

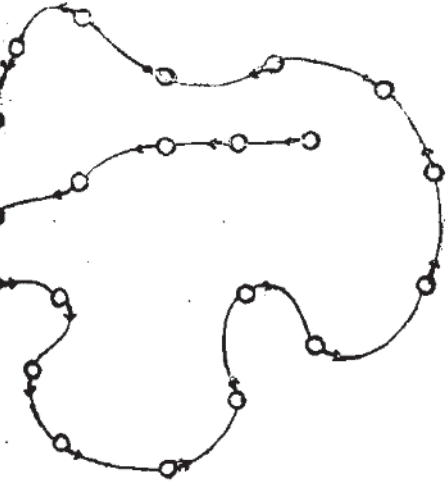
primeiro grau - Ciclo secundario (13 a 16 anos)
 Sessão preparatoria — Normal
 Lição propriamente dita { 3 educativos
 4 aplicações
 Volta á calma — Normal

Lição de Educação

Organisada pelo Capitão RO

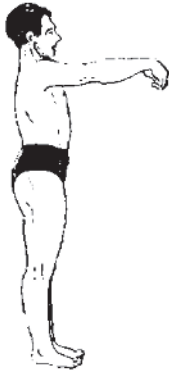
20

MARCHA SERPENTINA



45

ELEVAÇÃO HORIZONTAL DOS BRAÇOS COM FLEXÃO E EXTENSÃO DAS MÃOS



Elevar horizontalmente os braços estendidos nos planos da frente, obliquo e lateral com flexão das mãos quando os braços se elevam e extensão quando se abaixam. A passagem da flexão á extensão se faz com brandura e sem parada.

57

MÃOS NOS QUADRIS -- ELEVAÇÃO DO JOELHO A' FRENTE E AFASTAMENTO LATERAL



Elevar o joelho o mais alto possível pela frente, pé em flexão, depois afastá-lo lateralmente e tornar á posição de partida pé em extensão.

SESSÃO PREPARATORIA

76

DECUBITO DORSAL -- FLEXÃO DO TRONCO



Elevar a cabeça e o tronco á vertical, continuar o movimento por uma flexão completa do tronco e da cabeça, pernas estendidas, as mãos deslizam pelo solo procurando ultrapassar os pés; tornar á posição de partida.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

118

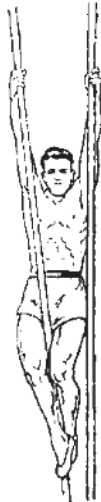
MARCHA COM ELEVAÇÃO DO JOELHO



Estando em marcha normal elevar a cada passo o joelho, progressivamente, o mais alto possível, pé estendido no prolongamento da perna. O contato com o solo se faz pelo calcanhar, os braços conservam o balançamento normal.

179

TREPAR EM DUAS CORDAS COM AUXILIO DOS PÉS E DAS MÃOS



Segurar numa corda de cada mão e enlaçar uma com os pés e as pernas fazer uma tração com os braços elevando os joelhos o mais alto possível enlaçar a corda com as pernas e pés. Estender as pernas levando as mãos alternativamente acima da cabeça e continuar a progressão.

225

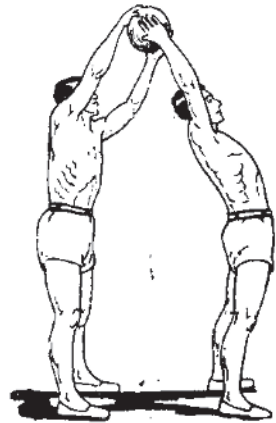
SALTO DE UMA BARREIRA COM APOIO DE UMA PERNA



Correndo abordar o obstaculo sem trocar passo, posar um pé sobre ele produzir uma ligeira extensão da perna cujo pé vai tomar contato com o solo. Continuar a corrida sem marcar tempo de parada.

248

PASSE-PASSE DE OBJETOS DIVERSOS POR CIMA DA CABEÇA



Estando na posição de afastamento lateral, segurar o objeto e passá-lo por cima da cabeça da camarada colocado á retaguarda.

VOLTA A' CALMA

A presente lição poderá ser preparada decompondo

I } Sessão preparatoria ns. 20-45-57-76-107
 Sessão de estudos propriamente dita ns. 118-179-225-248
 Volta á calma A mesma da lição

II } Sessão preparatoria ns. 20-57-
 Sessão de estudos propriamente dita ns. 225-248
 Volta á calma A mesma da lição

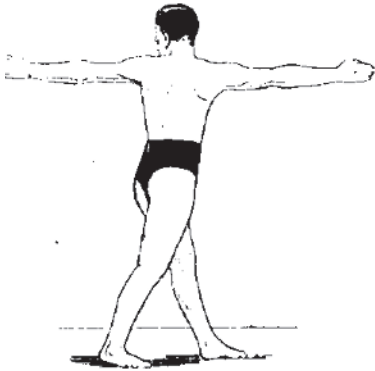
ção Física

IM

ORIA

81

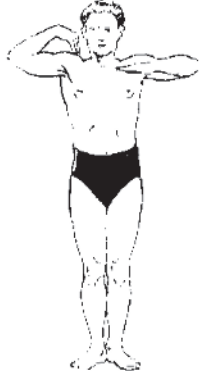
AFASTAMENTO PARA A FRENTE ROTAÇÃO DO TRONCO PARA O LADO DA PERNÁ AVANÇADA COMBINADO COM ELEVÇÃO LATERAL DOS BRÁÇOS



Levar a perna esquerda distendida à frente voltando o tronco e a cabeça para esquerda e elevando os braços lateralmente, voltar à frente, tornando à posição inicial; executar o mesmo movimento para direita.

89

ELEVÇÃO LATERAL DOS BRÁÇOS FLEXÃO DOS ANTE-BRÁÇOS SENDO UM NO PLANO HORIZONTAL E OUTRO NO PLANO VERTICAL



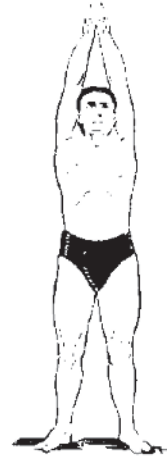
Elevar os braços estendidos lateralmente palma da mão esquerda (direita) voltada para baixo, palma da mão direita (esquerda) voltada para cima; flexionar o ante-bráço esquerdo (direito) no plano horizontal e o ante-bráço direito (esquerdo) no plano vertical, estender os braços lateralmente palma da mão direita (esquerda) voltada para cima e tornar à posição de partida.

Duração - 45'

Material - Cordas duplas
Barreira para salto
Medicine-Ball

107

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA COM ELEVÇÃO DOS BRÁÇOS ESTENDIDOS



Fazer uma expiração levando os ombros para frente, braços caindo naturalmente diante do corpo; inspirar elevando lateralmente os braços estendidos até a posição vertical, palma das mãos voltadas para fora; expirar abaixando os braços naturalmente.

TE DITA

292

CORRIDA COM MUDANÇA BRUSCA DE DIREÇÃO



Os alunos correndo numa direção determinada executam uma esquiua brusca dando, à perna oposta uma nova direção ao eixo da corrida. O movimento é executado por uma forte inclinação do corpo para o lado que se quer levar.

305

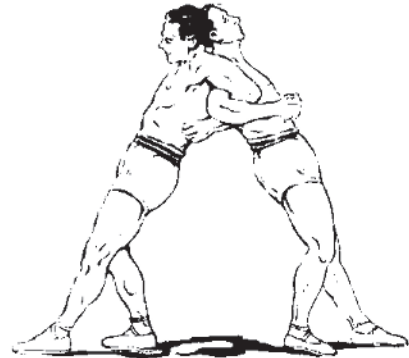
LANÇAR A MEDICINE-BALL PARA A FRENTE POR EXTENSÃO HORIZONTAL DOS BRÁÇOS (2 A 2 FRENTE A' FRENTE



Estando em afastamento lateral a medicine ball mantida contra o peito, cotovelos à altura dos ombros, palmas das mãos voltadas para fora, dedos afastados, lançar a medicine-ball fazendo uma vigorosa extensão horizontal dos braços, palmas das mãos voltadas para fora, o medicine-ball deixando as mãos o mais tarde possível.

363

LUTA DE REPULSÃO, DORSO CONTRA DORSO



Dois alunos colocados dorso contra dorso, braços entrelaçados, se empurram com a parte superior do dorso

Marcha lenta com exercício respiratorio
Marcha com canto ou assovio
Alguns exercicios de ordem

e em tres sessões de estudos

89-107

292-305

lição.

III

Sessão preparatoria
Sessão de estudos propriamente dita

ns. 20- 45 57 76-81-89-107

ns. 118 179-225-248-292-305