

# A Ginástica na Escola de Educação Física do Exército

Cap LUIZ CARLOS PRESTES DE FARIA BIDART,  
Chefe da Seção de Ginástica na Escola de Educação Física do Exército.

Tendo em vista divulgar a maneira como é conduzido o ensino da Ginástica na Escola de Educação Física do Exército, temos em primeiro lugar uma finalidade de esclarecimento, não só aos companheiros de farda, como também aos elementos civis que se interessam pelo problema Educação Física; em segundo lugar, apresentar um modo de se conduzir o Ensino da Ginástica em uma Escola de Formação de Instrutores e Monitores de Educação Física.

O nosso curso tem a duração de 8 meses, sendo dividido em dois períodos.

O aluno é submetido a 4 sessões de Ginástica por semana.

Durante os dois primeiros meses de Curso, os alunos divididos em turmas de aproximadamente 30 elementos, recebem instrução de ginástica, inicialmente sob a forma de Sessões de Estudo onde cada movimento que compõe os diferentes exercícios é detalhado:

- a) executando individualmente;
- b) executando a comando do instrutor, por tempos e sob a correção de monitores.
- c) executando com seqüência.

Estas sessões são planejadas e supervisionadas pela Seção de Ginástica e ministradas por equipes compostas de um oficial instrutor e dois sargentos monitores, havendo um revezamento entre as equipes cada duas semanas. No final das duas semanas as equipes que deixam as turmas entregam à Seção de Ginástica uma ficha de conceito de cada aluno da turma, este conceito é posteriormente transformado em grau, denominado grau de observação diária.

Este grau varia de zero a dez e é atribuído em função do interesse e correção demonstrados pelos alunos durante as sessões diárias.

Depois de algumas semanas os alunos já passaram pela direção de diversas equipes, o que representa para eles uma experiência interessante pois, observando a maneira de cada instrutor e de cada monitor dar as sessões, aproveitam o que cada um tem de melhor como experiência para as futuras práticas como instrutor e monitor.

Ao mesmo tempo nós da Seção de Ginástica já podemos colecionar os graus de observação diária das diferentes equipes.

As sextas feiras, dia da última sessão de ginástica da semana, as turmas são reunidas, sob a Direção dos Instrutores da Seção de Ginástica sendo dado uma Preparatória em conjunto, com a finalidade de uniformizar detalhes e depois uma sessão de corrida obedecendo a um Planejamento feito para todo o ano de Instrução.

Nas sessões de 6ª feira, são procurados, além da melhoria dos detalhes de execução, um melhor efeito de conjunto já visando uma futura demonstração.

Nesta época, já com os alunos executando bem as sessões, iniciamos as Práticas de Direção de Sessão (para o Curso de Instrutor) e de Atuação como Guia (para o Curso de Monitor).

Aí então diariamente são escalados Equipes de Alunos que, sob a supervisão de Instrutores ministram os diferentes tipos de sessão.

Cada equipe de Aluno é composta de um aluno do Curso de Instrutor, que dirige a sessão e de um aluno do

Dentre tôdas as sessões dadas nesta fase, a de Pista do Pentatlo Militar Internacional, assume maior importância por ser uma sessão que exige do aluno em alto grau, qualidades físicas e morais, como velocidade, resistência, fôrça, coordenação, coragem, sangue frio, fôrça de vontade etc. O treinamento do Percurso na Pista do Pentatlo Militar Internacional, começa com Sessões de Estudo em que os alunos divididos em pequenos grupos, observam um monitor executar a técnica de passagem de cada um dos 20 obstáculos, sempre procurando rapidez, economia de esforço e segurança. Logo após, cada aluno faz a passagem e é corrigido pelo instrutor e monitores. Numa terceira fase passamos a percorrer a Pista andando e passando todos os obstáculos de acôrdo com a técnica, sem idéia de performance. Após algumas sessões deste tipo, já com a maioria dos alunos executando relativamente bem as passagens, começamos a fazer sessões em que após uma preparatória reduzida, damos 15 minutos para que os alunos treinem a passagem dos obstáculos mais difíceis orientados por monitores; depois então, a turma é reunida e cada um executa o percurso total da pista já com idéia de performance. Com a repetição deste tipo de sessão conseguimos que os alunos aprimorem a técnica de passagem dos obstáculos, distribuam uniformemente o esforço, e, como resultado, melhorem a performance.

Ao se aproximar o final do 2º Período de Instrução, realizamos a Prova de Performance de Pista do Pentatlo Militar Internacional.

A Prova é realizada em caráter de Competição, com os alunos divididos em duas turmas.

No primeiro dia uma Turma dirige a Prova e a outra turma executa, no dia seguinte faz-se a troca. Os três melhores tempos de cada Turma, são premiados com medalhas. Os graus referentes a Prova de Pista são atribuídos de acôrdo com a seguinte tabela:

**PERFORMANCE**

**GRAU**

3 m 20 seg	10,0
3 m 30 seg	9,0
3 m 40 seg	8,0
3 m 50 seg	7,0
4 m 00 seg	6,0
4 m 10 seg	5,0
4 m 20 seg	4,0
4 m 30 seg	3,0
4 m 40 seg	2,0
4 m 50 seg	1,0
5 m 00 seg	0,0

Observação: Os graus intermediários serão calculados na base de 1 segundo para cada décimo de ponto.

A prova mais importante realizada neste Período é a Prova de Direção de Sessão para o Curso de Instrutores e de Execução como Guia para o Curso de Monitores, digo ser a mais importante por atender de maneira direta aos objetivos de cada um dos respectivos Cursos.

Diariamente são escaladas as equipes compostas de um Instrutor-aluno e de um guia-aluno, a serem examinados.

Tôda a preparação material da sessão, previsão para caso de mau tempo, plano de sessão, enfim tudo que diga respeito a sessão a ser dada, é da inteira responsabilidade dos alunos a serem examinados.

Uma Comissão Examinadora composta de dois Instrutores e dois Monitores da Escola, fará a apreciação dos Trabalhos do Instrutor-aluno e do guia-aluno respectivamente. Esta apreciação será feita através das seguintes fichas:

1) Direção de sessão

**Escola de Educação Física do Exército**

**Cadeira de Ginástica**

**Prova de Direção de Sessão**

**Aluno Guia**

Curso: .....

Ano: .....

Nome e número: .....

Turma: .....

ITENS	I	R	B	MB	O	Observações
	1	2	3	4	5	
1 — Apresentação pessoal						
2 — Postura						
3 — Preparação anterior *						
4 — Plano de sessão						
5 — Motivação						
6 — Vozes de Comando						
7 — Colocação perante a turma						
8 — Dosagem dos exercícios						
9 — Continuidade da sessão						
10 — Correções feitas						
11 — Demonstrações feitas						
12 — Domínio do Assunto						
13 — Contrôlê do tempo						
14 — Liderança (Domínio-Decisão-Iniciativa) *						
15 — Interêsse da turma						
16 — Facilidade de expressão						
17 — Entusiasmo *						

OBS.: 1) Os itens em asterísco valem dobrado  
2) Observações no verso

Total de pontos: .....

Grau: .....

Examinador: .....

2) Atuação como guia

Escola de Educação Física do Exército

Cadeira de Ginástica

Prova de Direção de Sessão

Aluno Guia

Curso: .....

Ano: .....

Nome e número: .....

Turma: .....

ITENS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>PREPARATÓRIA</b>										
1 — Apresentação pessoal										
2 — Postura										
3 — Contagem e ritmo										
4 — Correção na execução *										
5 — Correção na seqüência										
6 — Número de repetições										
<b>PRÓPRIAMENTE DITA</b>										
7 — Auxílio ao instrutor										
8 — Iniciativa										
9 — Correção nas demonstrações										

OBS.: 1) Os itens em asterisco valem dobrado  
2) Observação no verso

Total de pontos: .....

Grau: .....

Examinador: .....

A apuração do grau de Ginástica do 2º Período é feito através da seguinte média ponderada:

- a) Grau de Observação Diária — Pêso 2
- b) Grau de Observação da Cadeira — Pêso 2
- c) Performance da Prova de Pista do Pentatlo Militar Internacional — Pêso 3
- d) Resultado da Prova de Direção de Sessão ou de Atuação como guia — Pêso 3

A média aritmética dos resultados do 1º e 2º Períodos nos dá o grau final de Ginástica.

O melhor aluno de ginástica de cada curso recebe uma medalha como prêmio de seu esforço.

Quero ainda acrescentar que em paralelo com as aulas de Ginástica o aluno recebe Aulas de Pedagogia, onde todos os conhecimentos teóricos relativos à Ginástica lhe são ministrados.

Como vemos, dentro do curto prazo de tempo que dispomos para a formação de Instrutores e Monitores de Educação Física, conseguimos atingir quase que a totalidade de nosso objetivo.

Ainda mais, dada a grande quantidade de observações e de testes a que o aluno é submetido no decorrer do Curso, pensamos ser o grau de Ginástica dos que mais aproximam da justiça.