

# UNIDADE DE DOCTRINA

Pelo  
Tenente Coronel  
Newton Cavalcanti

A lição de educação física deve satisfazer a um certo numero de principios cujo objetivo é aumentar o seu valor sob o ponto de vista pedagogico e fisiologico.

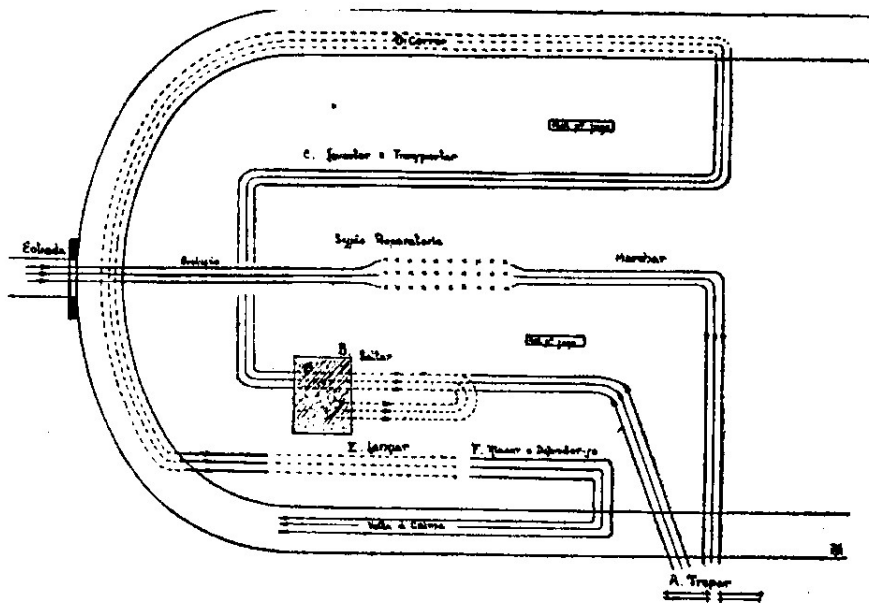
O conhecimento de cada um d'elles, sua verdadeira interpretação, deve ser familiar a todos quantos ministram a educação física racional e baseada nos principios da ciencia.

Ressalta em primeiro plano a CONTINUIDADE em virtude da qual se exige sejam os exercicios ministrados sem que haja solução de continuidade com o objetivo de fazer com que efeitos dos exercicios localizados se generalisem, interessando todo o orgaismo.

solicitação de todo o organismo, objetivo de uma educação física bem conduzida e racional.

E' preciso, entretanto, que esta soma de exigencias não ultrapasse um determinado ritmo e, toda vez que tal acontecer, é necessario fazer decrescer de intensidade como acontece no caso dos exercicios de salto e de corrida. Procedendo deste modo, teremos uma curva de esforços bem equilibrada que constitue o ideal da educação física.

Esse primeiro principio exige que a preparação material da lição seja feita com cuidado, afim de evitar improvisações no decorrer desta; para que isso se dê é necessario



Tal continuidade, não é absoluta, é, ao contrario, interrompida pelas passagens de um exercicio a outro, as quais são precedidas, em geral, de deslocamentos em andadura mais viva ou então em marcha lenta com exercicios respiratorios após os exercicios de corridas ou de salto.

A observação dessa prescrição visa manter o ritmo respiratorio e cardiaco num crescendo de exigencia até dois terços da lição, para depois decrescer até atingir a volta á calma.

Os diversos exercicios destinados a ativar um certo grupamento muscular ficariam sem valor geral si aos seus efeitos não se somassem o de outros grupamentos musculares diferentes. Sua execução sendo feita com o minimo de paradas, trás, como consequencia, a

um estudo prévio da execução da lição diante do terreno e do material disponivel.

Surge logo a formação a ser tomada pela turma de alunos, formação essa que atenda ao maior numero de execução dos variados exercicios da lição.

Em segundo lugar, vem a disposição a ser dada ao material movel no terreno, em função do material fixo e dos exercicios a realizar. Esse estudo só poderá ser feito diante do caso concreto e, para maior elucidação, vamos tomar o croquis junto, e solucionar, generalizando, o mais possivel, o caso dessa natureza. Assim seja, por exemplo, uma turma de trinta alunos, dispondo de material e tendo em vista que os aparelhos fixos sejam os localizados em A e B.

A formação inicial poderá ser a coluna por três que permite aos grupos de dez alunos executarem, ao mesmo tempo, exercícios utilizando os aparelhos.

Nesta formação entraremos em campo e, no centro, após ter tomado, em marcha, distancia e intervalos, faremos a execução dos exercícios preparatórios.

Como a seguir se vai executar exercícios de marchar e de trepar, é preciso que a direção da primeira seja feita de modo que vá terminar no local destinado ao segundo. No caso em questão, como os aparelhos estão colocados em A, a marcha deve ser feita na direção marcada no croquis, de modo que a distancia a percorrer, permita a execução completa dos exercícios da categoria de marchar, terminando no local destinado á execução da outra, afim de ser observado o principio da continuidade.

Ora, o aparelho em questão compoita três turmas executar ao mesmo tempo os mesmos exercícios, logo, a formação em coluna por três, continua a satisfazer.

Si os aparelhos permitirem ser utilizados ao mesmo tempo por seis turmas, neste caso, então, ao se atingir esse local, seria tomada a coluna por seis e cada turma de cinco alunos utilisaria seu aparelho sem prejudicar os demais.

Após os exercícios de trepar, seguem-se os de saltar.

No nosso caso, os dispositivos para saltos se acham localizados em B, para ai atingir, a formação em coluna por três, continua servindo.

Cada fila, tendo o seu guia, executa os saltos indicados, repetindo-os pelo numero de vezes exigidos.

O deslocamento para o local de saltos, é feito em corrida, e, ao atingi-lo serão logo executados os movimentos previstos.

Como os exercícios de levantar e transportar podem ser feitos com ou sem material, é mistér iniciá-los em local que permita seja feita uma marcha lenta com exercícios respiratorios por ter sido executado o salto que faz passar dos limites exigidos, os ritmos respiratorio e cardiaco. Neste caso então, os exercícios da categoria poderão ser feitos em C, supondo que neste ponto os exercícios respiratorios tenham feito diminuir o esfalfamento produzido pelo salto.

Terminados os exercícios desta categoria, faremos executar os de correr. Conforme a naturêsa destes, ou se inicia no mesmo local, ou, então, atinge-se a um outro que permita a sua execução. Nesse ultimo caso, o local é atingido em andadura rápida, afim de serem mantidos os ritmos respiratorio e cardiaco na situação desejada.

A formação a ser tomada em marcha depende da naturêsa dos exercícios.

O que é preciso, é não perder tempo e não vacilar na execução, nada se improvisando no decorrer da lição.

Após a corrida seguem-se os exercícios de lançamentos e, como estes só podem ser feitos após os exercícios respiratorios, a localização deste material, depende do local onde termina a corrida e no ponto atingido pela turma após os exercícios respiratorios.

Terminados em D os exercícios respiratorios, será colocado neste ponto o material de lançamento. A disposição deste no terreno, é feita tendo em vista os exercícios a realizar nesta categoria. Durante a marcha a formação será tomada de maneira adequada ao caso.

Acabados os lançamentos, segue-se a categoria de ataque e defêsa, conforme a naturêsa dos exercícios dessa categoria poderão os mesmos ser feitos no proprio local do lançamento ou em local apropriado para o qual se transportará a turma.

O material para os jogos fica, em rigor, no lugar onde possa ser utilizado quando o instrutor julgar necessario. Não se poderá marcar um lugar para esses exercícios que são introduzidos no momento em que o instrutor sente sua necessidade e, como isto é uma questão de momento, não se poderá ter logar prévio para esses magnificos exercícios.

Para a volta á calma, convêm estudar a direção da marcha, de modo a não prejudicar as demais turmas, si não for a unica no terreno a turma que se instrue.

Estudada deste modo a lição, no proprio terreno ou em croquis, localisa-se no terreno o material destinado a sua execução. Completa esta preparação material a locação de um estrado em que o guia possa ser visto por todos, ou então para ser ocupado pelo instrutor para ter uma vista sobre o conjunto. Um auxiliar munido de um relógio avisa o instrutor a terminação dos tempos destinados aos varios exercícios. Um outro, circula entre as filas para corrigir defeitos de execução nas sessões de estudo. Tal preparação material é a alma da lição completa e, sem éla, não se poderá satisfazer o principal principio — a continuidade.

O segundo principio, exige que a lição seja ALTERNADA; isto é, composta de exercícios interessando as partes superior e inferior do corpo.

Serve para dar desenvolvimento harmonioso ao corpo pelo equilibrio do mesmo numero de exercícios de braços e pernas e dando ainda aos membros um relativo repouso durante o tempo de espera da execução do outro membro. Este modo de proceder, evita a fadiga muscular que resultaria do trabalho continuado de uma mesma parte do corpo. A GRADUAÇÃO DA LIÇÃO EM INTENSIDADE E DIFICULDADE constitue um outro principio.