

EDUCAÇÃO FÍSICA

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pelo Cap. Inácio de Freitas Rolim

| | | |
|-------------------------------------|--------|---|
| Turma de normais | Regime | Sessão preparatória — Normal |
| 1.º Período de instrução | | |
| Duração: 30 a 45 minutos | da | Lição } 7 aplicações própriamente } 3 educativos dita: } 1 ou 2 jogos |
| Material — Barras simples ou duplas | | |
| Mastros ou árvores | Lição | Volta à calma — Normal |
| Objetos diversos | | |
| Granadas e bastões | | |

SESSÃO PREPARATO'RIA (Duração 6 a 9 minutos)

EVOLUÇÃO — Marcha dos ginastas (coluna por dois).

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos antebraços no plano vertical. Ritmo: 15 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS — Deitado — Elevação alternada das pernas. Ritmo: 5 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

FLEXIONAMENTO DE TRONCO — Afastamento lateral, mãos nos quadris — circundação do tronco. Ritmo: 5 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS — Elevação dos braços à frente e afastamento para trás, com flexão e extensão das mãos, combinado com elevação do joelho e extensão da perna (dif. planos.) Ritmo: 2 movimentos completos por minuto. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 6.

FLEXIONAMENTOS ASSIMÉTRICOS — Afastamento lateral — Circundação dos braços em sentidos opostos. Repetição: Mínimo 10 — Máximo 20.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁCICA — Com elevação dos braços flexionados. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração 21 a 31 ½")

Marcha alongada rápida (ap.).

Estando em apoio estendido, transpor a barra ou a viga, com apoio de um pé (ed.).

Trepar num mastro ou numa árvore (ap.).

Salto no mesmo lugar, com elevação simultânea das pernas estendidas (ed.).

Salto com apoio das mãos, pela direita (esquerda) (ap.).

Passe-passe de objetos diversos, por cima da cabeça (ed.).

Transportar um camarada sobre a nuca e ombros (ap.).

Corrida de 600 a 1.200 metros, em cadência média (ap.).

Lançamento de granadas na posição deitado (ap.).

Luta de bastão com duas mãos (ap.).

JOGOS — 1 — Carniça
— 2 — Tripé

VOLTA A CALMA (Duração 3 a 4 ½ minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com canto ou assobio.

Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, enérgicamente comandados.

CAVALARIA MILITAR

Lição de Aplicações Militares para a Cavalaria

pelo 1.º Ten. Lelio de Miranda

Local: terreno variado e previamente preparado
 Material: sacos de terra, granadas.
 Uniforme: brim, com capacete.
 Equipamento: o do soldado de cavalaria, sem munição
 Armamento: mosquetão com baioneta

Turma: um pelotão
 Regimen para normais e selecionados
 Duração: 20 minutos.
 Data e hora:

SESSÃO PREPARATORIA (3 minutos)

Marcha do quartel até o terreno da instrução.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (12 minutos)

Marchar: Marcha rastejante.

Saltar: Transposição de valas e trincheiras.

Trepar: Escalada de taludes muito íngremes (ou muros), com auxílio de um camarada.

Correr: Corrida com paradas.

Lançar: Lançamento de granadas durante as paradas.

Atacar e defender: Golpes de baioneta contra manequins colocados dentro de uma trincheira.

Levantar e transportar: Carregar sacos de terra.

VOLTA A CALMA (5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com assobio.

Exercícios de ordem unida.

OBSERVAÇÃO: Si o instrutor preferir, poderá enquadrar a presente lição em um quadro tático: — o pelotão é suposto chegado à distância do ataque.

Marchar: Sofrendo o fogo inimigo toda vez que se apresenta, o pelotão tem que atravessar um terreno que oferece cobertas medíocres e baixas: progressão e marcha rastejantes.

Saltar: Na marcha rastejante o pelotão atinge um caminhamento desenhado, mas cortado por valas e elementos de trincheiras abandonados: transposição destes obstáculos.

Trepar: O caminhamento seguido pelo pelotão é fechado por um talude escarpado (ou muro) que os homens são obrigados a vencer com o auxílio de um camarada.

Correr: O pelotão chega à distância do assalto.

Lançar: Carrega e, antes de abordar o inimigo, cada homem lança três granadas com cada mão.

Atacar e defender: O pelotão aborda uma trincheira inimiga, onde alguns defensores ainda resistem (manequins colocados dentro da trincheira) e são atacados a baionetas e couces de armas.

Levantar e transportar: Finalmente, conquistado o objetivo, o pelotão aproveita os sacos de terra abandonados pelo inimigo para construir parapeitos na trincheira conquistada.

N. da R. — O autor criou, em torno da lição de educação física que fez, uma situação particular que um pelotão encontraria em campanha. A tática ficou subordinada à lição feita de acordo com as regras pedagógicas da educação física. As situações táticas são ilimitadas, de modo a permitir que qualquer instrutor hábil possa adaptar um quadro tático a uma lição de educação física previamente feita. Este modo de proceder é elogiável e tem alcance pedagógico, porque dá ao soldado uma impressão de realidade, fazendo-o compreender mais claramente o que sejam *aplicações militares*. Em outros regimens de trabalho, se fazem coisas análogas, com resultados

surpreendentes, especialmente quando se trata de educação física infantil. Quando se cria uma história própria para crianças em torno de uma lição de educação física previamente elaborada, a criança "vive" a lição com entusiasmo, chegando quasi a se convencer de que é protagonista de uma cena real. E' explorar a imaginação fértil da criança, para lhe proporcionar prazer. Para o adulto, entretanto, o problema é abordado por outro aspecto: procura-se fazer com que ele compreenda por si mesmo a utilidade prática dos exercícios que pratica, mas sempre dando à lição um ambiente de atração. —A.