

Unidade de Doutrina

Pelo Tenente-Coronel NEWTON CAVALCANTI

Com o fim de facilitar a difusão do nosso método, vamos, a partir desse numero, publicar uma série de lições de educação física, sessões de jogos, sessões de esportes individuais, e por fim sessões de esportes coletivos; acompanhados das explicações necessárias a sua execução.

As sessões de educação física devem ser diárias, praticadas ao ar livre e terão a duração de vinte a sessenta minutos, de acordo com o ciclo, as circunstancias atmosfericas e outras que possam vir influir na sua composição. Em caso de mau tempo, excepcionalmente, poderão ser executadas em um compartimento coberto desde que este tenha bastante luz, seja suficientemente arejado e o seu piso esteja desprovido de poeira.

Para serem uteis é necessario ainda sejam feitas em roupa de esporte, de algodão, no verão, e de lã, no inverno.

A prática da hidroterapia, o repouso e uma alimentação adequada ao esforço, são completivos necessários, indispensáveis à boa prática.

O controle médico ao início, durante e após os exercicios constitui uma necessidade sem a qual não se pôde acompanhar o exito dos exercicios ministrados.

O ensino da educação física é ministrado sob a forma: de lições completas, abrangendo as sete familias com o objetivo de conseguir o desenvolvimento harmonioso do corpo; de sessões de jogos, destinada a substituir as lições umas ou duas vezes por semana, de sessões de esportes individuais e coletivos, que servem para o ensino e a prática do estilo e das regras e tática de cada um deles; por fim, as sessões de estudo destinadas a preparar as lições completas de educação física geral e as desportivas.

Todas elas iniciam-se por uma sessão preparatoria destinada ao aquecimento progressivo do organismo, terminando por uma volta á calma cujo objetivo é fazer o organismo chegar ao ponto de partida por meio de exercicios de energia decrescente.

A lição de educação física é a reunião de exercicios variados e combinados que interessam simultanea ou sucessivamente todos os organs e as grandes funções, tendo em vista o seu aperfeiçoamento e sua melhora. Para sua execução é dividida em 3 partes de duração e importancia desiguais. Inicia-se por uma sessão preparatoria seguida da lição propriamente dita, terminando por uma volta á calma.

Por meio da sessão preparatoria, conforme o proprio nome indica, predispõem-se o organismo para o esforço a ser dispendido na lição propriamente dita. Abrange uma série de exercicios de energia crescente, destinados a dar flexibilidade as articulações, desenvolver os musculos, disciplinar a vontade, corrigir as más atitudes e educar o sistema nervoso. Tudo isso é conseguido por meio de:

- a) evoluções destinadas á disciplina coletiva da classe;
- b) flexionamento de braços, pernas e tronco;
- c) flexionamentos combinados destinados á coordenação dos movimentos;
- d) flexionamentos assimetricos destinados á aquisição da independencia muscular;
- e) flexionamento da caixa toraxica, cuja finalidade é atuar sobre os musculos inspiradores e expiradores, de modo a aumentar a capacidade respiratoria.

A seguir vem a lição propriamente dita, a qual, de acordo com o regimen de cada classe ou grupo comporta um ou varios exercicios pertencentes á sete grandes familias, todas elas de aplicação utilitaria, a saber: Marchar; Trepar, escaladas e equilibrio; Saltar; Transportar e Carregar; Correr; Lançar; Atacar e Defender.

Esta série de exercicios, grupados nesta ordem, permite compor a lição alternada e graduada em intensidade.

Completam os principios da lição, a continuidade, a atração aos exercicios e a disciplina que deve existir na sua execução. Um ou dois jogos destinados a tornar atraente a lição são introduzidos no correr desta, logo que se sinta esta necessidade.

Por fim, a volta á calma impõe ao organismo retomar o seu estado inicial: compõe-se de marcha lenta com exercicios respiratorios, marcha com canto ou assobio que serve para se verificar si a respiração já ha voltado ao seu ritmo normal e termina por alguns exercicios de ordem, curtos e variados.

Toda lição de educação física deve ser preparada com antecedencia, na sua organização, deve se levar em conta o seguinte:

- 1.º) o regimen da lição, isto é, a preparação de exercicios educativos e aplicações, os quais variam com a idade, estado fisiologico e o valor fisico dos individuos.
- 2.º) o grau de treinamento dos individuos a instruir;
- 3.º) a duração da lição;
- 4.º) a quantidade de aparelhos disponiveis e de terreno;
- 5.º) as condições atmosfericas e climatericas;
- 6.º) o fim particular que se deseja atingir: fisiologico, estético, economico, etc.
- 7.º) as circunstancias particulares: preparação de exames, volta das férias, convalescencias, molestias ou epidemias, etc.

A preparação material da lição, completa estes trabalhos de composição. Nada deve ser improvisado; tudo deve ser previsto: material, sua disposição no terreno, estudo das formações a serem tomadas ao passar de um exercicio para outro, itinerarios mais curtos para se transportar para junto dos aparelhos, etc., constituem objeto de atenção de uma preparação material da lição.

Assim organizadas as lições, em acordo com o plano de conjunto de trabalho, de modo a formar uma série de lições de dificuldade crescente, passa-se a estudar cada uma delas por meio de sessões de estudo.

Como vimos, essa sessão tem o mesmo plano da lição completa, isto é, inicia-se por uma sessão preparatoria, segue-se a sessão de estudo propriamente dita e termina por uma volta á calma.

São tiradas das lições completas acima citadas, desdobrando-se em tantas sessões de estudo quantas forem necessarias para que fiquem sabidos todos os elementos componentes da lição.

Deste modo, por exemplo, pôde-se de compor uma lição completa em duas ou três sessões de estudo. O numero delas depende dos exercicios novos a serem estudados e do grau de inteligencia da turma a instruir.

(CONCLUE EM OUTRA PAGINA)

UNIDADE DE DOUTRINA

(CONTINUAÇÃO)

Uma primeira sessão de estudo poderá ser assim organizada:

a) A sessão preparatoria compõe-se de parte dos exercícos componentes da sessão preparatoria da lição completa.

b) A sessão de estudos propriamente dita poderá ser organizada, tomando-os dois ou quatro exercícos da lição propriamente dita.

Convém salientar aqui que os elementos estudados nesta parte são sempre em numero par, de modo a interessar os braços e as pernas em cada uma delas, a fim de conservar a harmonia no desenvolvimento dos alunos, com exceção da ultima que envolve um numero impar por ser a sétima categoria -- ataque e defesa -- comum aos exercícos de braços e pernas.

c) A volta á calma, onde são estudados os exercícos constantes da volta á calma da lição.

Uma outra sessão de estudos poderá ser tirada dessa mesma lição, incluindo-se na sessão preparatoria os exercícos que faltam para completar a sessão preparatoria da lição completa.

Na sessão de estudos propriamente dita, aprendem-se os exercícos que constituam um numero par de exercícos, podendo repetir dois dos já estudados anteriormente.

Na volta á calma escutam-se os exercícos estudados.

Em uma terceira estuda-se repetindo-se toda a sessão preparatoria procurando fazê-la dentro do tempo atribuido a esta parte.

Na sessão de estudos propriamente dita, repetem-se todos os exercícos já executados, completando com os que faltam; e, por fim, faz-se a volta á calma com a repetição de todos os exercícos aí incluídos.

Preparada assim a lição, em uma quarta sessão executa-se, obedecendo a todas as exigencias do regulamento, a lição completa.

Estudada uma lição, pode-se, com mais facilidade, por mais de uma ou duas sessões de estudo, executar outra lição completa conseqüente da introdução de elementos ainda não executados e, deste modo, estudar todos os elementos do método com relativa facilidade.

Neste numero da revista, a seguir, encontra-se um exemplo de uma lição que pôde ser estudada em três sessões si os elementos são totalmente desconhecidos ou em duas, si forem já conhecidos alguns d'elles.

UNIDADE DE DOCTRINA

(Continuação)

Para isso se conseguir é preciso organizar um plano geral de treinamento, no qual são previstos lições mais intensas, compostas de elementos de dificuldade crescente. Tal objetivo é atingido desde que siga a ordem dos exercicios estabelecida no Regulamento. Sua graduação em intensidade é atingida quando são seguidos, no decorrer da lição a ordem das familias dos exercicios onde essa exigencia está satisfeita. Aí, encontram-se os exercicios classificados em ordem de energia crecente até, mais ou menos, a metade da lição propriamente dita, para depois decerer até o fim da mesma lição. A ATRAÇÃO DA LIÇÃO constitue o quarto principio que, a nosso vêr, é de grande importancia, pois, sua execução depende do grau de habilidade do instrutor. Só torna uma lição atraente, o instrutor que está integrado no seu papel e tem segurança de seu saber e conhecimento dos seus alunos. Deste conhecimento resulta a introdução de meios destinados a tornar a lição agradável. Um dêles é a variação dos exercicios ou a introdução de jogos, ou ainda, pela sua atitude diante da turma, conseguindo derivar a tempo os primeiros sinais de fadiga e aborrecimento, a atenção de sua classe com o objéctivo de tornar a lição divertida. Essa tarefa não é difficil pois a turma é o reflexo do instrutor e, um instrutor entusiasta e apaixonado pelo assunto que transmite, é, em geral, bem sucedido. O instrutor é o espelho dos seus alunos. Uma classe sem vivacidade denota a insuficiencia do instrutor que a dirige.

Por fim, o Regulamento exige que a lição seja DISCIPLINADA como ultimo principio. Esta disciplina é conseguida pelo saber do instrutor, cuja illustração permite que êle não vacile na direção da lição pela confiança que impõe aos alunos que instrue, conseguindo, com habilidade, prender a atenção destes e incentiva-los á execução correta dos movimentos.

A observação judiciosa de todos os principios previstos permite desenvolver no espirito dos alunos qualidades de ordem geral que contribuem para o enriquecimento de suas qualidades morais.