novamente para os lados do retângulo, na mão esquerda.

10 — Depois da Escola tomar o lado do retângulo que ficará oposto a futura frente da tropa, escolhida para realização dos exercícios de efeitos localizados:

COMANDO: — Escola, em formação!

Nota: — O guia ao chegar à metade do lado do retângulo oposto à futura frente da tropa (lado da retaguarda) faz conversão a esquerda e avança até meio caminho do local onde deverá postar-se para guiar os exercícios, posteriormente.

— O primeiro número 1 continua até o final da reta do retângulo e faz conversão a esquerda avançando até ficar numa linha a cinco metros atrás do guia (este está no momento a meio caminho do local onde ficará para demonstrar os exercícios).

— O segundo número, segue o grupo da frente e faz a conversão a esquerda de modo a ficar com dois metros de intervalo do primeiro número 1, continuando para frente até ficar na linha de cinco metros atrás do guia, onde já se acha o primeiro número 1.

— Os demais números 1 agem de modo idêntico, ficando sempre ao lado e a dois metros de intervalo do número 1 anterior.

11 — Estando todos os números 1 alinhados um ao lado do outro e a cinco metros do guia:

COMANDO: — Escola em frente!

Nota: — Toda a Escola avança atrás do guia, aproveitando os homens este avanço para tomarem as distâncias. Os intervalos de dois metros entre os números 1, serão mantidos, durante a progressão para à frente.

— O guia avança um pouco mais à frente da linha designada para os números 1, a fim de ocupar o local que lhe foi reservado (sempre que possível, um palanque) para demonstrar os exercícios.

12 — Estando a Escola correndo no mesmo lugar e os homens alinhados com as distâncias e intervalos tomados:

COMANDOS: — Escola alto!

— **Fileiras parcs, um passo largo a esquerda (direita), Marche!**

13 — Estando a Escola nesta formação são iniciados os exercícios de efeitos localizados, os de efeitos gerais e os de caixa torácica de qualquer das sessões do método (calistenia com as mãos livres, com halteres ou com bastões).

B — Sessão Pròpriamente Dita

— Terminada a Sessão Preparatória o instrutor passa a ministrar a "Sessão Pròpriamente Dita" empregando os "comandos peculiares" correspondentes às atividades complementares de fundo ginástico ou desportivo.

C — Volta à Calma

1 — Terminada a Sessão Pròpriamente Dita o instrutor inicia a "Volta à Calma" empregando os "comandos comuns", que serão sempre os mesmos para qualquer Sessão de Trabalho Físico do Dia.

COMANDOS: — Escola em forma por três, por cinco, etc., atrás do guia!

— **Dois metros de distância e intervalos entre os homens!**

Nota: — O guia faz com a mão direita o sinal correspondente ao número comandado e continua marchando. A Escola em marcha, sem cadência, vai formando à sua retaguarda e os homens tomando as distâncias e intervalos.

2 — Estando a Escola em formação para os exercícios respiratórios:

COMANDO: — Marcha lenta com exercícios respiratórios!

— **Marche!**

3 — Depois de, mais ou menos, três exercícios respiratórios por homem:

COMANDOS: — Cessar os exercícios respiratórios!

— **Escola, cerrando as distâncias e intervalos entre os homens!**

— **Ordinário! Marche!**

— **Canção X, pela testa, começar!**

Nota: — Notando-se sinais de sufocação, repete-se os exercícios respiratórios.

4 — Depois de um minuto de canto:

COMANDO: — Cessar o canto!

Nota: — Em vez de canto o instrutor pode mandar assobiar.

— O canto ou assobio servem como meio de verificação, para testar se ainda existe traço de sufocação nos homens. Não devem passar de um minuto.

5 — Terminado o canto ou assobio:

COMANDOS: Virão os comandos de ordem unida para colocar a Escola na mão e encerrar a Sessão de Trabalho Físico do Dia.