

Dizem respeito a sessão preparatória antes de uma competição. A restrição aí recái principalmente no fato de ser a sessão preparatória viva, isto é, ser rápida e intensamente conduzida, o que se explica pela necessidade de ficar a equipe com o organismo rapidamente aquecido e preparado para a competição. Esta rapidêz pôde ser conseguida com a aceleração do ritmo.

a) **Basket-ball** -- Fazer executar uma sessão preparatória, seguida, para todos, de alguns lances a cesta.

b) **Foot-ball e Rugby** -- Fazer executar uma sessão preparatória bastante viva, de

modo a permitir a equipe estar em ação desde o início da competição.

Exercícios componentes:

Flexionamentos de braços, pernas e tronco;
Corridas rápidas de 20 a 30 metros; respirar amplamente;

Manejo rápido da bola.

c) O **water-polo**, apesar de ser um desporto coletivo, deve, pela natureza do meio em que é praticado, participar dos característicos da sessão preparatória de natação.

Recapitulando tudo que já foi exposto, apresentamos o quadro da pagina anterior.

A EUGENIA E A CONSTITUINTE

A Comissão Central Brasileira de Eugenia, constituída na capital da Republica para o estudo e propaganda dos ideais de regeneração física e moral do homem, aproveitando o momento em que debatem idéas e princípios a incluir na futura lei básica, apresentou as proposições abaixo, que "mutatis mutandis", concordam, nos seus pontos fundamentais, com as sustentadas pela Comissão da Sociedade Alemã de Higiene Racial, instalada a 18 de Setembro de 1931.

As proposições são as seguintes:

1) As condições somato-psíquicas de todos os indivíduos e do povo, em geral, dependem, essencialmente, das suas disposições hereditárias.

2) O progresso bio-social de um povo assenta-se, portanto, na preponderancia das gerações de indivíduos "bem dotados" sobre as de indivíduos com deficit dos caracteres otimos, transmissíveis por hereditariedade.

3) A eugenia, nestas condições, proclama absolutamente necessário envidarem-se todos os esforços tendentes á conservação e á multiplicação das familias bem constituídas e de próles sadias de "bem dotados", combatendo as causas que concorrem para dificultar a sua existência, e a sua função geradora útil á nacionalidade.

4) Para assegurar essa conservação e sua multiplicação impõem-se medidas de protecção económica a tais familias.

5) Auxílios pecuniários aos órfãos de pais que se salientaram pelo seu valor e pelas suas obras, quer tenham sido trabalhadores manuais, artísticos ou intelectuais, a criterio de uma junta que terá em conta o cabedal hereditário ótimo dos referidos pais.

6) Direitos de sucessão que favoreçam os trabalhadores dos campos, no sentido de garantir a estabilidade económica das familias sadias e prolíficas de agricultores e de criadores.

7) Medidas legais que facultem o casamento, na idade mais favorável e precóce possível para a procriação, de todos os indivíduos considerados eugenisados e de valor intelectual comprovado.

8) Seleção rigorosa para os candidatos a cursos academicos e para os cargos públicos, tendo em vista premiar os indivíduos somato-psíquicamente superiores, de moral reconhecida e de boa linhagem no sentido eugénico.

9) Impedimento ao casamento dos indivíduos patentemente degenerados, tarados e dos que, pelos seus antepassados, provenham, evidentemente, de ascendentes com cabedais genotípicos incompatíveis com boa progeneratura.

10) Afim de que as proposições acima mencionadas possam ser adotadas e postas em prática nas escolas primárias paulatinamente, impõe-se imediata instrução e educação eugénica nas escolas primárias e nos ginásios, sobre assuntos de biologia humana, hereditariedade e eugenia. Nas escolas normais e superiores será obrigatório esse ensino, acompanhando a organização de arvoredos genealogicas de indivíduos sãos e de indivíduos degenerados, para provar a necessidade imperiosa da campanha eugénica e evidenciar a responsabilidade inerente ao ato da geração.

11) O Estado, tendo em consideração os itens acima, empenhar-se-á desde já para a defesa das futuras gerações, e preservação na multiplicação das boas linhagens das diversas classes de trabalhadores sadios e úteis, sejam manuais, artísticos ou intelectuais. As medidas sumariamente expostas são indispensáveis para resguardá-las da degeneração, ao mesmo tempo que favorecem e aumento das próles. São recursos básicos, ao lado da educação, para elevar o nível médio, somato-psíquico da nacionalidade.

A comissão realça, como remate, a significação da hereditariedade como fator máximo entre as medidas capazes de melhorar as condições genotípicas bio-sociais do povo, tése esta, aliás, proclamada pela ciência e considerada indiscutível pelos biológicos e sociológicos de maior relêvo no mundo contemporaneo.