

**2.º Grão do Ciclo Secundario (16 aos 18 anos)**

**REGIMEN** } Sessão preparatoria — Normal  
 Lição propriamente dita — 1 ou 2 aplic. por família  
 Volta a calma — Normal

# LIÇÃO DE

Organisada pelo

# SESSÃO

24  
**FORMAR PEQUENOS CIRCULOS**  
 Interiores-Exteriores

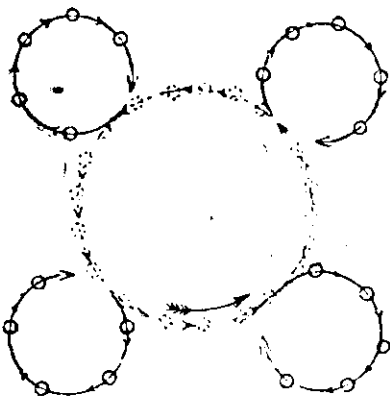
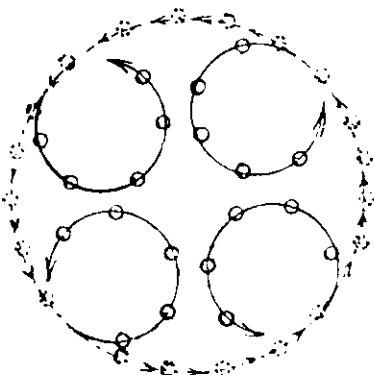


Fig. 2.



Comandos: Formar pequenos círculos interiores!  
 Reformar o círculo! Formar pequenos círculos exteriores!

125

**MARCHA COM O TRONCO FLEXIONADO**



Estando em marcha normal, flexionar progressivamente o tronco até que a flexão seja completa sobre a coxa; os braços balançam naturalmente.

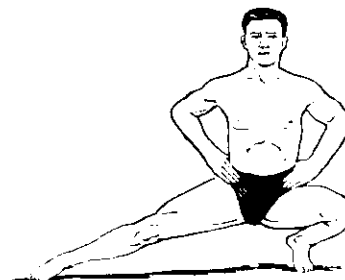
46  
**ELEVAÇÃO VERTICAL DOS BRAÇOS (Diferentes planos)**



Elevar verticalmente os braços estendidos, sucessivamente nos planos anterior-posterior, obliquo-lateral

60

**GRANDE AFASTAMENTO LATERAL, MÃOS NOS QUADRIS -- FLEXÃO ALTERNADA DAS PERNAS**



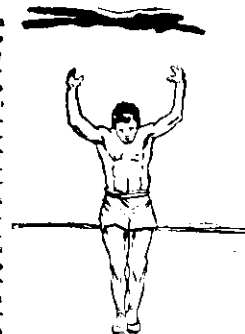
Flexionar alternadamente as pernas, o tronco permanecendo ereto e o calcanhar da perna flexionada sendo elevado do solo, o mais tarde possível.

## LIÇÃO PROPRIAMENTE

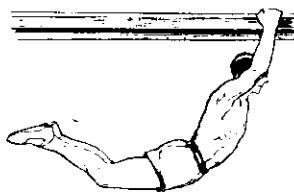
230

**SALTO EM PROFUNDIDADE ESTANDO EM SUSPENSÃO**

Suspender-se em uma viga ou a um outro qualquer aparelho, com os braços estendidos e sob o qual o corpo possa oscilar. Se o corpo ficar imóvel, levar as pernas ligeiramente para a frente e quando elas voltarem para trás executar uma ligeira tração dos braços ao mesmo tempo que solta as mãos. Evitar de soltar as mãos quando o corpo estiver completamente imóvel porque será muito difícil manter-se o equilíbrio durante a queda. Se o corpo estiver animado de um ligeiro balanceamento, o melhor modo de saltar, o mais prático e o mais seguro consiste, em após ter feito uma ligeira tração dos braços, soltar de preferência as mãos no momento em que as pernas forem levadas para trás.



177  
**SUSPENSÃO ALONGADA EM DUAS BARRAS -- PROGRESSÃO PARA FRENTE PARA TRÁS COM BALANCEAMENTO**



Tomar a suspensão alongada e balançar o corpo no sentido das barras; deslocar simultaneamente as mãos no momento em que o corpo inclinado para frente (ponto morto) na progressão para frente. Na progressão para trás, aproveitar a inclinação do corpo para trás, afim de deslocar as mãos.

## VOLTA A' CALMA

A presente lição poderá ser preparada

I Sessão preparatoria: 24-46-60-74-110.  
 Sessão de estudo propriamente dita:  
 125-177-230-277...  
 Volta à calma — A mesma da lição.

II Sessão preparatoria: 24-60-83-88-110.  
 Sessão de estudos propriamente dita:  
 230-277-298-322.  
 Volta à calma: A mesma da lição.

# EDUCAÇÃO FÍSICA

Duração : 45 minutos

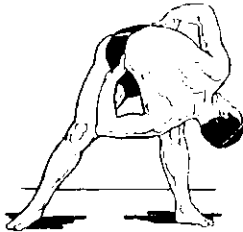
Material : 6 vigas de madeira ou ferro com 30 a 40 kilos—15 "medicinelball" de 4 kilos.

Tenente BONORINO

## PREPARATORIA

74

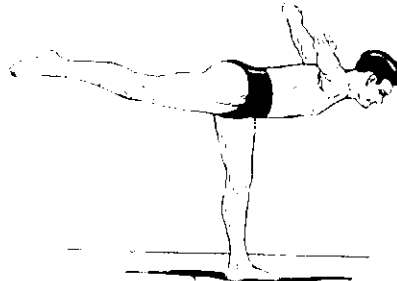
AFASTAMENTO "LATERAL, MÃOS NOS QUADRIS—ROTAÇÃO E FLEXÃO DO TRONCO



Girar ao mesmo tempo a cabeça e o tronco o mais possível para a esquerda, aproximando a face do lado externo do joelho esquerdo. Voltar à posição de partida e repetir o movimento a direita

83

FLEXÃO DO TRONCO COM ELEVACÃO PARA TRÁS DA PERNA E ELEVACÃO LATERAL DOS BRAÇOS



Elevar os braços lateralmente e inclinar o tronco para frente até a horizontal, elevando a perna esquerda (direita) estendida para trás; o tronco em extensão, a cabeça no prolongamento do tronco, a perna de apoio estendida. Voltar à posição de partida, abaixando os braços.

88

SIMULTANEAMENTE: ELEVACÃO LATERAL DE UM BRAÇO E VERTICAL DO OUTRO.



Elevar simultaneamente o braço direito (esquerdo) à posição lateral, a mão com a palma voltada para a frente e o braço esquerdo (direito) na posição vertical com o palma da mão voltada para o interior.

110

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁXICA COM FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO

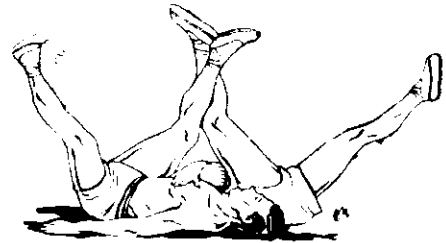


Expirar flexionando o tronco para frente, os braços caídos naturalmente, as pernas estendidas. Inspirar fazendo uma extensão do tronco e levando as espaldas para trás, as palmas das mãos voltadas para frente.

## LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

361

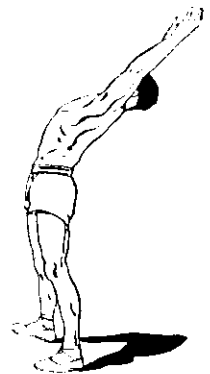
LUTA INDIANA



Dois alunos deitados de dorso, um ao lado do outro, a cabeça dum na altura dos quadris do outro, enlacando o braço. Nesta posição elevam a perna "interior" e procuram deslocar-se fazendo bascular.

322

LANÇAR O "MEDICINE-BALL" COM AS DUAS MÃOS POR CIMA DA CABEÇA, POR EXTENSÃO DO TRONCO FLEXIONADO O BALANÇAMENTO DOS BRAÇOS EXTENDIDOS DEBAIXO PARA CIMA

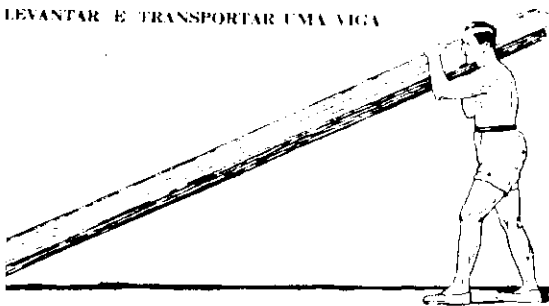


Estando em afastamento lateral, a "medicinelball" mantida entre as mãos, flexionar o tronco e lançá-la para trás por cima da cabeça; o movimento deve ser acompanhado de um movimento de extensão completa do corpo. Este exercício pode também ser executado sentado com as pernas afastadas.

## DITA

298

LEVANTAR E TRANSPORTAR UMA VIGA



Segurar uma das extremidades da viga e colocá-la sobre a esp. da direita, a mão e a perna esquerda por cima e a direita por baixo, o pé esquerdo a frente; por pequenas impulsões e se for possível flexionando as pernas, levar o centro de gravidade da viga um pouco para trás da espádua endireitar-se colocando ambas as mãos por cima da viga para evitar os balançamentos. Marchar.

277

CORRIDA EM TERRENOS VARIADOS



Conforme a inclinação do terreno o corpo deve ficar inclinado para frente ou para trás. Nas declives os braços são estendidos lateralmente para manter o equilíbrio. Conforme o est. do do solo e a inclinação do terreno a passada é alongada ou encurtada. Os pequenos obstáculos que forem encontrados serão transpostos o mais economicamente possível e evitando sempre as modificações de radência

Marcha lenta com exercício respiratório  
Marcha com canto ou assobio  
Exercício de ordem.

decompondo-a em 3 sessões de estudos

III Sessão preparatoria: 24-46-60-74-88-110.  
Sessão de estudo propriamente dita: 125-177-277-322-361.  
Volta à calma: A mesma da lição.