



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ÓRGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375
Rio de Janeiro - Brasil

Diretor Geral — Ten. Cel. OTÁVIO SALDANHA MAZZA
Diretor — Cap. HORÁCIO CÂNDIDO GONÇALVES
Redator-chefe — Cap. ANTÔNIO PEREIRA LOPES JR.
Gerente — Cap. ANTÔNIO LUIZ DE BARROS NUNES
Tesoureiro — 1.º Ten. ALMERINDO F. CARDOSO

ANO VII — OUTUBRO DE 1939 N. 46

Preço: último número, 1\$500; atrasados, 2\$000

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função
Preços: sob registro: 20\$000; porte simples: 15\$000.

As assinaturas constam de 12 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.
O Sgt. Aj. AUGUSTO LOPES DA SILVA é o único cobrador autorizado desta Revista



O fundamento mais sólido da educação física está em que espírito e corpo não podem constituir compartimentos estanques, mas, ao contrário, formam um "continuum", são um todo, de modo que uma educação que atende exclusivamente ao corpo não é educação, mas mutilação do corpo em detrimento não apenas deste, senão do conjunto em si mesmo.

As relações das forças espirituais com as forças físicas é de tal ordem, que Alexis Carrel, em artigo recente numa revista americana, proclamava este fato aparentemente extraordinário, mas, na verdade, tão simples e natural: os fundamentos do código de moral são os fundamentos dos códigos de higiene, isto é, de educação física.

No Brasil esta verdade vai conquistando a consciência coletiva, e é justo assinalar que ao nosso Exército devemos a criação desse estado de espírito, sem o qual teria sido impossível abrir a clareira, preparar o terreno e lançar os fundamentos da educação integral. Em verdade, um exército não pode cifrar a sua tarefa à preparação para as eventualidades da guerra ou a manutenção da paz, isto é, ele não pode ser apenas um instrumento de destruição, senão que deve ser também um instrumento de criação e uma técnica de civilização.

Foi por intermédio do Exército que se instalou a nossa primeira escola de educação física e foi nela que se moldou a Escola Nacional de Educação Física e Desportos, recentemente instalada pelo Ministério da Educação e Saúde, e dela também foi que se socorreu este Ministério para realizar um curso de emergência de educação física destinado a atender as imediatas necessidades da cultura do corpo em nossos estabelecimentos de ensino, curso que logrou formar em seis meses, sob um regime intensivo, cerca de trezentos técnicos.

As forças vivas da nação brasileira encontraram, afinal, os instrumentos adequados à sua formação, à sua disciplina e à sua direção para os rumos que conduzem à criação de sólidos valores físicos e morais.

O nosso aperfeiçoamento racial está definitivamente iniciado. Com a disciplina dos músculos se aperfeiçoará a disciplina da vontade, e àquele ideal "geste d'une pensée", que, segundo Remy de Gourmont, é todo homem, se aliará o gesto positivo do punho que executa; ao esforço do pensamento puro o da vontade realizadora; ao hábito da vida simples e clara, a capacidade de viver perigosamente; ao civismo, a aptidão para o sacrifício; à técnica da saúde espiritual, a técnica da higiene física, e, em última análise, a alegria de viver, porque, ao cabo, a finalidade da educação é libertar, física e moralmente, o homem de si mesmo, e fazê-lo feliz.

REGULAMENTO DO COMBATE A BAIONETA E DA LUTA CORPORAL

I — Regras gerais

No combate aproximado, quando o emprêgo do fogo é impossível, principalmente nas ações de surpresa, de combate à noite, combate em bosques, combate nas ruas e limpeza de trincheiras, torna-se necessário o emprêgo da arma com baioneta ou sem ela, ou, em sua falta, de uma arma improvisada (ferramenta, por exemplo).

Todos os combatentes devem ser adestrados no combate a baioneta e na luta corporal.

Este combate constitui a última parte do combate aproximado e é precedido, até o último momento, de ações de fogos de todas as armas e engenhos (1).

Apresentam-se dois casos no combate aproximado: 1.º, o adversário é surpreendido; 2.º, o adversário em guarda, em marcha ou em posição de espera.

No primeiro caso, deve aproveitar-se a surpresa para pô-lo fora de combate, por meio de um golpe direto, rápido e vigoroso, dado com a baioneta, com o pé ou com o punho.

No segundo caso, depois de se aproximar d'ele, convirá certamente investi-lo em guarda, se necessário em marcha flexionada, afastando-se vigorosamente sua arma para evitar um golpe duplo e em seguida atingi-lo com um golpe direto.

Nestes dois casos, além da rapidez e da violência no ataque, deve o combatente atacar o adversário, animado da firme vontade de abatê-lo o mais depressa possível, procurando atingi-lo nas suas partes mais vulneráveis e executando automaticamente os golpes mais eficazes, porque é preciso não esquecer que, atrás do primeiro adversário, podem surgir outros, o que exige estar pronto para agir de novo.

Essa ação rápida e violenta provoca uma grande tensão nervosa e muscular, exigindo por conseguinte um treinamento especial e cuidadoso.

Este treinamento especial compreende:

a) Combate a baioneta:

— uma instrução individual ministrada sob a forma de sessões de estudo a partir do segundo mês;

— uma instrução coletiva ministrada sob a forma de lições durante o mesmo período, isto é, iniciadas logo que os homens saibam executar convenientemente os diferentes movimentos da instrução individual;

— exercícios de adestramento em pistas preparadas e lições de assalto, a partir do quinto mês.

b) Emprêgo de uma arma improvisada e de luta corporal (a partir do quinto mês).

II — Treinamento do combate a baioneta

1.º — Instrução individual — A instrução individual comporta:

1 — O ensino dos golpes e dos deslocamentos;

2 — A combinação dos golpes e do movimento.

As sessões devem ser movimentadas, frequentes e curtas (15 minutos no máximo). Serão iniciadas pelo escalonamento dos homens em largura e profundidade e terminadas por uma volta à calma.

Para o ensino dos golpes e dos deslocamentos, no decorrer dessas sessões, é aconselhável o seguinte processo pedagógico:

(1) Todas as vezes que se armar baioneta, tendo-se em vista o combate aproximado, é preciso exigir que os homens carreguem suas armas, porquanto sempre se deve preferir o tiro a curta distância, por constituir um meio de ação mais eficaz.

1.º) o instrutor enuncia o movimento e por meio de um monitor mostra como se executa;

2.º) faz o monitor executar novamente o movimento, vagarosamente ou decompondo-o se for o caso;

3.º) faz executar o movimento "à vontade" por toda a escola, e ajudado por seus monitores, corrige individualmente os erros cometidos.

O exercício mediante comando, deve ser evitado, pois o objetivo de treinamento, sendo o da execução correta e rápida dos movimentos e do desenvolvimento das qualidades individuais, não tem absolutamente em vista o conjunto. No entanto, no início da instrução, para facilidade de observação e correção e para o máximo aproveitamento do tempo, pode-se fazer repetir a comando certos movimentos, tais como a guarda e os deslocamentos, logo após a sua prática individual.

Assim, os homens devem praticar individualmente os exercícios enunciados pelo instrutor, da indicação de "Começar" à de "Cessar".

No início da instrução, para se obter um progresso rápido na aprendizagem destes golpes e deslocamentos, podem ser realizadas semanalmente duas ou três sessões, que devem ser ministradas em horas diferentes às destinadas à educação física.

Mais tarde, esse número poderá ser diminuído, mas a título de aperfeiçoamento, o instrutor deverá voltar constantemente a esta instrução individual.

Ensino dos golpes e dos deslocamentos — O emprêgo do fuzil (ou do mosquetão) com baioneta comporta:

— a guarda, os deslocamentos em guarda;

— o apontar, a retomada da guarda após o ataque;

— o bater e apontar;

— o arrancamento;

— a pancada com o coleç, a batida com forçamento.

A guarda — A guarda é tomada, partindo de qualquer posição, estando o executante parado ou em marcha.

Para tomar a guarda, o executante deve colocar o pé direito ligeiramente à direita e a dois pés aproximadamente atrás do esquerdo, devendo o peso do corpo ficar distribuído pelas duas pernas semi-flexionadas. A arma na horizontal à altura dos quadris, ficando a alavanca do ferrólho voltada para cima e a ponta da baioneta em frente do quadril esquerdo. Nesta posição, enquanto a mão direita segura a arma pelo delgado, a mão esquerda pega-a pelo seu centro de gravidade, ficando o polegar ao longo do fuste e os demais dedos abraçando-o pelo lado oposto.

Essa posição da arma dá segurança contra as batidas adversas, permitindo, facilmente, aparar a maior parte dos golpes e atacar por extensão dos braços. Além disso tem a vantagem de permitir com simples movimentos dos braços, paradas enérgicas e rápidas em outras direções.

No começo da instrução, todas as prescrições desta guarda normal, devem ser respeitadas com cuidado, para assegurar ao executante bom equilíbrio e uma perfeita utilização de seus meios de ação. No entanto, o canhoto pode adaptar a guarda-tipo a essa sua condição particular.

Os deslocamentos — Os grandes deslocamentos serão feitos com a arma na mão ou na frente do corpo, dependendo da distância que se encontre o adversário.

Os pequenos deslocamentos serão feitos com as pernas semi-flexionadas:

Para frente, deslocando o pé da frente e trazendo o de trás à sua distância;

Para trás, deslocando o pé de trás e trazendo o da frente à sua distância;

Para direita, (esquerda), deslocando o pé direito (esquerdo) e trazendo o de trás à sua distância.

O instrutor deve procurar obter dos executantes, um jôgo de pernas extremamente flexionado e rápido.

O apontar — O apontar, de grande simplicidade de execução, constitue o golpe mais eficaz da baioneta no combate aproximado.

Este golpe atira-se em todas as direções, mas, em geral, é executado horizontalmente para o tronco do adversário.

Para dar a "ponta" deve o executante apontar sobre o objetivo por uma extensão vigorosa dos braços, girando a arma de modo a fazer que a alavanca do ferrôlho fique voltada para o lado. Em seguida, deve desembaraçar a sua arma, voltando rapidamente à guarda, afim de estar pronto a repetir o golpe ou enfrentar outro adversário. Porisso, deve o instruendo ser convenientemente treinado no arrancamento.

A arma não deve ser lançada, devendo sempre, ser mantida nas mãos.

Este golpe também pode ser dado com desenvolvimento, isto é, avançando a perna da frente e estendendo a de trás.

As regiões do corpo mais vulneráveis são o ventre e o peito; as partes cobertas pelas peças do equipamento devem ser evitadas.

O bater-apontar — Este movimento é empregado contra um adversário em guarda.

Para realizar o "bater-apontar", deve o executante afastar a arma do adversário para a direita por meio de uma batida seca e, em seguida, apontar ligando estes movimentos sem parada. Trata-se, em suma, de executar uma batida forte e curta, quasi coincidindo com a ponta.

Os homens devem ser adestrados em bater e apontar em todas as direções.

O arrancamento — Para arrancar a arma, deve puxar-se violentamente para trás com as duas mãos; se necessário, deslocar as mãos para frente e empurrar com o pé, colocando-o sobre o adversário junto à baioneta.

Esse movimento deve ser treinado sobre sacos comuns, cheios de ervas, palhas, cavacos, etc.

A pancada com o coice — Levar a coronha para a frente e executar uma mudança da guarda dos pés no sentido de marcha, golpeando energicamente com o coice o rosto do adversário.

Muitas vezes, esse golpe é precedido de uma pancada seguida de pressão sobre a arma do adversário. Porisso, deve o instruendo ser convenientemente treinado na batida com forçamento.

Combinações dos movimentos — Após ter estudado separadamente os diferentes movimentos descritos, o instrutor inventa combinações dos mesmos.

Exemplos:

-- estando em guarda, marchar, bater e apontar, voltar à guarda;

— estando em guarda, apontar, arrancar, voltar à guarda;

-- estando em guarda, batida com forçamento, pancada com o coice, apontar.

Nota -- Munido de uma arma longa contra uma arma curta o executante deve, distanciado, golpear seu adversário; ao contrário, munido de uma arma curta contra uma arma longa, deve aproximar-se para atacar e golpear o adversário.

2.ª — **Instrução coletiva** — A instrução coletiva comporta:

-- tomadas de guarda, partindo de todas as posições e andaduras;

— deslocamentos em guarda;

— apontar com arrancamento, de modo a criar no executante a precisão e o sentimento de distância;

— apontar repetidamente e com a máxima rapidez;

— pancadas com o coice: precedida de uma ponta, de uma batida com forçamento, etc.

As lições devem ser ativas e de curta duração (15 minuto no máximo). Serão iniciadas por uma marcha em passo ordinário, seguida de deslocamentos dos homens em largura e profundidade, e terminadas por uma volta à calma.

Não é obrigatória nenhuma formação; ela é adotada pelo instrutor segundo o exercício e os objetivos a utilizarem.

Para misturar alguns exercícios acima, principalmente os executados a pé firme, o instrutor colocará seus homens em duas fileiras, suficientemente afastados, conservando os mesmos a bainha na baioneta. Assim, uma fileira executa um ataque (um passo em frente, apontar), a fileira oposta simula a parada e executa a resposta (um passo atrás, bater-apontar). Algumas vezes, com a máxima precaução, o instrutor poderá colocar os homens, frente a frente, para a execução de determinados exercícios.

Outras vezes, ainda, fará os executantes percorrerem uma distância sobre a qual será colocado um ou vários objetivos (manequins, sacos de palha, etc.). Uma vez chegado ao objetivo, cada homem executa o exercício prescrito pelo instrutor, que o corrigirá com uma indicação precisa, procurando evitar o retardamento da turma.

Essa instrução pôde ser realizada em qualquer terreno, sendo aconselhável, no entanto, a sua prática em bosques ou pistas preparadas, por oferecerem possibilidades de variar os obstáculos a percorrerem, as condições de execução dos movimentos e, particularmente, a altura dos objetivos.

Desde que os golpes simples sejam suficientemente conhecidos, devem ser executados marchando ou correndo sobre manequins deitados no solo, sentados ou suspensos na posição de pé.

Para permitir desenvolver a precisão, os manequins devem trazer várias marcas circulares (pau, papel, pintura, etc.), com 10 centímetros de diâmetro. Eles podem ser movidos por um auxiliar puxando uma corda.

Enfim, para desenvolver nos homens o sentimento da distância, o instrutor traçará no solo uma linha afastada do objetivo de 1m,20 a 1m,50, de modo a obrigá-los a apontar sem ultrapassar a referida linha.

Na execução dessas lições o instrutor deverá dar provas de iniciativa e engenhosidade.

EXEMPLO DE LIÇÃO COLETIVA

Intensidade: média.

Duração: 15 minutos.

Local: pátio do quartel.

Uniforme: o regulamentar com equipamento de guarda.

Material: manequins ou sacos suspensos.

Sessão preparatória:

Marcha em passo ordinário, terminada pelo escalonamento dos homens em largura e profundidade.

Lição propriamente dita:

A) Guarda e deslocamento em guarda:

— deslocamento para frente, para trás, para direita, para esquerda, por imitação do instrutor;

— estando em marcha, tomar a guarda e progredir nesta última posição; correndo, tomar a guarda e progredir em andadura viva.

B) Ataque simples (segundo o material disponível, os homens em linha, em frente aos seus respectivos objetivos ou passando sucessivamente pelos mesmos);

-- estando em marcha, tomar a guarda antes de chegar ao objetivo, apontar, sem ultrapassar uma linha traçada no solo; arrancar e marchar com a arma na mão (repetição: 3 a 5 vezes).

— em guarda em frente ao objetivo, apontar;

— apontar e arrancar várias vezes, procurando, progressivamente, a precisão, depois a precisão e a velocidade, em seguida a precisão, a velocidade e a penetração;

— estando em marcha, tomar a guarda, em seguida apontar; continuar o ataque por uma pancada com o coice (repetição: várias vezes).

Volta à calma:

Colocar a arma no solo; marcha lenta com exercícios respiratórios; exercícios de ordem unida.

3.º — Conservação e aperfeiçoamento do treinamento

— A partir do 5.º mês de instrução, o treinamento do combate a baioneta é continuado pelo percurso quinzenal de uma pista especialmente preparada, tendo os homens o seu equipamento progressivamente crescente e, por meio da realização semanal de lições de assalto com material especial.

1.º — **Percurso na pista preparada** — Vários objetivos (manequins ou sacos estofados, discos, etc.), são dispostos num percurso de 100 metros aproximadamente.

Cada homem deve percorrer a pista, o mais rapidamente possível, golpeando os diferentes objetivos.

É bom assinalar as faltas cometidas, colocando um grau de junto de cada objetivo.

O emprêgo do cronômetro permitirá verificar o treinamento e tornará a instrução mais atraente. As competições individuais e por equipes podem ser organizadas por comparação ou soma dos tempos do percurso, levando-se em conta as faltas cometidas, e de acôrdo com as prescrições estabelecidas no capítulo IV.

2.º — **Assalto com material especial** — Os assaltos são executados com material especial, fuzil ou mosquetão com haste reintrante, máscara e luvas, estando o executante fardado e o equipamento progressivamente crescente.

Antes de cada assalto, o instrutor deverá verificar o funcionamento da haste reintrante e o estado das máscaras. Ele suspende imediatamente o assalto nos casos de queda da máscara, rotura da haste, queda do botão da extremidade ou qualquer outro incidente capaz de diminuir a segurança.

A lição do assalto é a melhor preparação para o combate, consistindo em efetuar o "bater-apontar", que constitui o principal golpe.

Ela é individual, porisso os executantes são adestrados sucessivamente, pelo instrutor, em executar os diferentes movimentos, durante um tempo máximo de 5 minutos.

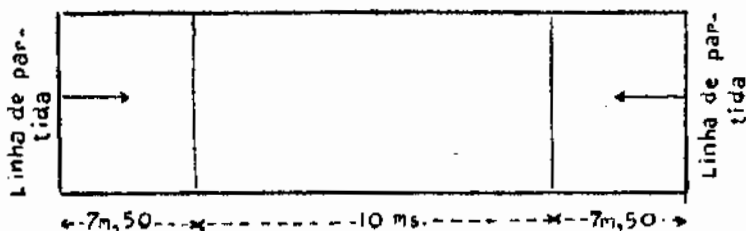
O instrutor, por exemplo, esboça um ataque ou presta-se a uma batida, elevando a ponta de sua arma; o homem deve bater e apontar. O instrutor apara o golpe e responde, etc. As pancadas com o coice são somente esboçadas.

Esses diferentes exercícios são ligados e executados em marcha ou estancando, devendo o combate parado ser evitado.

Logo que os homens apresentem um certo adestramento, podem ser postos em contacto. Esses assaltos entre dois executantes, bem dirigidos e sem brutalidade, dão um forte interesse ao conjunto d'este treinamento especial.

Os assaltos devem ser realizados em terrenos especiais, tão planos quanto possível no começo da instrução, devendo, mais tarde, ser colocados ou construídos nos mesmos diversos obstáculos fixos ou desmontáveis — sebes, troncos e árvores, pilhas de sacos de terra, cercas de arame, buracos de granadas, etc.. Quando o treinamento estiver mais apurado, podem ser escolhidos locais acidentados para realização d'esses assaltos.

O terreno de assalto será constituído por um retângulo de 25 metros de comprimento por 6 a 10 de largura, dividido em três partes por duas linhas transversais A e B, a 10 metros uma da outra.



A organização de torneios permitirá verificar o treinamento e criará uma emulação proveitosa. As competições

individuais e por equipes, poderão ser organizadas, de acôrdo com as prescrições estabelecidas no capítulo IV.

Para o fim do ano de instrução, com o objetivo de aperfeiçoar as qualidades dos melhores combatentes, podem ser organizados assaltos de um contra dois.

III — Treinamento do emprêgo de uma arma improvisada e da luta corporal.

Um combatente desprovido de granadas e dispondo de uma arma sem baioneta, de uma ferramenta portátil ou de parque, duma arma curta (baioneta sem fuzil, faca, etc.), pode enfrentar um adversário mais bem armado.

Ele deve correr resolutamente sôbre o adversário, afastar sua arma, entrar no corpo a corpo e golpeá-lo energeticamente.

Mesmo desarmado, um combatente resolutivo pode enfrentar um adversário com arma ou sem ela. Ele deve procurar surpreendê-lo ou cegá-lo momentaneamente, atirando-lhe no rosto seu capacete, um punhado de terra, etc., e, em seguida, saltar sôbre ele, procurando, se necessário, apara com um dos braços o seu golpe. Isto feito, golpeá-lo vigorosamente no rosto ou na parte inferior do ventre, respectivamente com o punho, joelho ou pé, terminando em seguida o combate pela utilização da arma do adversário, ou, se for o caso, por uma das "prises" da luta corporal.

Os processos do ataque e defesa da luta corporal, devido à brutalidade e os acidentes possíveis na sua prática, devem ser ensinados em lugar apropriado, com a máxima prudência e moderação.

O seu adestramento será feito, segundo os mesmos princípios e regras pedagógicas que regem o ensino do combate a baioneta.

Inicia-se a luta corporal por uma instrução individual durante a qual os golpes isoladamente e combinados entre si são ensinados cuidadosamente, minuciosamente e sem despesa fisiológica exagerada. Logo que os conhecimentos técnicos estejam acurados, os homens poderão praticar a luta corporal durante um tempo restrito. Somente mais tarde, segundo o valor do seu treinamento, eles poderão praticar assaltos. Durante êstes assaltos, o instrutor corrigirá os homens, ensinando-os a tirar partido da situação.

Os assaltos aumentam consideravelmente o espírito ofensivo do combatente, adquirindo ele, assim, além da confiança em si próprio, um elevado grau de destreza e agressividade.

Instrução individual — É difícil estabelecer um programa especial de luta corporal para os corpos de tropa, dado o número excessivo de golpes utilitários e da variedade de situações em que se possa encontrar o combatente. No entanto, é necessário o conhecimento por parte de todos os militares de um certo número de golpes. Entre êstes, podemos citar: os golpes e deslocamentos do boxe inglês e os golpes mais eficazes do ataque e defesa — cabeçada, rasteira, joelhada, desequilíbrio (tesoura), pontapés, gravatas e estrangulamentos, seguidos de defesa e respostas a essas formas de ataque. Além d'esses, os quadros encarregados dessa instrução, podem ensinar outros, a seu critério.

Afim de permitir uma certa eficácia na instrução, o Oficial Regimental de Educação Física deve organizar cursos especiais de Ataque e Defesa, tendo em vista a formação de monitores.

Conservação e aperfeiçoamento do treinamento — Para o fim do ano de instrução, o treinamento da luta corporal é realizado pela execução de assaltos especiais de boxe e de ataque e defesa. No primeiro caso, os assaltos são executados com luvas especiais, tendo o instrutor a preocupação de somente permitir combate entre homens de idênticas condições físicas e técnicas. No segundo caso, são executados estando os homens fardados e sem equipamento.

IV — VERIFICAÇÃO DO TREINAMENTO

Esta verificação se realiza sob a forma de competições:

1.º — Competição individual de velocidade e de adestramento em uma distância de 100 metros.

Uniforme — O regulamentar com equipamento de guarda, fuzil com baioneta sem bainha.

Percorso — Pista de 100 metros de comprimento, comportando sete objetivos.

Objetivos — Os objetivos são representados por discos com 6 centímetros de diâmetro, de pano branco ou vermelho, fixados em manequins.

Eliminatórias — As eliminatórias são realizadas por grupos de combate. Cada concorrente se coloca na linha de partida (posição deitada), e ao sinal do cronometrista, depois de armar baioneta e carregar sua arma com um cartucho de manejo, parte correndo, procurando golpear os discos no menor tempo possível.

Apreciação dos resultados — Verifica-se:

1.º — O número de segundos gastos em percorrer os 100 metros;

2.º — O número de discos golpeados.

Contam-se dois pontos por cada disco ferido.

Subtraí-se um ponto por cada segundo excedente dos 25 estipulados.

No caso de igualdade de pontos, o melhor concorrente será o que percorrer a pista no menor tempo. No de igualdade de pontos e do tempo, haverá empate.

Final — Em cada sub-unidade, a final será entre os dois primeiros de cada grupo.

Ela será realizada segundo as mesmas regras das eliminatórias.

O primeiro da final será declarado vencedor da competição.

Os três primeiros de cada sub-unidade, serão classificados para disputar uma final entre os classificados das demais sub-unidades, organizada segundo os mesmos princípios acima, afim de determinar o vencedor da "competição de velocidade e de adestramento a baioneta" de sua unidade.

2.º — Assalto entre dois competidores:

Uniforme — O regulamentar com equipamento de guarda, arma com haste reítrante, luvas e máscara.

Local — Terreno de assalto, descrito anteriormente.

Eliminatórias — Cada grupo executa uma eliminatória, na qual cada homem encontra sucessivamente todos os seus camaradas.

Os dois concorrentes chamados a combate são colocados a 25 metros um do outro, frente a frente. O funcionamento das hastes é verificado pelo instrutor ou júri (2).

Ao sinal "partir" dado pelo cronometrista, lançam-se os dois concorrentes um para o outro em andadura viva ou correndo.

A partir da passagem de uma das linhas transversais por um dos concorrentes, inicia-se o assalto, sendo considerado vencedor o primeiro que tocar o seu adversário por um golpe reconhecido válido.

Apreciação dos resultados — Verifica-se:

— 4 pontos por todo toque penetrante, determinado pelo barulho produzido pela haste reítrante, atingindo o tronco (exceção das cartucheiras), as coxas, os joelhos, o pescoço e a cabeça, e por todo golpe de luta corporal que possa pôr definitivamente o adversário fora de combate;

— 2 pontos por todo golpe penetrante que atingir os braços ou as pernas (abaixo dos joelhos), por todo golpe superficial no tronco, coxas, pescoço e cabeça e todo golpe de luta corporal que possa pôr momentaneamente o adversário fora de combate;

— 1 ponto por todo golpe superficial nos braços e nas pernas (abaixo dos joelhos).

Ao primeiro resultado verificado, o instrutor (ou presidente do júri) suspende o assalto. Se houver luta corporal,

(2) Para os assaltos entre dois competidores, será conveniente formar um júri composto de um presidente, quatro membros e um cronometrista, escolhidos entre oficiais, sargentos, ou graduados competentes.

os dois adversários manter-se-ão imóveis para que o golpe possa ser julgado.

Se nenhuma decisão for obtida no fim de dez segundos, o cronometrista suspenderá o assalto e os dois concorrentes serão eliminados.

Se um dos concorrentes recuando ultrapassar sua linha transversal, o assalto não será suspenso, mas dois pontos serão descontados do combatente que assim agir.

Golpes duplos — Se houver um verdadeiro golpe duplo, atribuir-se-á ao adversário que der o melhor golpe, a diferença dos pontos dos dois golpes dados.

Exemplo: Um dos concorrentes dá um golpe no coração do adversário e o outro dá um golpe no braço — diferença: 4 — 2 = 2 — o primeiro adversário terá dois pontos, o segundo zero.

Outro exemplo: Os dois golpes são no braço — diferença: 2 — 2 = 0 — os dois adversários terão zero.

Final — Em cada sub-unidade, a final será entre os dois primeiros de cada grupo.

Ela será realizada segundo as mesmas regras das eliminatórias.

O primeiro será declarado vencedor da competição.

Os três primeiros de cada sub-unidade serão classificados para disputar uma final entre os classificados das demais sub-unidades, organizada segundo os mesmos princípios acima, afim de determinar o vencedor do "assalto a baioneta" de sua unidade.

Nota — As condições de execução das duas competições acima foram especialmente estabelecidas para a infantaria, devendo ser convenientemente adaptadas para as outras armas.

3.º — Assalto de boxe:

Uniforme — Calção e luvas.

Local — Recinto de boxe constituído por um quadrado de 5 metros de lado, determinado por 4 estacas. Este recinto será contornado por três filas de cordas, colocadas a 0m,40, 0m,80 e 1m,20, respectivamente, do solo.

As cordas devem estar a 0m,30 das estacas e ligadas verticalmente por outras que lhes são perpendiculares.

Eliminatórias — Cada sub-unidade disputa uma eliminatória, na qual cada homem dentro da sua categoria encontra, sucessivamente, todos os seus camaradas.

Os dois concorrentes chamados a "combate", são colocados em cantos opostos.

Ao sinal de "começar" dado pelo cronometrista, lançam-se os concorrentes um para o outro.

A duração de cada assalto será de dois tempos de dois minutos, com um intervalo de um minuto entre eles.

Apreciação dos resultados — Os resultados são verificados pelas decisões dadas pelo instrutor ou júri (3). Essas decisões devem ser dadas em função de uma apreciação geral, tendo o instrutor ou júri a sua atenção voltada principalmente para as quedas, inferioridade técnica, ausência de combatividade, acidentes e golpes irregulares, cometidos por um dos adversários.

Final — Em cada unidade, a final será entre os primeiros das sub-unidades dentro das categorias (4). Ela será realizada segundo as mesmas regras das eliminatórias, podendo o júri ser mais rigoroso na apreciação dos resultados, utilizando mesmo o Regulamento Internacional. O número de assaltos poderá ser aumentado, conservando, porém, a mesma duração. O primeiro será declarado vencedor da "competição de boxe" de sua unidade.

EURICO G. DUTRA

(Aprovado pelo Dec. n.º 4.485, de 4-VIII-939).

(3) Idêntico ao do assalto entre dois competidores.

(4) Pêso Mosca, até 50,802 quilos; Galo até 53,524; Pena até 57,153; Leve até 61,235; Meio-médio até 66,678; Médio até 72,574; Meio-pesado até 79,378; Pesado qualquer pêso acima de 79,378.

QUADRO DOS "RECORDS" DE ATLETISMO

Provas	Brasileiro	Resultado	Exército	Resultado	E. E. F. E.	Resultado
100 metros	Sallovics — São Paulo Bento — Rio	10"5 10"5	Sol. Alberto Lima — 3.º G. A. C.	10"9	Sgt. Izauro	11"
200 metros	Aluísio — São Paulo Bento — Rio	21"7 21"7	Cad. Magno Seixas — E. M.	22"5	Cabo Allemand	23"6
400 metros	Puglisi — São Paulo Damazo — Rio	1 curva 48"8 2 curvas 48"9	Cad. Osvaldo Domingues — E. M.	51"9	Civil Colombo	51"2
800 metros	Nestor — São Paulo	1'55"2	Cadete Aldo Rosa — E. M.	2'6"7	Sgt. Schmidt	2'8"2
1.500 metros	Nestor — São Paulo	4'4"4	Cabo Pedro Lúcio Tuzin — 9.º R. A. M.	4'27"4	Civil Colombo	4'37"
3.000 metros	Nestor — São Paulo	9'13"8	Sol. Julio Moreira — 13.º RI	9'40"	Sgt. Moura	10'53"3
5.000 metros	Nestor — São Paulo	15'57"	Cabo João Wisniewski — 9.º R. A. M.	16'24"2	Sgt. Moura	18'43"
10.000 metros	M. Oliveira — São Paulo	33'2"6				
4x100	Ciro, Márcio, Ferraz e Prujawski — São Paulo	42"1	Turma do 28.º B. C. — 6.º R. M.	43"	Cabos Allemand, Lualini, Saporski e Romeu	46"3
4x400	Ciro, Fernandes, Aluísio e Damazo — São Paulo	3'20"6	Turma do 9.º R. A. M. 5.º R. M.	3'37"4	Cabos Bezerra, Romeu, Bilharinho e Lima	3'47"
110 barreiras	Padilha — São Paulo	14"8	Cad. Berford — E. M.	14"4	Civil Gonçalves	16"
400 barreiras	Padilha — São Paulo	53"7	Sgt. Fonseca	1'15"6	Sgt. Fonseca	1'15"6
S. Altura	Ícaro — São Paulo	1m,935	Sol. Carlos Pinto — 3.º G.A. Do.	1m,76	Civil Gonçalves	1m,75
S. Distância	Márcio — São Paulo	7m,37	Cad. Danilo Naurman — E.M.	6m,62	Cabo Saporski	6m,20
S. com Vara	L. de Castro — São Paulo	4m,10	Sgt. Rezende	3m,10	Sgt. Rezende	3m,10
S. Tríplice	J. Redhler — São Paulo	14m,59	Cad. Ney Teixeira — E. M.	13m,84	Cabo Saporski	12m,80
Pêso	Scabello — São Paulo	14m,41	Cap. Lira — E. E. F. E.	13m,80	Cap. Lira	13m,80
Disco	B. Camargo — São Paulo	44m,49	Cap. Lira — E. E. F. E.	36m,87	Cap. Lira	36m,80
Dardo	Falkenberg — D. Federal	62m,19	Cabo Saporski — E. E. F. E.	49m,11	Civil Gonçalves	49m,35
Martelo	Naban — São Paulo	51m,39	Sgt. Moisés	26m,022	Sgt. Moisés	26m,022
Pentátlon			Cabo Saporski	2.354,2		
Decátlon	Dietrich Gerner — São Paulo	7.309,37 (Reg. antigo)			Sgt. Moisés	

Visão

Horácio Cândido Gonçalves

Cap. Chefe do Departamento

Antônio Luiz de Barros Nunes

Cap. Chefe da Secção



PASSAGEM do BASTÃO NO REVEZAMENTO

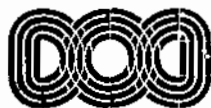


A passagem do bastão no revezamento efetua-se dentro da "zona de passagem", de preferência no terço final, estando os corredores no máximo de velocidade possível, e usando-se um destes processos principais: 1) americano; 2) francês; 3) alemão; 4) alemão modificado.

1) No processo americano, o bastão é conduzido na mão esquerda e é entregue na direita do corredor seguinte. Para recebê-lo, arqueia-se o braço, tocando as pontas dos dedos o quadril.

Ao lado, vemos OWENS, campeão americano, recebendo o bastão.

O corredor que entrega o bastão é, como se vê, obrigado a se aproximar muito do que vai recebê-lo; em compensação, há neste processo muita segurança, e não oferece o inconveniente da posição forçada do braço para trás.



2) No método francês, o braço é alongado para trás, mão aberta, palma voltada para cima.





3) O processo alemão usa a mesma técnica que é seguida nos processos americano e francês. Só difere deles no modo de receber o bastão: braço estendido ao lado do corpo, um pouco para trás, mão aberta, palma virada para baixo.



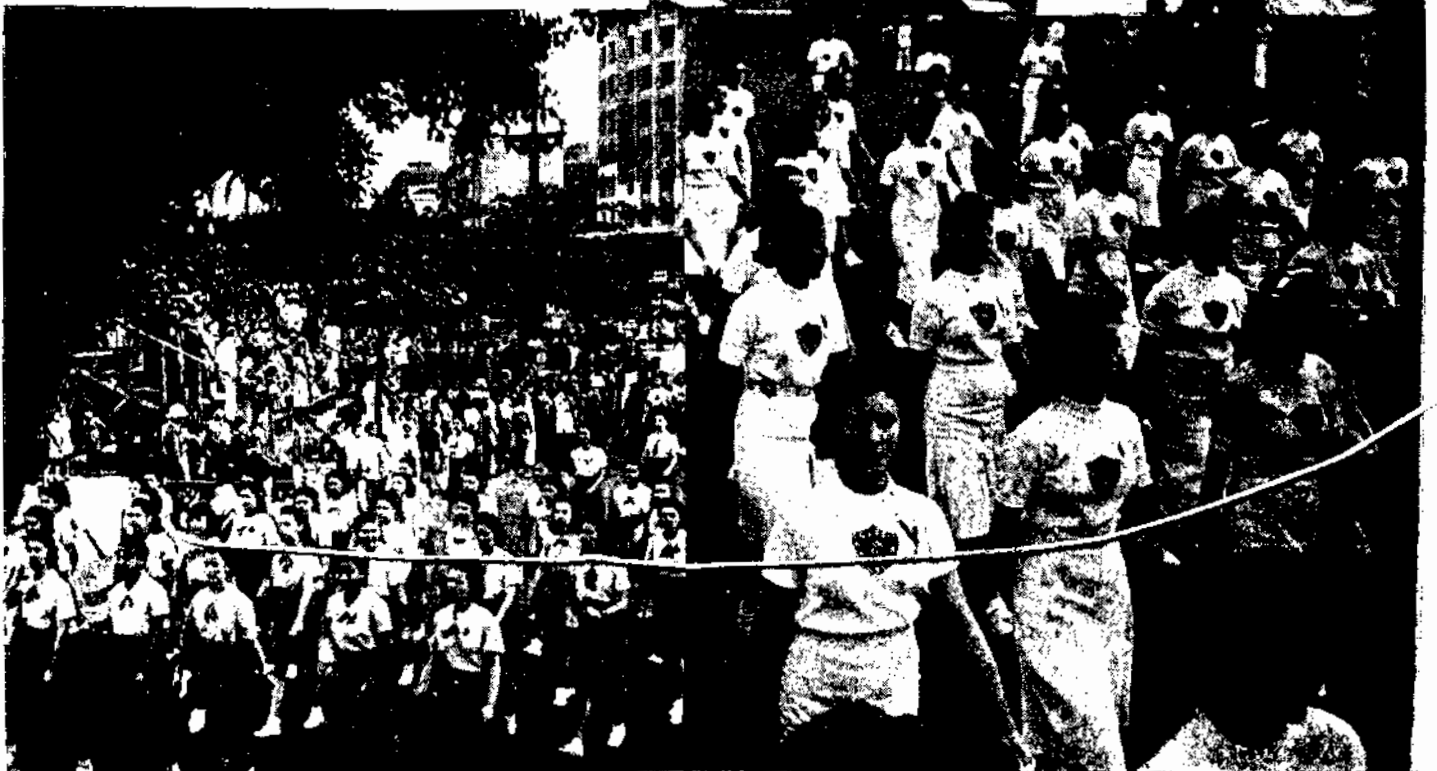
4) Oto Boers, técnico de Francfort, adotou a mesma posição de braço descrita acima. Faz, porém, a passagem do bastão pelos dois lados, para evitar sua mudança de uma para outra mão. O 1.º e 3.º corredores conduzem-no na mão direita, e entregam-no na esquerda; o 2.º corredor e o 4.º procedem inversamente. E para que fique o bastão em condições de ser pegado pelo corredor seguinte, impulsiona-se, no início da corrida, com a coxa em ascensão.



Parada da



Dr. Getúlio Vargas recebe uma linda "corbeille".



Mocidade



Realizou-se mais uma vez, com muito brilho, a Parada da Mocidade, que foi um dos mais expressivos acontecimentos da Semana da Pátria.

Esse desfile majestoso de uma mocidade forte e sadia pelas ruas centrais da cidade, constitui, há três anos, a nota palpitante que mais fala à sensibilidade do nosso povo.

São milhares de jovens, que desfílam, garbosos, disciplinados, cheios das maiores esperanças. São milhares de corações, irradiando patriotismo e alegria.

E há nêles um entusiasmo comovedor, de fé na grandeza do Brasil, de confiança no destino glorioso desta Pátria tão querida.

O significado de um Parque Infantil em Santo Amaro



Parte de uma conferência realizada pelo Dr. Nicanor Miranda, Diretor da Divisão de Educação e Recreio do Município de S. Paulo.



PREÂMBULO

Sessenta anos após o descobrimento do Brasil, José de Anchieta, uma das figuras mais impressionantes e admiráveis da nossa história, começou a dirigir uma povoação constituída de um aldeamento de indígenas guaianazes, denominado Ibirapuera. João Pais e sua mulher Suzana Rodrigues, vindos de Portugal com Martim Afonso de Souza, aí erigiram, sob a invocação de Santo Amaro, uma capela. Para a nova povoação começaram a afluir moradores e dos documentos oficiais consta que a igreja teve princípio em 1686, sendo capelão o padre João de Pontes, irmão do padre Belchior de Pontes.

Quasi trezentos anos mais tarde, em 10 de Julho de 1832, a povoação foi elevada a vila e com anos depois anexada ao município de São Paulo.

O pequeno núcleo de guianazes cresceu obedecendo às leis da aglomeração. Melhoramentos materiais com iluminação, transportes, estradas, surgiram com o correr dos tempos e tudo parece indicar que o destino de Santo Amaro será grandioso como centro de recreação e de repouso da população paulistana.

Uma linda represa referta de clubes de velejamento, hiatismo, remo, natação, lindos parques marginaes, campos de esporte e de jogos, terrenos de acampamento, constituirão num futuro próximo o mais aprazível logradouro público de São Paulo.

Mas um dia os governantes lembrar-se, com carinho, da criança. Se tudo que existe e se projeta visa principalmente as gerações adultas, porque não

organizar um serviço público que cuide da criança de hoje, cidadão de amanhã, colaborador eficiente da grandeza de S. Paulo.

E assim foi que, do pensamento voltado para a proteção da criança santamarense, surgiu o projeto do primeiro Parque Infantil. Graças ao descortino e ao espírito de administrador do Dr. Américo de Carvalho Ramos, deve-se em boa parte essa iniciativa.

Até hoje os melhoramentos realizados tinham, embora de benefício coletivo, um caráter material. O Parque Infantil constitui a primeira melhoria de natureza estritamente social.

Nessas condições seria de convir que, sobre ele, viesse alguém dizer-vos algumas palavras. A circunstância das nossas funções fez com que esse alguém fôssemos nós. Porisso aqui estamos para conversar convosco sobre o valor social dos Parques Infantis.

O nosso objetivo é claro: procurar esclarecer-vos sobre uma instituição recomendada pelos mais eminentes sociólogos, médicos e educadores contemporâneos e experimentada por algumas das nações mais civilizadas do globo.

Queremos nesta primeira fase a vossa compreensão. E na segunda, aquela que irá da inauguração dos serviços aos tempos futuros, a vossa colaboração. A criança de hoje é o cidadão de amanhã. Mas os cidadãos de amanhã são, antes do mais, vossos filhos! Colaborando na felicidade dos vossos filhos estais contribuindo acima de tudo, para a grandeza da Pátria!

A VIDA DAS CIDADES

Conhecida é a origem das cidades. Alguns homens, inspirados no ideal de conquista e dominados pelo espírito de aventura — esse eterno e inquieto companheiro do homem — abandonam o seu torrão natal e partem em busca de ignotas terras. Antevendo no horizonte do caminho a realidade das ambições sonhadas e deixando para trás o fardo dos desgostos perlustam a estrada da nova vida promissora.

Chegados que são a recanto ameno e inexplorado onde haja terra fértil e um veio d'água, aí pousam. Constroem a sua morada. E outros homens animados do mesmo ideal e nutrido os mesmos sonhos vão chegando. E decorridos algumas dezenas de anos, o que era apenas esbôço de aldeia passa a ser uma cidade.

E a cidade cresce. Surgem construções. Os terrenos vão escasseando, o perímetro urbano vai-se limitando, os edifícios novos, os arranha-céus e os prédios de apartamento vão brotando na terra nova. A população condensa-se, o trânsito começa a congestionar-se.

E tudo isso vai condenando as crianças e os municípios a ficar sem áreas livres, sem ar puro, sem espaços verdes, elementos imprescindíveis para o seu sistema recreativo, parte integrante de uma organização municipal à altura da civilização contemporânea.

Variadas a proporção, a época, as regiões, quase todas as cidades nascem, crescem e se desenvolvem obedecendo às mesmas leis do urbanismo.

Mas a cidade cresce e... cria problemas.

Aos urbanistas compete resolvê-los, dentro do plano da cidade, pois urbanismo nada mais é que "a arte de criar as cidades, dirigí-las, organizar o seu desenvolvimento e o seu embelezamento".

E eis que em dado momento da vida das cidades os urbanistas têm os olhos voltados para este fato: as crianças não tendo jardins, quintais, parques onde brincar e jogar, vão brincar no único espaço que lhes resta — a rua!

O LAR, A ESCOLA E A RUA

A casa, a escola, a rua, são os lugares em que vive habitualmente a criança. Analisemos rapidamente estes três aspectos da vida infantil.

Em casa os pais têm os seus afazeres e não podem dedicar aos filhos o tempo de que necessitam. Na maioria dos casos os pais trabalham ou saem e os filhos ficam privados de receber os cuidados que merecem.

A conclusão é clara: as crianças ficam virtualmente abandonadas ou entregues aos cuidados de pessoas sem preparação suficiente para educá-las.

A rua é o meio nocivo por excelência. Ao contacto de companheiros viciosos, adquirindo maus hábitos, perturbando vizinhos, intranquilizando os adultos, a rua é a criadora de tendências antisociais, a geradora da criminalidade infantil. Começando por surripiar uma fruta, passa o garoto ruído a furtar peças de automóvel, roupas, objetos de valor e dinheiro. Eis o criminoso infantil, adolescente e adulto.

Na rua a criança está sujeita a toda a sorte de perigos físicos e morais. O acidente é um deles. Em todas as cidades do mundo procuram-se meios para evitar acidentes com a infância. Lembremos o que acontece na Inglaterra e que é, variadas algumas circunstâncias, o mesmo que sucede em todas as cidades do globo. De trinta anos para cá triplicou o número de mortes de crianças. No ano de 1935 foram mais de 1.200. Em Londres para cada quarenta crianças, uma sofre um desastre durante os anos de sua vida escolar. E segundo a opinião de muitos, inclusive dos mais notáveis órgãos da imprensa daquela cidade, uma das únicas soluções que se apresentam é a criação de Parques Infantís.

Temos ainda a escola, complemento necessário e indispensável ao lar. Mas a escola, numa civilização em perpétua mudança como a nossa, tem graves e inúmeros defeitos. Resumimos aqui a segura e admirável análise que dela faz o insigne educador argentino Professor Ernesto Néilson:

A escola é o lugar onde a criança tem que ficar sentada, bem quietinha, quatro horas por dia e nove meses por ano, absorvendo abstrações e sem a prática da experimentação. Tudo se passa como se o interesse da criança gravitasse em torno de livros, silêncio, passividade,

inatividade. A escola é ainda individualista, na época em que vivemos, não se propondo a ensinar cooperação, iniciativa, auto-direção ou a arte de fazer amigos e dirigir os outros. Violando as leis do crescimento físico e psíquico, prepara homens sem iniciativa, sem originalidade, sem vontade, sem idéias. Forma pulmões e corações débeis, braços e pernas macilentos e debilitados, gerando na criança uma anemia e uma constituição acanhada e incompleta.

Esqueceu-se que o objetivo da escola não é formar sábios e sim homens e mulheres fortes, bem constituídos, bem equilibrados, capazes de sustentar o peso do trabalho e afrontar a luta pela vida numa civilização complexa como a nossa.

Ao invés de respeitar o corpo e deixar a mente cuidar de si mesma, respeitamos a mente e descuidamos do corpo. Ambas as atitudes são erradas, mas não podemos deixar de reconhecer esta verdade tão simples: o físico serve de base ao mental e este último não deve ser desenvolvido em prejuízo do primeiro.

A escola não é, pois, o sistema ideal de cultura infantil. Um outro sistema precisa, não diremos substituí-la, mas completá-la. Um sistema que tome a criança como ela é, e a nossa complexa civilização como ela é, harmonizando os dois fatos de uma maneira científica e ao mesmo tempo humana.

Esse sistema é o Parque Infantil.

A ORIGEM DO PARQUE INFANTIL

Nos fins do século XVIII, três eminentes educadores, Froebel, Pestalozzi e Fichte, procuravam descobrir um sistema que pudesse trazer nova luz sobre o problema da educação.

Pestalozzi, suíço, sustentava que as crianças deviam ficar inteiramente entregues às mães. Fichte, filósofo e pensador alemão, opinava que as crianças deviam ser entregues ao Estado que lhes ministraria os cuidados precisos.

Foi quando surgiu o espírito genial de Froebel, procurando a reconciliação de dois termos opostos e afirmando que a criança pertence tanto à família como ao Estado; que ela deve passar algumas horas do dia fora do lar, numa comunidade infantil, entretendo-se aí com atividades organizadas.

Esses logradouros não seriam escolas, pois de três a sete anos a criança não estaria suficientemente crescida para ir à escola e por isso chamou-os "Jardins da Infância". O objetivo deste é "proporcionar à criança uma ocupação de acordo com a sua própria natureza, robustecer o seu corpo, exercitar os seus sentidos, estimular o seu espírito que começa a despertar, fazê-la conhecer pelos sentidos a natureza e o próximo; orintar principalmente o coração e as paixões, guiar estas no sentido original da vida, unindo as crianças entre si": ("Paedagogik der Kindergarten").

No Jardim da Infância a atividade da criança é brincar. As ocupações que aparentemente não constituem objeto de prazer visam uma determinada finalidade educativa, previamente estabelecida.

Froebel inventou uma série de ocupações, na maioria jogos, aos quais chamou "dons": bolas, cubos, quadrados, pausinhos, pranchetas, etc. Com o correr do tempo outras atividades se lhes ajuntaram — como a modelagem de argila, corte e tecelagem de papel, desenho na areia.

Em 1885, o taboleiro de areia era uma atividade bastante conhecida para as crianças da Alemanha. Visitando esse país, nessa época, Maria Zakerzewska, médica americana, observou-o com acentuado interesse e sugeriu a uma sociedade filantrópica de Boston, nos Estados Unidos, que localizasse em um jardim público daquela cidade, um taboleiro de areia. A sugestão foi aceita e o primeiro taboleiro de areia foi instalado. Em 1886 havia três, e estes foram os primeiros "parques infantís" dos Estados Unidos. Com o correr do tempo, lembrou-se de estender o benefício do brinquedo às crianças mais crescidas, num espaço maior, num pequeno campo. A idéia foi vencedora. Os resultados e os benefícios dessa instituição ultrapassarão de tal forma a expectativa, que, pelas últimas estatísticas, o número de parques de jogos nos Estados Unidos atinge a 9.540!

A Alemanha também continuou a sua obra. E no ano passado quando lá estivemos, havia só em Berlim, recantos de jogos para crianças em todos os 236 campos de esportes daquela cidade.

Não nos queremos alongar citando-vos estatísticas e números. Mas lembremos incidentalmente que essa instituição existe e funciona com reais benefícios para a criança na Inglaterra, na Áustria, na Bélgica, na França, na Holanda, na Tchecoslováquia, na Argentina, no Uruguai, no Chile e em muitos outros países.

São Paulo conta presentemente quatro Parques Infantís, aparelhados e organizados. Na capital do país funciona um Centro de Recreio em Copacabana e em treze praças da capital do Rio Grande do Sul foram colocados aparelhos de recreio para as crianças porto-alegrenses.

CONCLUSÃO

Os Parques Infantís são, em última análise, uma obra de assistência social e de educação popular. Não é possível, pois, separar a sua missão daquela que lhes cabe como elemento formador de um Estado que deve ser, pelo nosso julgar, essencialmente democrático.

Prover os meios necessários para que os homens das novas gerações sejam dotados de aptidões para exercer funções vivas na coletividade; estimular a

O CONTROLE DA FADIGA PELA URINA



1.º Ten. Dr. LAURO STUDART e

1.º Ten. Farm. OTACILIO ALMEIDA



Sobre fadiga muscular muito se tem escrito a respeito. Há mesmo em tôrno dêste assunto uma vasta contribuição trazida por Donnaggio, Lambertani, Tanini, Cassini, Barbera e outros.

Todos êstes autores e principalmente Donnaggio, têm mostrado que a fadiga muscular é capaz de provocar o desequilíbrio bioquímico, facilmente constatado pela sua reação.

Esta reação, estudada em todos os seus pormenores, veio de encontro aos nossos desejos, pois há muito tempo que o Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército cogitava controlar a fadiga dos alunos dos seus diversos cursos, lançando mão de um "test", que sendo de fácil execução, seus resultados fôssem idênticos às outras provas procedidas em outros gabinetes.

Nossas vistas foram então lançadas, com justa razão, para o "test de Donnaggio", prova de laboratório que nos permite controlar a fadiga por intermédio da urina e que constitui sem dúvida um "test" valioso a juntar às outras pesquisas realizadas com fins idênticos nos gabinetes de Fisiologia Aplicada e Biometria.

Nota importante: Como êsse fenômeno só se passa em meio ácido, é indispensável que se verifique previamente a reação da urina a ser examinada. Se a mesma apresentar reação neutra ou alcalina, deverá ser acidulada com algumas gotas de ácido acético, em quantidade necessária para que ela se torne ácida. Esta exigência é sumamente importante, porque sem a sua observância, já se têm verificado resultados irregulares e duvidosos.

TÉCNICA USUAL

Colhida e verificada a sua reação, filtra-se a urina. Em seguida, ferve-se durante 1 minuto, espera-se esfriar e filtra-se novamente.

Está assim a urina em condições de ser submetida ao "test de Donnaggio".

1.ª Fase:

A reação é feita em uma série de 6 tubos de ensaio, designados com as letras A, A', A'', A''', B e B', nos quais os reativos vão sendo colocados em diferentes proporções, dentro da ordem exposta no quadro abaixo e que deve ser rigorosamente observada:

	1.º lugar	2.º lugar	3.º lugar
Provete A	2cc. Mol. am	2cc. urina	1cc. tion. a 1/1.000
Provete A'	2cc. urina	1cc. tion. 1/1000	2cc. Mol. am.
Provete A''	2cc. urina	1cc. Mol. am	1cc. tion. 1/1.000
Provete A'''	2cc. urina	2cc. tion. 1/1000	1cc. Mol. am.
Provete B	1cc. Mol. am	1cc. urina	2cc. tion. 1/10000
Provete B'	1cc. urina	2cc. tion. 1/1000	1cc. Mol. am.

Ao contrôle tensão-sfignométrico e à observação da curva de pêso, acrescentamos então o "test de Donnaggio", cuja descoberta data de 25 de Janeiro de 1931, quando, em Modena, o seu autor comunicou ao mundo científico a existência desta nova reação bioquímica da urina.

Eis abaixo, exposta de um modo sintético, a técnica original empregada por Donnaggio:

Reativos empregados:

A) — Solução aquosa de tionina "Merck" a 1 por 1.000.

(Esta solução deve ser preparada a quente para que o corante se dissolva completamente).

B) — Solução aquosa de tionina a 1 por 10.000.

C) — Solução de molibdato de amônia a 4 por 100.

(Preparada a solução, acidula-se com 1 gota de ácido clorídrico para cada 25 cc. de solução).

D) — Ácido acético.

Material necessário:

I — Tubos de ensaio

II — Funís de vidro

III — Papel de filtro

IV — Pipetas graduadas de 10 cc.

V — Galerias para tubos de ensaio

VI — Papel de "Tournesol".

Exemplificando, procedemos do seguinte modo:

Provete A: — Em primeiro lugar, colocamos no tubo de ensaio 2 cc. da solução de molibdato de amônia a 4 %, devidamente acidulada pelo ácido clorídrico na proporção acima indicada. Em segundo lugar, 2 cc. de urina. Agita-se vivamente. Em terceiro lugar 1 cc da solução de tionina a 1/1.000. Agita-se novamente.

E assim sucessivamente, vão sendo os reativos colocados nos respectivos tubos, tendo-se o cuidado de agitá-los, sempre que se fizer uma mistura.

Leitura dos resultados:

Após um repouso de 24 horas, procede-se à leitura desta 1.ª fase.

Os resultados obtidos nos diversos tubos são expressos por números que obedecem a uma graduação que vai de 0 (negativo) a 5 (fortemente positivo), graduação esta correspondente ao maior ou menor depósito de tionina formado e à colocação mais ou menos intensa do líquido sobrenadante.

Designa-se por 0 (zero), quando a tionina se precipita completamente no fundo do tubo e a urina se apresenta completamente límpida e clara.

Designa-se por 5 (cinco), quando pelo contrário, a coluna líquida fica inteiramente corada, não havendo precipitação alguma da tionina.

Os graus são pois os seguintes:

1 — Levíssima positividade (urina ligeiramente corada e quasi total precipitação da tionina).

2 — Leve positividade (urina um pouco mais corada e grande precipitação da tionina).

3 — Mediana positividade (acentuada coloração da urina e média precipitação da tionina).

4 — Grande positividade (forte coloração da urina e pouca precipitação da tionina).

5 — Forte positividade (intensa coloração da urina e nenhuma precipitação da tionina).

A soma dos graus de cada provete, constitue o resultado da 1.^a fase da reação.

2.^a Fase:

Tomam-se tubos que apresentaram reação positiva na 1.^a fase e verifica-se a reação ácida do líquido, reação esta que poderia ter sido modificada eventualmente pela fermentação da urina. Caso não seja ácida, procede-se a nova acidulação pelo ácido acético e ferve-se durante 1 minuto. Após 12 ou 14 horas de sedimentação, faz-se a leitura do resultado parcial desta 2.^a fase, pelo mes-

mo método adotado na 1.^a fase. O resultado obtido, somado ao da 1.^a fase, dará a soma global, com que se constrói o diagrama, que representará o grau de fadiga do examinando.

OBSERVAÇÃO — E' interessante notar que na série de tubos A, observa-se uma maior sensibilidade no 2.^o e 4.^o tubos, justamente nós que a urina foi previamente misturada com a tionina e depois com o molibdato de amônia. Esta observação constatada por Donnaggio, tem sido, na maioria dos casos, também verificada por nós, tanto nestes tubos como nos B'.

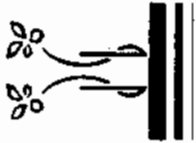
Para os destreinados, a reação de Donnaggio é sempre positiva após o esforço. Com o treinamento, porém, há diminuição e mesmo desaparecimento da positividade da reação, o que torna este "test" um ótimo meio para o controle do treinamento dos desportistas.

No próximo número, daremos um resumo dos nossos trabalhos práticos, sobre este "test", apresentando diagramas, dados estatísticos, etc., bem como algumas ligeiras modificações que introduzimos afim de que êle possa ser executado, mesmo por pessoas alheias aos segredos dos laboratórios e da especialidade.

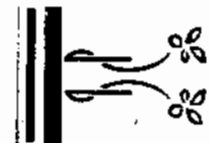


NATAÇÃO

Pelo Cap. Raymundo Simas de Mendonça, ex-instrutor da E. E. F. E.



“Todos podem e devem praticar a Natação; porisso, ela merece um cuidado especial de todos aqueles que têm um lugar na educação, instrução ou Direção, na Nação e nas Armas”.



A **natação** é um esporte útil, completo e agradável.

É um excelente exercício, tanto no ponto de vista educativo como no utilitário, ocupando em todos os métodos de educação física um lugar especial. Nas Escolas Superiores de Educação Física da Alemanha e da França, o ensino coletivo de natação é encarado com grande interesse.

Quanto à sua utilidade, desnecessário se torna salientá-la aqui, pois é geralmente reconhecida, dadas as provas diárias que demonstram sua utilidade, não só para o indivíduo que a pratica, como para o seu próximo.

É um exercício completo: na sua prática são executados movimentos combinados, e assimétricos, favorecendo a aquisição da coordenação de movimentos; um trabalho simultâneo dos quatro membros juntamente com inspirações profundas e ritmadas são exigidos; a respiração e outras grandes funções são assim ativamente solicitadas, juntando-se a estas as vantagens higiênicas da hidroterapia.

A prática da natação, não dá uma musculatura saliente, porém músculos flexíveis e alongados, dotados de fibras muito resistentes; e um desenvolvimento harmonioso, efetivo e permanente é largamente obtido. O coração e os pulmões ganham em vitalidade, a capacidade vital, pode-se dizer, é exageradamente desenvolvida, e todas as partes do corpo se desenvolvem com harmonia.

É muito comum verificarmos que as crianças que se destacam de uma turma, pelo seu desenvolvimento harmonioso, e correção no porte, são, em geral, praticantes da natação.

As qualidades morais de confiança em si, sangue frio e coragem são muito desenvolvidas, juntamente com a energia necessária para prestar auxílio a um afogado.

A natação convém tanto ao adulto como à criança ou à mulher, isto é, a todos, pois a água não opõe ao corpo em movimento, uma resistência maior que a proporcional à velocidade de deslocamento e ao esforço produzido; o que faz ser a natação um exercício muito suave ou muito violento. Ela se adapta naturalmente ao indivíduo, segundo o modo por que é praticada.

A **natação corrente**, isto é, utilitária (sem espírito de competição ou “record”) é, pelas razões acima, e pelas qualidades que desenvolve, **um dos exercícios mais aconselháveis às crianças**, sobretudo porque age **diretamente sobre a função res-**

piratória, uma das finalidades da educação física no **ciclo elementar**.

O maior rendimento da natação é obtido pelo conveniente equilíbrio entre os dois seguintes princípios: de Arquimedes e da Resistência.

1.º — A **densidade média** do corpo humano é aproximadamente igual à da água; porisso, submerso, permanecerá em equilíbrio, de acôrdo com o princípio de Arquimedes. (fig. 1).

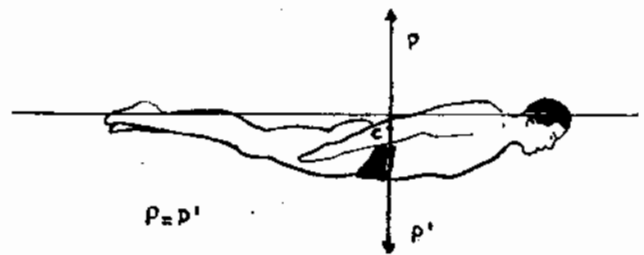


Fig. 1

É a procura precisamente deste equilíbrio, que, geralmente, quando estamos em baixo d'água, tendo os pulmões cheios de ar, nos conduz à superfície. Ao contrário, se uma parte do corpo é retirada d'água, fatalmente êle submergirá, porque então o seu peso será superior ao peso do volume de água deslocada (fig. 2).

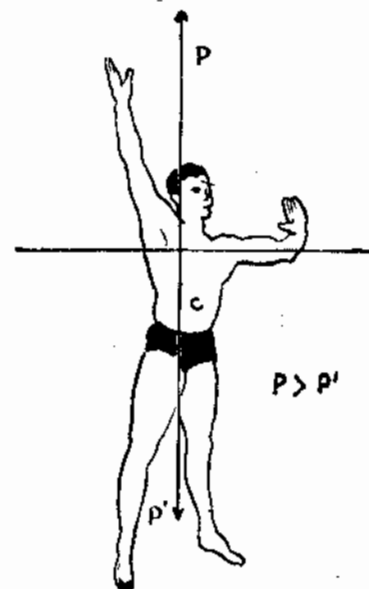


Fig. 2

2.^o — A resistência oposta pela água à progressão, depende da maior ou menor superfície de projeção do corpo sôbre o plano perpendicular ao eixo de movimento (fig. 3).

Se o corpo do nadador mergulha completamente, o esforço para suspensão será diminuído; porém o trabalho para avançar, vencendo a resistência da água, é muito maior, uma vez que todas

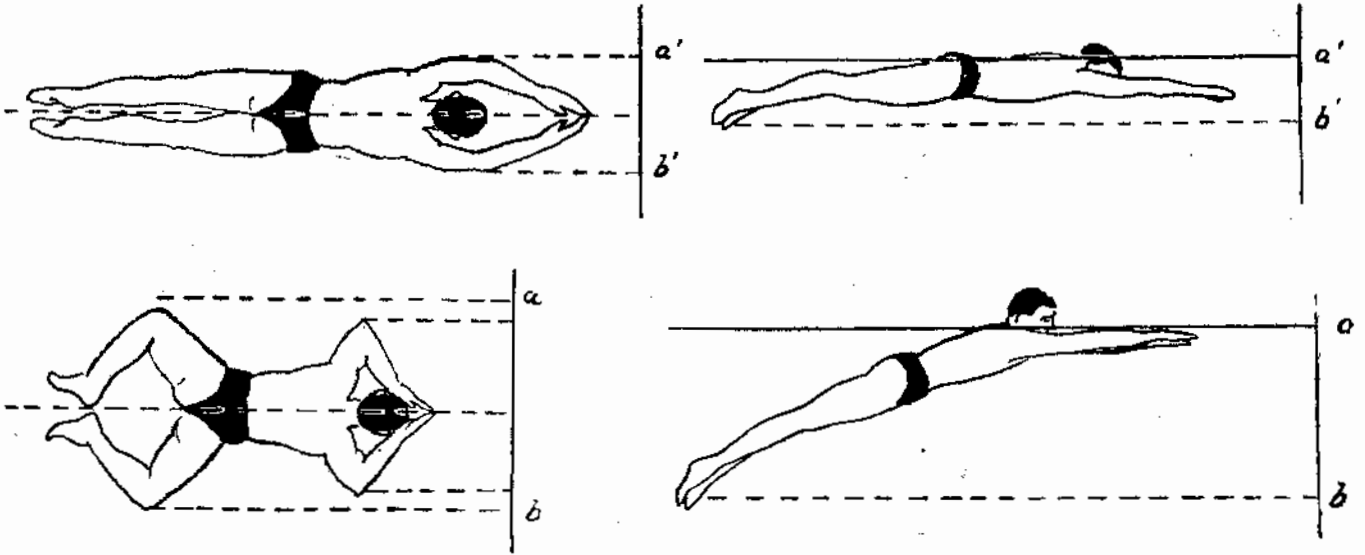


Fig. 3

Para que esta resistência seja reduzida ao mínimo, o tronco, cabeça e membros devem formar uma só linha reta, tão perfeita quanto possível, e sua posição deve aproximar-se, o mais que possível, da horizontal.

A maior ou menor superfície apresentada pelo corpo, terá influência na velocidade e no esforço produzido.

O corpo humano parece ter sido talhado para a natação; sua semelhança com o corpo de numerosos peixes, principalmente com o da foca (fig. 4) é muito grande: as nadadeiras podem ser com-

as partes do corpo que estejam mergulhadas, podem oferecer uma maior superfície de resistência.

Se ao contrário, o corpo está na superfície, tendo uma parte fora d'água, a superfície de resistência poderá ser muito menor, e menor o esforço para progredir; entretanto o esforço para manter o corpo nesta posição é muito grande.

E' preciso levar em consideração, como já disse anteriormente, que a maior ou menor resistência à progressão dependerá, em qualquer caso, do maior ou menor ângulo formado pelo corpo com a superfície d'água.

Uma posição, em que os esforços se compensem, e os resultados obtidos sejam bons, será encontrada no equilíbrio dos dois princípios.

De tudo isto podemos concluir que dois exercícios se impõem como base do ensino da natação, e fator de economia de forças:

1 — **Imersão total**, sob as várias formas (mergulhos, procura de objeto, etc.).

2 — **Deslizar** — utilização da velocidade adquirida por uma impulsão para progredir — (aproveitamento da impulsão ao máximo).

(Continua)

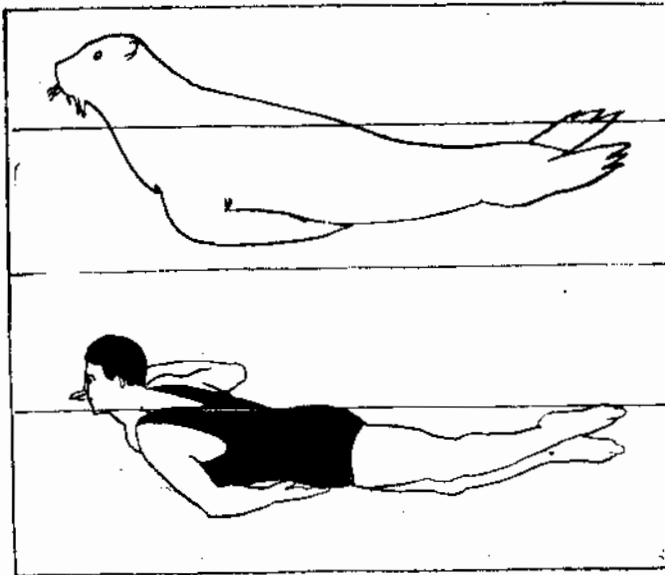
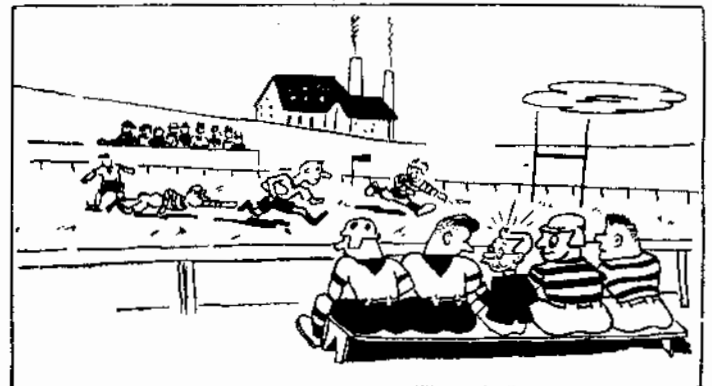


Fig. 4

paradas aos braços; a cauda e respectivas nadadeiras, às pernas e pés.

Vejam agora os esforços produzidos em face dos dois princípios citados e a influência destes na natação.



— O senhor também é reserva? De que quadro?...
— Para o juiz...



Método Alemão

Tradução de um artigo de Ernest Loisel, diretor da Escola Normal de Educação Física de Paris, pelos Capitão Jair, 1.º Tenente Arêas e Professor Santos Rocha

N. R. — A presente publicação apenas tem por fim permitir aos nossos leitores o conhecimento, para reflexão e crítica, dos processos de trabalho físico seguidos na Alemanha, onde ainda se faz sentir o espírito de Jahns.

A escola constitui uma das pedras angulares do edifício nacional-socialista. A educação da mocidade se propõe, como fim único, não a felicidade do indivíduo, mas o interesse da Nação e do Estado.

A educação nacional-socialista olha o ser humano na sua totalidade, afim "de torná-lo, pelo desenvolvimento de todas as suas energias — de corpo, de alma e de espírito, — apto e pronto para se colocar ao serviço da comunidade nacional".

No quadro pedagógico assim traçado, a educação física toma "uma importância decisiva". Ela constitui uma peça fundamental e integrante da educação geral. Mas educação física não significa educação do corpo puramente. É principalmente "a educação que, partindo do corpo e dêle se servindo", tem em vista ensinar à criança as virtudes que constituem a base da comunidade nacional: "obediência, amor à ordem, conduta cavalheiresca, camaradagem e espírito de solidariedade". Exige da criança, "coragem, dureza para consigo mesma, devotamento e sentimento de responsabilidade, no quadro da comunidade esportiva". Oferece, assim, ao educador, a possibilidade de conhecer as virtudes morais da criança, de descobrir suas aptidões para o comando, dando dêsse modo ao professor de ginástica uma elevada responsabilidade na seleção de uma "élite", que na Alemanha se chama "a dos chefes". A educação do corpo é antes de tudo "a escola da vontade e do caráter".

Esta concepção, que confere ao ensino da ginástica uma importância considerável, desconhecida em outros países, é extraída quasi que literalmente do capítulo I das "Diretrizes para a educação do corpo, nas escolas masculinas", — manual aparecido em outubro de 1937, e destinado pelo Ministério da Educação Nacional do Reich, a todos os estabelecimentos escolares masculinos do 1.º e 2.º graus.

"A formação corporal básica", tratado completo de educação física, publi-

cado em novembro de 1937, sob a direção de Von Tschanner und Osten, chefe dos Esportes do Reich, para uso das sociedades e das formações do partido — Mocidade Hitleriana, Serviço do Trabalho, S.S., S. A., — confirma, precisa e completa a missão destinada aos educadores físicos no conjunto do novo regime.

"Todo cidadão alemão, — diz o Manual na primeira página — em período de crescimento, tem para com a Pátria o dever sagrado de tirar de seu corpo todos os recursos de saúde e de realizações que podem ser obtidos pelos exercícios corporais bem adaptados". E mais adiante: "Nós corremos sempre o perigo de preferir o saber ao poder da ação prática, assim como tudo que o jovem representa pela força de sua personalidade total.

Citemos enfim esta frase, a primeira do tratado: "O Estado Nacional-Socialista proclama, em todas as atividades, a "performance". Porisso, toma posição em favor do "record" esportivo".

As idéias expressas nos dois textos oficiais, um escolar, outro extra-escolar, não são mais do que as definidas pelo atual dirigente da Alemanha, em seu livro famoso "Mein Kampf".

"O Estado racista, escreve Adolf Hitler, deve calcar toda sua obra de educação, não sôbre a assimilação única do saber, mas também no adestramento de corpos inteiramente sãos".

Nenhuma dúvida pode subsistir quanto ao lugar reservado na Alemanha à cultura do corpo, tanto na vida escolar, como na formação política do jovem e do adulto, pois êsse lugar é de destaque e os fins seguidos são, antes de tudo, realistas, esportivos, políticos e nacionais.

Servidão do indivíduo! vai exclamar-se entre nós. A educação física nazista deve transformar-se bem depressa em adestramento; no "Drill", forma tradicional de educação militar prussiana, desde Frederico II. Não nos enganemos: "a aquisição, pelo adestramento, de atitudes antinaturais, não é compatível com os fins da educação física na esco-

la", diz o regulamento. Os exercícios de ordem, o passo de parada e os comandos militares ocupam um lugar secundário no plano geral. A disciplina nacional-socialista não se impõe do alto para baixo; ela brota das profundezas da alma germânica, ávida de ordem e ação metódica.

A concepção pedagógica da educação alemã, é antes de tudo, biológica. A idéia da função domina-a em todos os seus graus. Ora, a função tem sua força motriz no seu próprio interior, no organismo que a mantém: A comunidade nacional socialista, da mesma maneira, tem sua energia na consciência de cada um dos seus "companheiros de raça" e não em uma vontade imposta do alto.

A educação física também não se carrega de autoridade. Ela estimula as forças vivas da criança, explorando sua necessidade inata de movimento, e sua espontaneidade motriz. "E" pelos movimentos espontâneos e naturais que se assegura o prazer da atividade física e se assentam as bases de um corpo orgânicamente forte".

O jôgo e a ginástica do jôgo constituem as formas mais simples de Educação Física Infantil, durante o período da "Escola Básica", isto é, dos 6 aos 10 anos.

No período seguinte, dos 10 aos 14 anos, período de incorporação nos "Bandos de Jovens" (Jung-Volk), escalão inferior da mocidade hitleriana, a criança procura, instintivamente, evidenciar as forças tumultuosas que nela estão em ebulição. É a época da audácia natural e da compreensão do movimento, donde a destreza: "A criança quer usar suas forças e dominá-las".

O terceiro período, dos 14 aos 18 anos, é o da mocidade hitleriana propriamente dito. Ele é dominado pela necessidade de realizar. O corpo, consolidado e fortificado no fim da puberdade, aspira à "performance", à vitória, ao "record". É o período do esporte — da equipe e do combate. Seguindo e dirigindo as tendências, os gostos e as necessidades da criança e do adolescen-

te, a educação física infantil parte do jogo livre infantil, e completa sua ação pela atividade espontânea do esporte organizado e disciplinado. Nos objetivos da educação física fica o "record" e a "performance". A idéia de rendimento utilitário domina. É pela atração da ação eficaz, da ação bem sucedida, da vitória alcançada sobre si mesmo, sobre os elementos e sobre o adversário, que se fará aceitar pelo jovem, dum lado, os riscos e as fadigas dos esportes de combate — boxe inglês, luta, jiu-jitsu, e as proezas perigosas dos aparelhos, da natação, do salvamento em lugares profundos; doutro lado, as execuções muitas vezes fastidiosas do treinamento atlético e, finalmente, a rude disciplina do esporte de equipe — handebol e futebol. Esporte, aparelhos, jogos, eis aí a tripeça. É sobre essa base que repousa todo o método alemão de educação física aplicado à mocidade.

Mas isso é somente uma base. Sobre essa base levantar-se-á a verdadeira obra construtora, que permitirá ao jovem iniciar-se na "consciência racista", nos deveres da "comunidade nacional", e preparar-se para a defesa do bem e da hereditariedade comum. Essa obra construtora é a do Esporte em Campanha (Geland Sport), que caminha a par com a "formação política".

Os educadores não são encarregados do Esporte em Campanha, mas os chefes do Partido e mais especialmente o Chefe da Mocidade, Balden von Schirach, e o Chefe dos Esportes, von Tschanner. É sob a direção técnica e moral do "Sportwarte" e "Dretwarte", nomeados por eles, que os melhores elementos filiados à Mocidade Hitleriana, são chamados duas vezes por semana, no decorrer do ano, para pôr em prática as qualidades de desembaraço, espírito de decisão, golpe de vista, desprezo ao perigo e espírito de disciplina e de solidariedade que lhes ensinaram, na escola, os professores de ginástica.

Os efeitos fisiológicos procurados no decorrer das sessões de Educação Física, são os seguintes:

a) Ação sobre o coração e os pulmões: — Ginástica orgânica.

b) Flexionamento da coluna vertebral: — Ginástica de atitude.

c) Flexionamento articular: — Utilização dos membros.

d) Força muscular: Escola da força.

e) Destreza: — Escola do movimento.

a) A ginástica alemã é mais orgânica que muscular. As "performances" por ela exigidas, somente são possíveis, após o estabelecimento de uma estreita colaboração entre os órgãos de resistência por excelência — os que condicionam os esforços longos e o trabalho penoso, isto é, o coração e os pulmões.

Agir pelo exercício sobre o coração e os pulmões, corresponde a uma maior atividade da circulação do sangue e a um acrescimento das trocas orgânicas, por conseguinte, a uma melhoria das condições de vida e saúde.

O coração se desenvolve e fortifica, como os outros músculos estriados, pelo treinamento generalizado. Ele, como os pulmões, somente deve ser solicitado para os esforços verdadeiros, para os movimentos ativos e dinâmicos. Não é pela realização de exercícios simples, feitos no mesmo lugar e de respiratórios, que se pode esperar um aumento de resistência do coração e da capacidade pulmonar; mas, unicamente, pelas corridas de velocidade e de fundo, o "cross-country", os jogos de equipes e principalmente a natação. Este último esporte é, com efeito, o que exige maior trabalho no sentido mecânico da palavra, — trabalho medido em quilogramas.

b) A flexibilidade da coluna vertebral é sem dúvida a qualidade mais procurada pelos alemães. Exigem dela um desembaraço de atitudes e de gestos, que, evidentemente, não lhe é natural. O poeta Henri Heine, voltando à Alemanha, após doze anos de ausência, passados em Paris, descreve-nos um 1.º Tenente prussiano que encontrou em Aix-la-Chapelle: "réto, como se tivesse engulido a vara com que era surrado na escola".

Ao contrário dos suecos, que consideram a coluna vertebral como o eixo do corpo e que se esforçam por manter uma retidão absoluta, os alemães vêm nela uma cadeia articulada, cuja elasticidade procuram desenvolver. Daí a importância que dão às cambalhotas, piruetas, saltos de carpa, etc. Daí também seu afastamento de toda ginástica dita "de atitudes" pela contração estática que acarreta para a maior parte dos exercícios ditos de "flexionamentos", chamados entre nós preliminares, que conservam ainda seu valor, para grande número de mestres franceses.

"Na realidade, diz o regulamento escolar, "a atitude, o movimento e a "performance" são um todo inseparável, e constituem o objetivo de cada exercício".

Os movimentos de flexionamentos, verdadeiramente eficazes, são, para os alemães, os exercícios com o "medicine ball", exercícios que fortificam ao mesmo tempo, harmoniosamente, peitorais e dorsais. Em seguida, os movimentos a dois, de associação ou de oposição, enfim e sempre, as corridas e a natação.

c) A flexibilidade articular completa a da coluna vertebral. Ela não é um fim, mas somente um meio que tem em vista obter maior liberdade de ação dos membros e do sistema muscular.

Obtém-se pelos mesmos exercícios da flexibilidade vertebral, juntando-se o handebol, que é o esporte de lançar, por excelência. Certos movimentos artifi-

ciais, flexões, extensões, circunvoluções do tronco, movimentos em oito, dos braços e das pernas, melhoram entretanto a flexibilidade; mas, com a condição de serem executados com impulso e não, conduzidos.

Se bem que esses movimentos nos lembrem os do método francês, deles diferem profundamente pelo modo de execução. O estilo alemão não se parece nem á contração sueca, nem ao movimento contínuo de Demeny. A flexão e a extensão são executadas por arranços, por lances sucessivos, levados o mais longe possível, utilizando a cabeça e os braços como volantes para aumentar a força centrífuga e as vezes empregando também as massas, para aumentar o braço da alavanca. O ritmo musical, marcado pelo "acordeon", é o acompanhamento favorito dos ginastas alemães; acentua e estica o movimento e aumenta a força de projeção.

Se se pode recriminar o método francês de não marcar suficientemente o tempo forte, esta recriminação não poderá ser feita ao movimento alemão, que é ao mesmo tempo, lançado, ritmado e alongado. Daí a importância do ritmo e da música na ginástica alemã.

d) A força muscular é a fonte viva de toda vida motora. É a própria condição de nossa existência. Ela constitui o meio interno que dá energia e resistência. Os alemães reúnem assim, sob um mesmo termo, três qualidades que os autores franceses separam, na maioria das vezes.

"A força não se manifesta senão em presença de uma resistência".

É um dos princípios fundamentais dessa ginástica que não admite nenhuma "falsa resistência", isto é, nenhum exercício no vácuo, nenhum movimento mímico. Nenhum educativo de lançar, sem um objeto na mão; nenhuma aprendizagem de um sôco, sem um adversário em frente. (1)

A força não se ensina por movimentos localizados e analíticos, e sim por gestos totais, mobilizando todo o corpo. Os exercícios de força, são os lançamentos de pesos pesados, os exercícios de tração, de repulsão e de transportar, os exercícios de trepar, os movimentos em aparelhos (barra fixa e paralelas) e os movimentos de atletismo ligeiro.

A estreita solidariedade estabelecida pelos alemães entre energia, força e resistência, três qualidades que o método francês tende a separar, exerce grande influência sobre o estilo dos movimentos. Iremos mais longe e diremos que a vida alemã é influenciada por ela, que a própria ação militar leva o signo desta concepção. Vamos até o fim de nosso

(1) A aprendizagem de movimentos de natação "em sêco", preconizada pelo Manual Alemão, parece-nos, todavia, um atentado a este princípio.

pensamento e diremos que é talvez este o segredo do dinamismo alemão.

A força é o resultado de uma descarga explosiva, isto é, de um arranco brusco, de um disparo, de um "schwung", como se diz em alemão. Um movimento de força é, repetimos, para afirmar a unidade do método, um movimento lançado, lançado o mais longe possível e, também, o mais bruscamente possível. O esforço de resistência não é um esforço fixo — concepção estática e sueca — mas um esforço renovado tantas vezes quantas forem necessárias, para atingir o objetivo. A força é o produto da energia e não da firmeza.

O mestre que quer obter trabalho eficaz, deve ser brusco nos seus comandos, para provocar o "schwung", isto é, a reação imediata e violenta.

Não encontramos nisso a explicação da brutalidade alemã? Da tática alemã de surpresa, que tão formidável tantas vezes nos pareceu no passado?

"Quando eu atacar, disse Adolf Hitler, surgirei bruscamente da noite".

e) A ginástica de agilidade é o coroamento da educação física. A agilidade, tal como a concebem os alemães, é a mobilização da força, tendo em vista todos os usos possíveis da vida e do esporte, fora de toda especialização; é, portanto, a aptidão a todas as formas de atividade.

Assim compreendida, a agilidade se adquire pela corrida, o salto, o lançamento, todas as espécies de cambalhotas e equilíbrios, a transposição de obstáculos e sobretudo pelo jogo.

"Por essas mudanças contínuas, o jogo representa verdadeiramente o microcosmos da ginástica". Nenhuma lição de educação física deve ser feita sem jogos.

As diferentes formas de exercícios, classificadas segundo o fim procurado e as qualidades a desenvolver, devem ser grupadas em torno de rubricas adotadas pelos alemães. Duas grandes divisões se impõem imediatamente: A) — **Educação Física Propriamente Dita** e suas aplicações no exterior; B) — **Esportes em Campanha**. Deixaremos de lado os esportes de defesa, introduzidos recentemente, para uso das formações paramilitares do partido, mas que ainda não estão codificados.

(Continua)



Maria Lenk

Ilustramos esta página com flagrantes da nadadora patricia que, em todas as competições, tem sabido elevar, bem alto, o nome esportivo do Brasil.



Maria Lenk, a melhor nadadora brasileira, detém todos os "records" continentais de sua especialidade (nao de peito), na qual é considerada "a mais perfeita estilística do mundo".





Educação Física Infantil

Lição de Educação Física Infantil

1.º grau do ciclo elementar — (4 a 6 anos)

Prof. Idílio Alcântara O. Abade

Inspetor Regional de Educação Física do
Estado de São Paulo

HISTORIA DO PINOCCHIO

(Duração de 15 a 20 minutos)

Tio Luiz, um velho carpinteiro, está na sua oficina, quando passa na rua um bando de meninos brincando de trezinho. (**Evolução — marcha em serpentina**). Tio Luiz vem à porta e vê que os meninos brincam de roda, e cantam (Roda com canto):

Terezinha de Jesús,
De uma queda foi ao chão;
Acudiram três cavalheiros,
Todos três, chapéu na mão.
etc....

Tio Luiz, que gosta muito de crianças, disse, entrando na oficina: "Vou fazer com este pedaço de pau um boneco parecido com um menino, e dar-lhe o nome de Pinocchio". E começa o trabalho: faz a cabeça, o pescoço, os ombros, a barriga, os braços e as mãos.

Mal termina as mãos, Pinocchio, levantando os dois braços para frente, bate na cabeça do tio Luiz.

Tio Luiz zanga-se, e abaixa os braços do boneco; mas este, teimando, torna a levantá-los um pouquinho mais abertos. E novamente tio Luiz abaixa os braços de Pinocchio, que outra vez os levanta, agora bem de lado. (**Elevação horizontal dos braços em diferentes planos**).

Finalmente, o boneco fica quieto, e tio Luiz continua seu trabalho, fazendo as pernas e os pés.

O boneco quando se vê pronto, fica muito contente; põe as mãos na cintura (**mãos nos quadrís**), e, ficando nas pontas dos pés, abaixa-se, todas as vezes que o tio Luiz tenta pegá-lo para continuar o serviço. (**Flexão e extensão das pernas; joelhos afastados**).

Que alegria para tio Luiz! Fica tão satisfeito, que diz: "Estou muito contente, pois o boneco que fiz, movimenta muito bem os braços e as pernas; é pena que ele tenha o corpo tão duro". O boneco, ouvindo isto, quer mostrar que também pode mover o tronco; põe então as mãos na cintura e abaixa o corpo para frente, e começa a girá-lo para trás... para a frente... sem parar. (**Afastamento lateral, mãos nos quadrís, circundação do tronco**).

Tio Luiz, mais admirado ainda, diz: "Chi! que boneco esperto!"

Pinocchio imita-o, fazendo também: "Chii...! Chii...! Chii...!" (**Jôgo respiratório**).

Pinocchio passa a viver com o velho tio Luiz, que, desejando que ele seja um menino educado, manda-o à escola.

Pinocchio parte, marchando. No caminho, ouve batidas de um bumbo: **Bum! Bum! Bum!** Que será? Começa, então, a andar mais depressa, acompanhando as batidas do bumbo. (**Marcha em cadência viva**). Finalmente vê um homem que toca um bumbo na porta de um teatro de bonecos.

O espetáculo ia começar. Pinocchio viu lá dentro uma porção de crianças; quis também entrar; mas, como não tivesse dinheiro, resolveu entrar sem ser visto, por uma escada que estava perto de uma janela. (**Trepar**).

Quando Pinocchio entrou na sala, no palco estava um polichinelo, que divertia as crianças com os seus pulos. (**Saltitar — O Polichinelo**).

O dono do teatro, vendo lá dentro aquele menino que não pagou a entrada, mandou que dois empregados o pegassem e o trouxessem à sua presença. (**Transporte de um coleguinha por dois outros**).

Pinocchio, desesperando-se, consegue livrar-se dos dois homens, e põe-se a correr. (**Corrida**). Finalmente, cansado, ele pára; mas, com medo de que os homens se aproximem, começa a jogar nêles tudo que está ao seu alcance. (**Lançar**).

Não tendo mais nenhum objeto para lançar nos dois homens, toma posição de defesa, e começa a dar socos, dizendo: "Quem quiser apanhar que venha!" (**Atacar e defender-se — O boxeador**).

As crianças que estavam no teatro, entusiasmadas com a atitude do Pinocchio, fazem uma roda e, com ele no meio dela, começam a cantar: Ciranda, Cirandinha... (**Roda com canto**).

Pinocchio, vendo que tem uma porção de companheiros para brincar, diz às crianças que o acompanham: "O espetáculo acabou; vamos soltar foguetes!" (**Jôgo respiratório**). Assim, andando de vagar, eles saem do teatro, e marchando um atrás do outro, começam a cantar (**Marcha com canto**):

Sou brasileiro, com orgulho digo,
Na paz e na guerra contra o inimigo,
Sempre altaneiro, com orgulho digo:
Sou brasileiro. Sou brasileiro.

Pinocchio, que é agora o comandante, ao chegar à praça que fica em frente ao teatro, diz às crianças: "Alto!" E imediatamente as crianças param. Dá então várias ordens a elas, que lhe obedecem sem protesto. (**Exercício de ordem**).

Mas já era tarde, e Pinocchio diz aos companheiros: "Viva o Brasil! Vamos embora!"



S. Excia. o Dr. Getúlio Vargas, Presidente da República, assinando a ata inaugural.

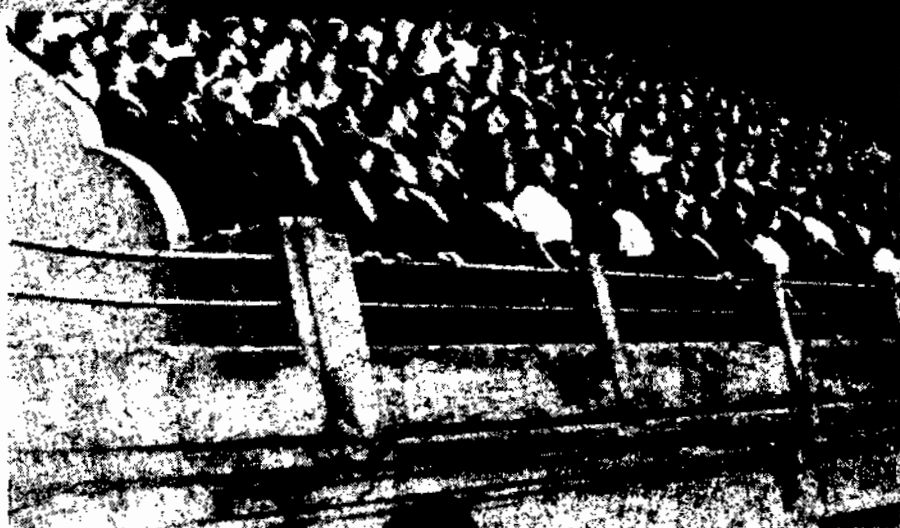
Perante o Exmo. Sr. Presidente da República e demais autoridades do país, inaugurou-se, no dia 1.º de agosto próximo passado, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos.

A Escola de Educação Física do Exército sente-se feliz, precursora que é da educação física no Brasil, pela realização de tão significativo feito, que vem marcar, sem dúvida, mais uma etapa gloriosa na história da educação física do país.

As fotografias que estampamos, mostram a imponência de que se cercou a cerimônia, onde reinou o mais sadio entusiasmo, que culminou por ocasião da entrega à E. E. F. E. de uma medalha de ouro, gentilmente oferecida pela E. N. E. F. D.

Essa medalha que brilhou por muito tempo aos olhos de um público numeroso, foi o justo prêmio que a E. E. F. E. recebeu de sua irmã, pela vitória de uma causa, que hoje todos aplaudem com calor, mas que só o Brasil de amanhã poderá reconhecer.

A Bandeira Nacional ofertada logo depois pela E. E. F. E. à E. N. E. F. D. encerrou com brilhantismo a solenidade daquela manhã ofuscante de luz, que serviu mais uma vez,



O magnífico Côro Orfeônico das Escolas Técnicas Secundárias.

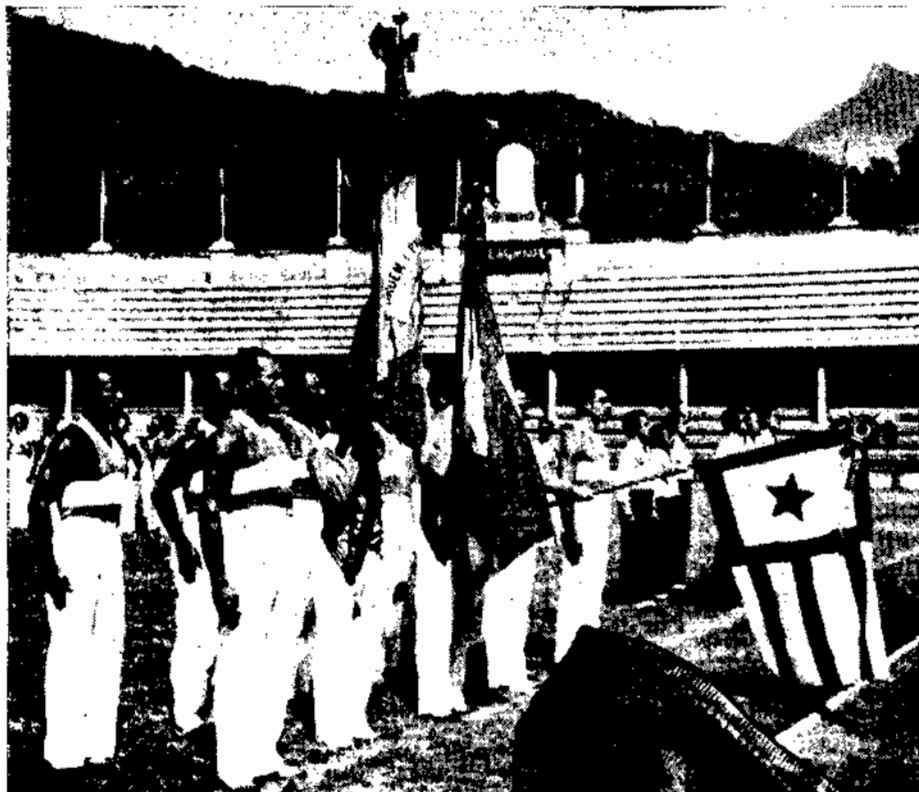
para mostrar aos olhos dos brasileiros os elevados propósitos de que está animado o governo em difundir a educação física em todas as camadas sociais.

Para a criação da E. N. E. F. D., é justo que se destaque a colaboração inteligente e construtiva da Divisão de Educação Física do Ministério de Educação e Saúde, a qual vê assim, com a festiva cerimônia levada a efeito na conhecida praça de desportos do Fluminense F. C., a concretização de um dos seus mais importantes empreendimentos.



Alunos da
Escola Nacional





Inauguração da ESCOLA NACIONAL de Educação Física e Desportos

Durante a execução do Hino Nacional

O Dr. Leitão da Cunha, tendo a seu lado o Ten.-Cel. Otávio Saldanha Mazza, coloca na insígnia do Comando da E. E. F. E. uma medalha de ouro.





Alguns aspectos de quando a E. E. F. E. entregava à E. N. E. F. D. uma bandeira nacional.

Em cima vemos a guarda bandeira da E. N. E. F. D., que tem à frente o Major Inácio de Freitas Rolim, Diretor dessa escola.

Em baixo, as duas escolas citadas, em formação no campo do Fluminense F. C.



HANDEBOL ★

REGRAS

As Olimpíadas de 1936 divulgaram o handebol, que, acci-to imediatamente, se tornou um dos jogos mais populares na Europa, onde era quasi completamente desconhecido, a-pe-sar-de sua origem alemã.

Antes das Olimpíadas, o handebol já era bastante pra-ticado na América Central. Presentemente, os E. U. A. e a Inglaterra passaram a organizar competições do mesmo.

A técnica e a tática dêsse esporte são muito semelhantes às do futebol, sôbre o qual, entretanto, tem a vantagem de solicitar, ativamente, não só a parte inferior do corpo, mas também a superior.

Sendo um esporte bastante utilitário, especialmente vi-sando as aplicações militares, é de desejar sua aceitação nos quartéis, onde poderá ser praticado com mais facilidade do que o futebol.

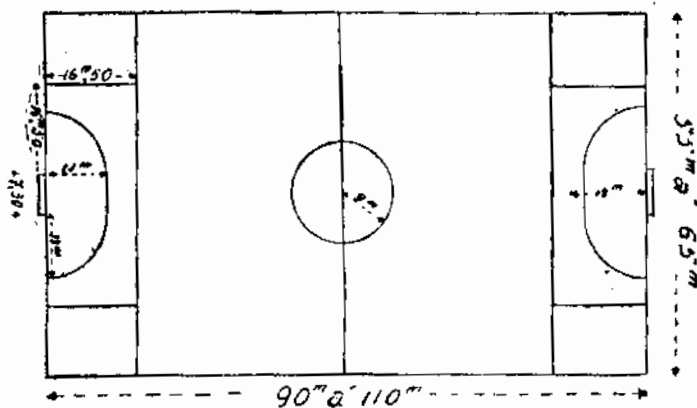
Dai publicarmos as suas regras.

REGRA I

O campo do jôgo

O campo do jôgo é um retângulo de 90 a 110 metros de comprimento por 55 a 65 metros de largura. As linhas dos lados mais compridas chamam-se **linhas laterais** e as dos la-dos mais curtos, **linhas de cabeceira** ou **linhas da baliza**.

Ao meio de cada linha de cabeceira está situada a bali-za, que mede (limites interiores) 2m,40 de altura por 7m,30 de largura. Os postes da baliza são ligados por uma trave horizontal, não devendo uns e outra ter mais de 12 cms. de espessura.



Para marcar a **área do arqueiro**, traça-se em frente da baliza, paralela a ela e com os mesmos 7m,30 de largura, uma linha distanciada de 11 metros da cabeceira, à qual se reú-ne por meio de dois quartos de círculo de 11 metros de raio, cujos centros são a base dos postes da baliza.

A 16m,50 para dentro da linha de cabeceira traça-se outra linha paralela, que vai de uma à outra linha lateral:

o espaço delimitado por esta linha e pela de cabeceira, desi-gna-se por **área de deslocação**.

Por, meio de duas linhas tiradas a 16m,50 de cada poste da baliza, paralelas às linhas laterais, delimita-se na área de deslocação uma nova zona, chamada **área de castigo**.

Dentro da área de deslocação, traça-se uma linha de 1 metro de comprimento, paralela à de cabeceira, de forma que os seus centros distem um do outro de 13 metros medidos em ângulo reto: é a **marca da penalidade máxima**.

As duas linhas laterais são ligadas no centro por uma linha transversal cujo nome é **linha de meio-campo**. Fazen-do centro no ponto médio desta linha, traça-se o **círculo de saída**, com raio de 9 metros.

Os cantos do campo de jôgo, as extremidades das linhas de deslocação, assim como os pontos de interseção das linhas laterais da área de castigo com as de cabeceira, são assinala-dos com bandeirolas, cuja haste terá pelo menos 1m,50 de altura. A área de deslocação, a de castigo e a do arqueiro devem sempre estar marcadas de maneira bem visível.

As linhas internas do campo não devem ter mais de 6 cms. de largura.

A linha de cabeceira corta os cantos interiores dos pos-tes das balizas.

REGRA II

A bola

A bola deve ter no começo do jôgo uma circunferência de 60 cms. e um pêso variável entre 400 e 500 gramas.

O árbitro deverá verificar, antes do começo do jôgo, as dimensões e o estado da bola, não devendo ser, contudo, muito exigente nestes pormenores.

REGRA III

Os quadros

O jôgo é disputado por dois quadros, cada qual com posto de 11 homens. Em jogos de competição cada quadro deve apresentar, pelo menos, 8 homens, podendo completar-se até o final do encontro. Não é permitida a substituição de jogadores durante o jôgo, exceto tratando-se de encon-tros amigáveis e após prévia combinação.

Os jogadores expulsos do campo não podem ser subs-tituídos.

A entrada ou saída de um jogador no decurso da par-tida deve ser comunicada ao árbitro.

Se, por qualquer motivo e depois de começado o jôgo em condições regulamentares, o número de componentes de um dos quadros desce a menos de 8, o encontro não deve ser interrompido por êste fato.

Nenhum jogador pode usar no calçado partes metálicas ou de borracha fazendo saliência na sola. Os pregos são permitidos quando completamente cobertos pela sola. As travessas de que se faça uso nas solas dos sapatos (inclusive saltos) devem ser transversais e chatas, de largura não inferior a 12 m/m. Os botões serão cilíndricos e de diâmetro também não inferior a 12 m/m, e de modo nenhum cônicos ou terminados em ponta.

Os óculos só serão permitidos tendo aro nos vidros e armação fixa.

O árbitro tem obrigação de examinar o equipamento dos jogadores antes do início do jogo, suprimindo qualquer irregularidade, corrigindo as negligências e, em caso de necessidade, ordenando a exclusão do jogador.

Comentários:

No caso de intervenção de um jogador que entrou em campo depois de começado o encontro, e sem prévio aviso do árbitro, este suspenderá o jogo, castigando o quadro a que pertence o infrator, com um lançamento livre no ponto em que se verificou a intervenção. E, no decurso do jogo, deve mandar corrigir qualquer falta que note no equipamento do mesmo jogador.

REGRA IV

Duração do jogo

O quadro que ganhar o sorteio escolhe campo, cabendo ao adversário o lançamento inicial.

O lançamento inicial é feito pelo deanteiro centro, logo após o apito do árbitro, não podendo esse jogador tocar no-

vamente a bola sem que outro, de qualquer dos grupos, o tenha feito.

Antes do lançamento inicial, todos os jogadores do quadro contrário àquele que o executa devem encontrar-se a mais de 9 metros da bola, isto é, fora do círculo de saída. Nenhum jogador pode transpor a linha média antes da execução do lançamento inicial.

Por falta de cumprimento de qualquer destas determinações, será marcado um lance livre contra o infrator.

O jogo é realizado em dois períodos iguais de 30 minutos, com um intervalo de descanso de 10 minutos.

Depois do descanso, os quadros trocam de lado, para novo lançamento inicial, feito agora pelo quadro que ainda não o executou.

O tempo perdido em interrupções de jogo deve ser descontado pelo árbitro, no mesmo período, de forma que cada um dure 30 minutos de jogo efetivo.

Caso os capitães dos dois quadros e o árbitro estejam de acordo, o tempo do descanso intermediário pode ser reduzido.

Verificando-se um empate no fim do tempo regulamentar, e havendo necessidade de ser decidido o jogo, a prorrogação pode ser feita, dentro do seguinte critério:

Depois de um descanso de 10 minutos, escolhe-se novamente o campo por sorteio, e disputam-se dois tempos de 10 minutos, sem intervalo entre eles. Se com esta primeira prorrogação ainda subsistir o empate, será o jogo, após um descanso de 10 minutos, continuado até ser feito o ponto de desempate, num limite máximo de tempo de 10 minutos. Persistindo a igualdade ao fim deste prazo, o jogo terminará, realizando-se novo desafio em data posterior.

(Continua)

Esgrima-**ESPADA** Método de freinamento

PELO 1.º TEN.
ALVARO LUCIO DE ARÊAS
INSTRUTOR DA E.E.F.E.

Como complemento do trabalho que publicámos sobre o método de treinamento do Florete e do Sabre, posto em prática no Curso de Monitores de Esgrima da E. E. F. E., apresentamos agora a seriação dos exercícios de Espada que, pelo modo por que foram organizados, permite a sua aplicação depois do trabalho de Florete, ou independente dêste, bastando, neste caso, insistir com especial cuidado sobre as duas séries iniciais.

1.ª SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda em cinco tempos. Deslocamentos para a frente e para trás. Desenvolvimento. Perfilar (unir, para a frente e para trás). Retomar a guarda para frente e para trás. Chamadas. Cumprimento.

2.ª SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda. Deslocamentos. Desenvolvimento. Tomar os engajamentos de 6.ª e 4.ª.

Ataques simples: Sobre o deslocamento da mão do adversário, para cima ou para baixo, atirar à mão, em baixo ou em cima: 1.º — a pé firme; 2.º — marchando; 3.º — a fundo; 4.º — marchando e indo a fundo.

3.ª SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda. Deslocamentos. Desenvolvimento. Tomar os engajamentos de 6.ª, 4.ª, 3.ª, 2.ª.

Ataques simples: Sobre os deslocamentos da mão do adversário, para cima ou para baixo, atirar à mão e ao antebraço, em baixo ou em cima.

Contra-ataques: Sobre a marcha do adversário com a mão alta ou baixa contra-atacar em baixo ou em cima, rompendo.

4.ª SÉRIE

Ataques simples: Ataques às avançadas (mão e antebraço); ataques à perna.

Ataques ao ferro: Batida, pressão e forçamento.

Ataques precedidos de ataque ao ferro: Ataques às avançadas, precedidos de batidas, pressões ou forçamentos. Bater, atirar à perna.

Contra-ataques: Sobre um ataque, às avançadas, em baixo ou em cima, contra-atacar ao braço, em cima ou em baixo, rompendo. Sobre o ataque à perna, contra-atacar ao rosto ou ao braço, perfilando ou retirando a perna atacada, para trás.

5.ª SÉRIE

Ataques simples: Ataques às avançadas e à perna.

Ataques precedidos de ataques ao ferro: Bater e atirar às avançadas, diretamente ou por desengajamento. Pressão e atirar ao braço, por desengajamento. Forçar e atirar direto. Ataques à perna, precedidos de batidas ou pressão.

Contra-ataques — Escapar ao ataque ao ferro e contra-atacar a fundo.

6.ª SÉRIE

Ataque simples — Ataque às avançadas e à perna.

Ataques precedidos de ataque ao ferro: Ataques às avançadas e à perna, precedidos de batidas, pressões ou forçamentos.

Ataques ao corpo precedidos de ataque às avançadas: Atirar ao antebraço, por cima ou por

baixo, esperar o contra-ataque, atacar ao ferro e atirar ao corpo.

Contra-ataques: Sôbre um ataque às avançadas, contra-atacar rompendo, ou sôbre um ataque à perna, contra-atacar perfilando ou retirando a perna atacada, e retomar a guarda para trás.

Paradas: Paradas diretas de 4.^a e 6.^a e suas respostas e contra-respostas.

7.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Ataques ao corpo precedidos de ataques à perna: Atirar à perna, esperar o contra-ataque, bater e atirar ao corpo.

Paradas: Paradas diretas e circulares de 4.^a e 6.^a, suas respostas e contra-respostas.

Contra-ataques: Escapar ao ataque ao ferro e atirar ao corpo, indo a fundo.

8.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Tomadas de ferro: Tomar o ferro por oposição e atirar ao braço ou ao corpo. Execução a pé firme ou marchando; oposição de 3.^a, 4.^a, 6.^a e 2.^a (dar a noção tática do momento em que deve ser feita a tomada de ferro; isto é: Adversário dentro da medida e com o braço esticado).

Contra-ataques: Escapar à oposição, e atirar ao braço rompendo.

Paradas: Paradas de 3.^a, 4.^a, 6.^a e 2.^a, suas respostas e contra-respostas.

Ceder à oposição em 3.^a, parar contra de 4.^a e responder.

Ceder à oposição em 4.^a, parar contra de 3.^a ou de 6.^a e responder.

Sôbre um ataque à perna, parar 2.^a e responder ao corpo.

9.^a SÉRIE

Ataques compostos: Fintas de golpe direto ou desengajamento, enganar a parada e atirar por desengajamento ou contra-desengajamento.

Tomadas de ferro: Tomadas de ferro simples, por oposição e por ligamento. Execução a pé firme e marchando.

Contra-ataques: Escapar à oposição ou ao ligamento e contra-atacar rompendo.

Paradas: Paradas de 2.^a, 3.^a, 4.^a e 6.^a, contras de 3.^a, 6.^a e 4.^a e suas respostas e contra-respostas.

10.^a SÉRIE

Ataques simples: Recapitulação dos ataques às avançadas e à perna.

Ataques ao corpo precedidos de ataques às avançadas: Atacar ao ante braço, esperar o contra-ataque, bater e atirar ao corpo.

Tomadas de ferro: Tomar o ferro por oposição, ligamento ou desenvolvimento.

Contra-ataques: Sôbre ataques simples às avançadas, contra-atacar à mão, rompendo; ou sôbre ataques à perna, contra-atacar ao rosto, perfilando ou retirando a perna atacada. Escapar ao envolvimento e contra-atacar rompendo.

11.^a SÉRIE

Recapitulação dos ataques simples e compostos.

Tomadas de ferro compostas: Marchando, tomar o ferro por oposição ou ligamento, sôbre a escapada do adversário, tomar novamente o ferro e atirar ao corpo.

Contra-ataques: Escapar duas vezes da tomada de ferro e contra-atacar rompendo.

Escapar da primeira tomada de ferro, romper, ceder à segunda tomada, parar e responder.

12.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Tomadas de ferro em contra-tempo: Atirar às avançadas ou à perna, esperar o contra-ataque, tomar o ferro e atirar ao corpo.

Paradas: Paradas destes ataques.

13.^a SÉRIE

Assalto lição, com o instrutor.

14.^a SÉRIE

Assalto livre, com o instrutor.

15.^a SÉRIE

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

16.^a SÉRIE

Assalto livre.

“O automatismo, nos movimentos, é o grande, o único meio eficaz para diminuir o trabalho do cérebro. Corresponde, na ordem material, à memória, que economiza o trabalho do espírito.

“Os exercícios automáticos deixam o cérebro em repouso; não exercem influência, próxima ou longínqua, sôbre as faculdades psíquicas. Os centros nervosos fatigam-se pouco. Nesse caso, a fadiga é verdadeiramente só muscular.

“Os exercícios automáticos representam, portanto, o derivativo por excelência para os cérebros intelectualmente cansados.

“Lembrai-vos disso quando escolherdes os exercícios nos colégios, especialmente nas épocas de provas e exames, dando preferência aos exercícios físicos fáceis e agradáveis, que produzam a fadiga muscular sem fazer nascer a fadiga nervosa”.

Combate



Vista de frente



A guarda é tomada, partindo de qualquer posição, estando o executante parado ou em marcha.



Vista de lado



Sem desenvolvimento



O apontar é o golpe mais eficaz de baioneta no combate aproximado.



O apontar

Com desenvolvimento



a baioneta



A pancada com o coice



A batida com forçamento

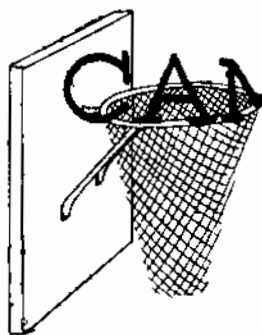


Muitas vezes, esse golpe é precedido de uma pancada seguida de pressão sobre a arma do adversário.



O golpe com coice





CAMPO DE BASQUETEBOL

Sua construção

Por Edno Souza Aguiar

O basquetebol atravessa um período de acentuado entusiasmo. Presentemente, numerosos campos estão sendo construídos, nem todos, infelizmente, recomendáveis sob o

ponto de vista técnico. Vem a propósito, portanto, tratar-mos aqui do assunto.

Pelas regras ora em vigor, o campo padrão deve medir 26 x 14 metros, podendo os lados dos demais campos variar de 2 metros, para mais ou para menos, no comprimento e de 1 metro, para mais ou para menos, na largura, devendo, entretanto, êsses lados variar proporcionalmente aos do campo padrão.

Quasi todos aqueles que constroem campos de basquetebol pecam neste ponto. Procedem semelhantemente como se projetassem um campo de futebol, onde os lados não são proporcionais a um determinado modelo, ou, ainda, consideram o campo com as dimensões invariáveis, como no voleibol, ou então como tendo três tipos de campo — um de 24 x 13, outro de 26 x 14 e o terceiro com 28 x 15.

Para facilitar a determinação dêste elemento indispensável ao projeto de um campo de basquetebol, apresentamos dois coeficientes que exprimem a relação entre as linhas de fundo e as laterais do campo padrão. Com êstes coeficientes rapidamente se fixa a área do jogo.

Êstes coeficientes, são: 0,538 e 1,857 e se aplicam da seguinte forma:

$$\text{Comprimento} = \text{largura} \times 1,857$$

$$\text{Largura} = \text{comprimento} \times 0,538$$

Façamos uma aplicação. O terreno escolhido possui comprimento que permite perfeitamente as dimensões regulamentares, a largura, porém, não nos dá a mesma impressão.

Medimos então a largura do terreno e deduzindo os espaços a serem ocupados pela arquibancada, e para repor a bola em jogo, encontramos 13,25. O comprimento é deter-

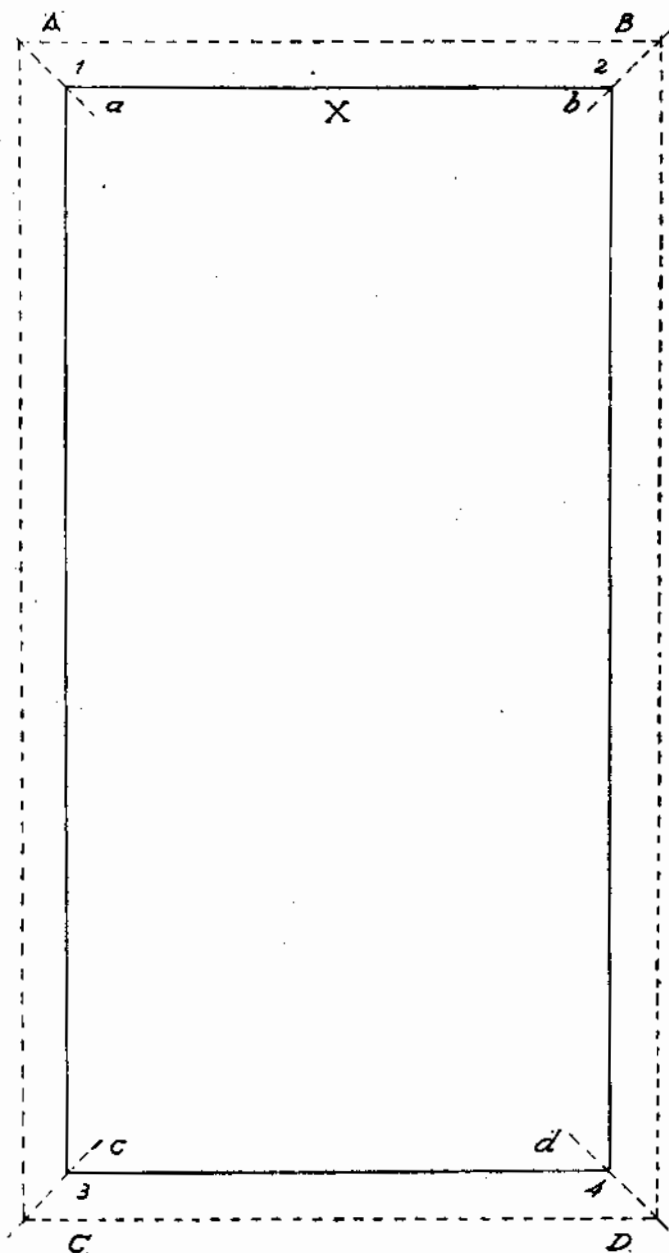
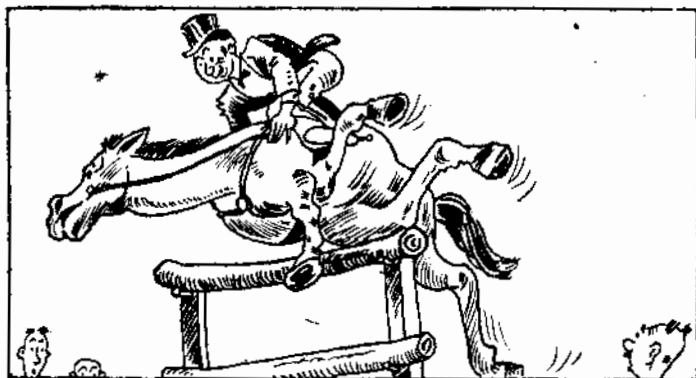


FIG 1



Estilo de rôlo...

formação de uma consciência nacional; lutar pela realização dos ideais de uma verdadeira solidariedade humana; ter sempre presente ao espírito a obediência a princípios racionáveis de justiça social; êsses são os objetivos mediatos de uma educação popular, que vise a supremacia da verdade e da liberdade!

Mas sem a preparação da criança tudo será simples utopia. Porisso "acostumemos a criança à lei, à norma obje-

tiva e social para que ela cumpra voluntária e livremente com nobre e humana disciplina. Não a submetamos a arbitrariedades, a ordens absurdas e pessoais por bem intencionadas que sejam, porque então não lhe deixaremos abertos, senão dois caminhos, igualmente penosos e prejudiciais ao seu normal desenvolvimento ético e social: o da rebeldia ou o da obediência cega, inerte e no fundo deprimente e vil" (Barnes).

Sejam minhas últimas palavras um apêlo a todos vós para que, coordenando esforços, estimuleis a criação de Parques Infantís. Cumpríreis, assim, um sagrado dever para com vossos filhos, vivificareis um nobre e humano ideal, contribuindo com boa parcela, para a grandeza da nossa terra e o enobrecimento da nossa gente. E as gerações do porvir, recordando a vossa obra, abençoarão o vosso trabalho!

minado multiplicando $13,25 \times 1,857$; obteremos, pois, 24,60, que é a dimensão procurada.

Procederíamos do mesmo modo se as condições do terreno fôsseem inversas, isto é, o comprimento mais escasso que a largura.

Para quem possua o terreno já desenhado talvez facilite a solução gráfica, que é a seguinte (Fig. 1):

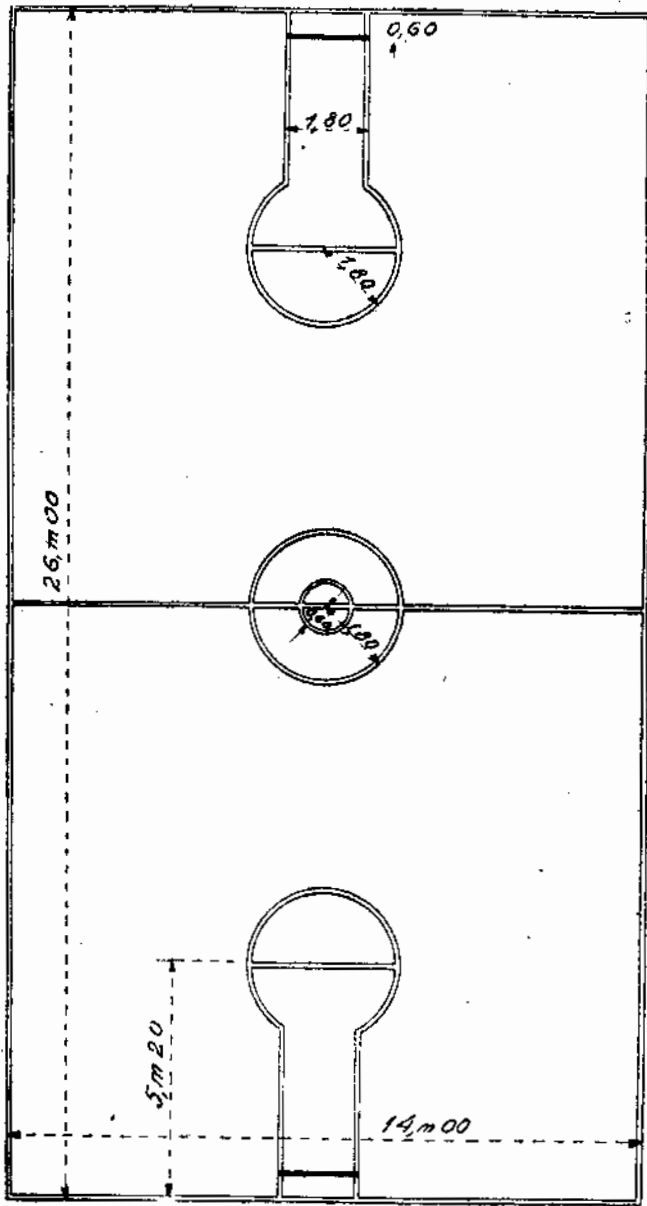


FIG 2

1 — Tracemos o retângulo A.B.C.D. em escala, com as dimensões padrão.

2 — Com o esquadro de 45° tiremos as bissetrizes a, b, c, d, de todos os ângulos.

3 — Coloquemos um dos lados do campo que desejamos construir (x, por exemplo) paralelo ao lado correspondente do campo padrão, de modo que as extremidades toquem as bissetrizes a e b, determinando os pontos 1 e 2.

4 — Dos pontos 1 e 2, tracemos paralelas a BD e AC até cortarem as outras bissetrizes em 3 e 4, e unamos também o ponto 3 a 4.

5 — O retângulo 1, 2, 3 e 4 resolve o problema.

Pronto o projeto do campo, de acôrdo com a fig. 2 teremos que locá-lo no terreno. O exemplo é de um campo padrão.

O mais difícil de transportar para o terreno é a linha limitrofe. Desde que esta se ache marcada, as demais nenhuma dificuldade apresentam. Sendo assim, trataremos da

locação das linhas finais e laterais, com o auxilio apenas de trena, barbante e estacas. Indicamos dois modos expeditos de proceder. Vejamos o primeiro caso:

1 — Na orientação escolhida e com o comprimento que desejamos dar ao campo, cravemos estacas em A e C.

2 — Sôbre A C, de A para C e de C para A, marquemos a e c, na distância de 6 metros.

3 — Com centro em a e em c, e com 10 metros de comprimento, tracemos os arcos 1 e 2.

4 — Com centro em A e em C e, com um comprimento de 8 metros, tracemos arcos que cortem 1 e 2.

5 — Unamos as intercessões dêsse dois arcos respectivamente, a A e a C e, sôbre essas linhas, marquemos a dimensão da largura.

6 — O retângulo A B C D resolve convenientemente o problema.

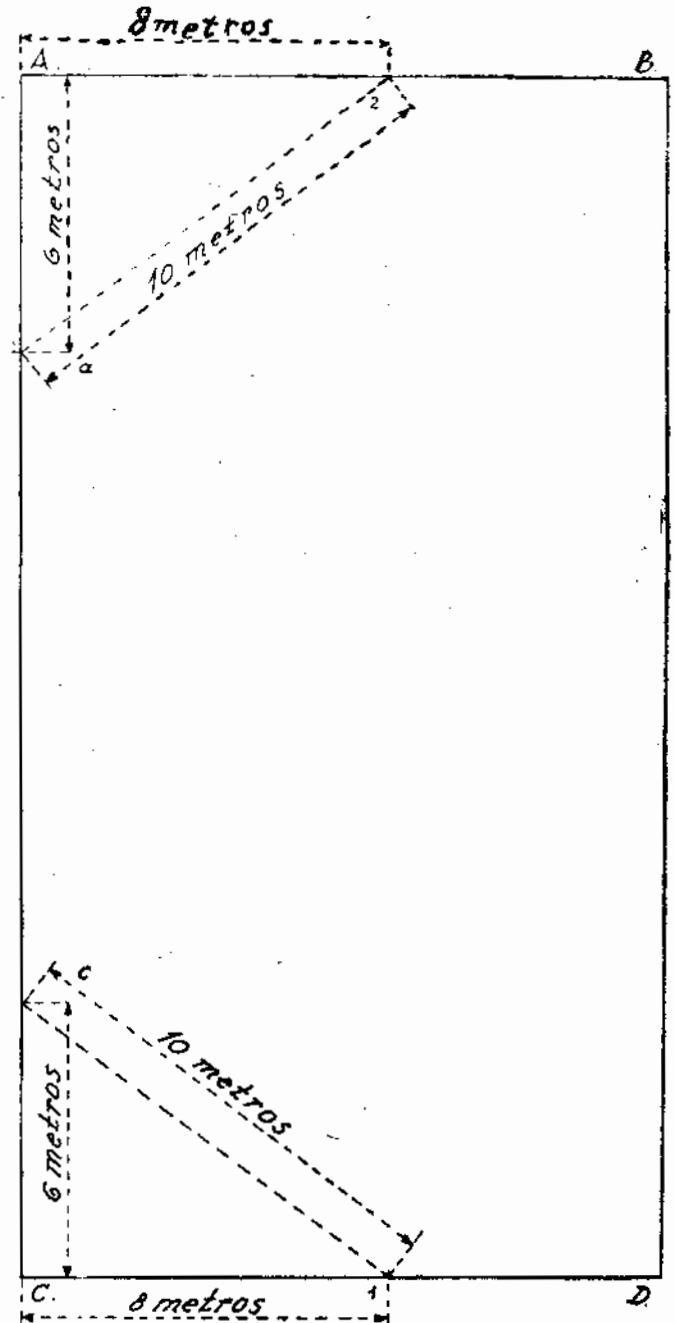


FIG 3

Passemos ao segundo caso. Tratando do assunto, Egidio Grimoldi (*) compendista italiano, recomenda o processo que a seguir indicamos.

Este processo depende de uma tabela. Calculamos a ta-

(*) Citado por João Lotufo, no seu livro "Basket Ball".

bela de Grimoldi para a proporção ora obrigada pelas regras oficiais da Federação Brasileira de Basquetebol, porque, tal como está, não se aplica aos nossos campos.

TABELA DE GRIMOLDI

Largura	Comprimento	Met.	Raio
		largura	correspondente
28.00	15.06	7.530	15.88
27.75	14.92	7.460	15.74
27.50	14.79	7.395	15.65
27.25	14.66	7.330	15.50
27.00	14.52	7.260	15.28
26.75	14.39	7.195	15.12
26.50	14.25	7.125	15.04
26.25	14.12	7.060	14.89
26.00	14.00	7.000	14.79
25.75	13.85	6.900	14.06
25.50	13.71	6.855	14.47
25.25	13.58	6.790	14.24
25.00	13.45	6.775	14.15
24.75	13.31	6.655	14.04
24.50	13.18	6.590	13.85
24.25	12.94	6.470	13.70
24.00	12.91	6.455	13.52

Vejamos como se procede neste processo:

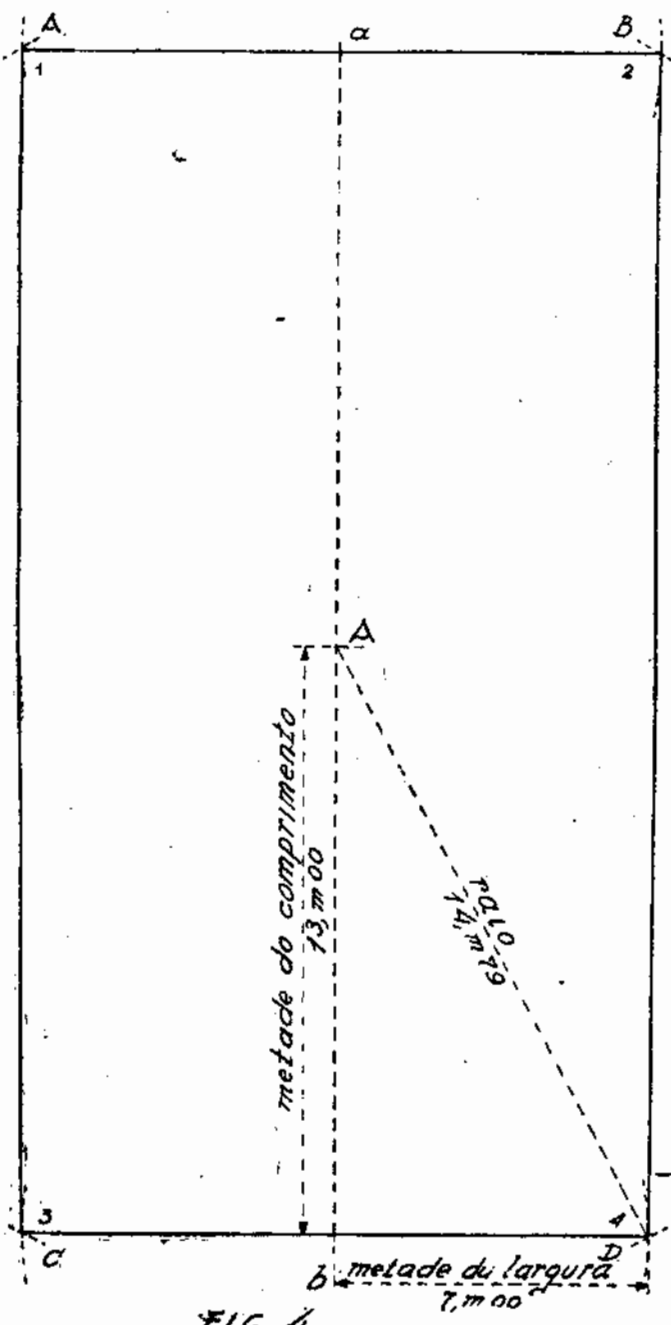


FIG. 4

1 — Determinemos o centro do campo A e por esse ponto tracemos uma linha orientada na direção em que desejamos o comprimento do campo.

2 — Nesta reta, de A para um e outro lado, marcaremos a metade do comprimento do campo (vejamos a 1.ª coluna da tabela), o que nos dá a b.

3 — Com centro em a e em b e com a metade da largura, obtida na 3.ª coluna da tabela, marquemos para cima e para baixo os arcos 1, 2, 3 e 4.

4 — Finalmente com o centro em A e com a distância obtida na 4.ª coluna (raio correspondente) cortemos os arcos 1, 2, 3 e 4.

5 — A interseção destes arcos marca o vértice dos ângulos do campo A B C D.

Na construção dos campos ha outros elementos que merecem especial atenção, como o piso, as tabelas e os suportes das tabelas.

O piso pode ser economicamente feito com uma camada de 10 centímetros de espessura de saibro, desde que o terreno seja sólido. Basta apiloar bem o terreno até fazer uma caixa de 10 centímetros de altura e depois colocar nesta caixa o saibro.

O saibro a aplicar deve ser passado em uma peneira bem fina. Separada a parte grossa da fina, coloca-se primeiro o saibro grosso e depois o fino, apiloando muito bem em camadas pouco espessas depois de convenientemente molhadas.

A superfície deve ficar bem plana, com uma ligeira inclinação sobre um dos lados, permitindo escoamento fácil às águas pluviais. Isto feito, passa-se com brocha uma solução de água de cal.

Se o terreno não for muito sólido e seco, convem fazer primeiro uma camada de 10 cms. de brita n. 2; sobre esta coloca-se outra camada de escória de carvão, que se cobre com 5 centímetros de saibro fino.

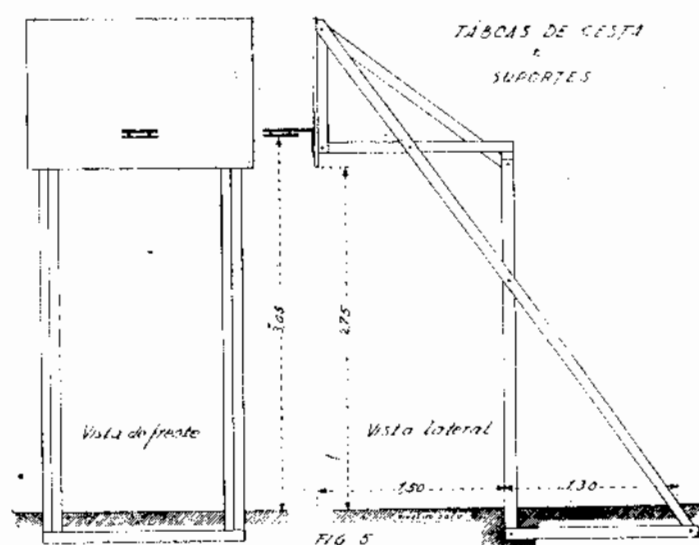


FIG. 5

TÁBUAS DE CESTA E SEUS SUPORTES

As tabelas ou tábuas de cesta são obrigatoriamente construídas de madeira; não mais permitem as regras em vigor as tabelas de vidro ou de cimento armado.

Os suportes das tábuas de cesta devem ser construídos de modo a permitir certa elasticidade ao sistema, para que não fique demasiadamente rijo, o que é prejudicial.

A fig. 5 apresenta um tipo econômico, feito com pernas de serra de 3" x 3" e 3" x 4".

para aprender a mergulhar



O mergulho é um esporte que exige muita flexibilidade. Para praticá-lo com perfeição, é, pois, essencial que o executante tenha confiança em si mesmo; do contrário, ele se contrai; e, contraído, não pode ser senhor de seus movimentos.

A luta contra o medo deve ser, portanto, a base do ensino do mergulho.

Assim, os conselhos seguintes não de ser, certamente, úteis a quem deseje aprender a mergulhar.

Inicialmente, devem executar-se com água pela cintura, os seguintes exercícios respiratórios:

1.º — Colocar a cabeça nágua e abrir os olhos.

2.º — Sem dobrar as pernas, procurar levantar objetos colocados no fundo.

3.º — Deitar no fundo; experimentar-se voltar à superfície.

Após efetuar perfeitamente êsses exercícios, isto é, sem apreensão, e com real deleite, abordam-se maiores profundidades.

Convém, entretanto, familiarizar-se, a princípio, com o fundo.

Para isso, usar a escada da piscina e praticar o seguinte:

1.º — Com água até às coxas, dobrar o corpo, pôr a cabeça nágua, abrir os olhos e deixar-se deslizar para a frente.

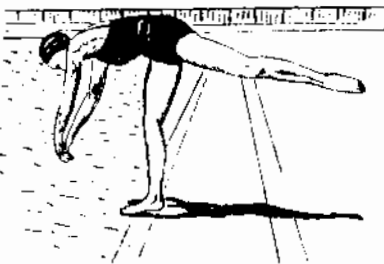
Repetir várias vezes êste exercício, subindo, progressivamente, um degrau após outro, até poder partir com água pelos tornozelos.

2.º — Depois, mergulhar da borda (altura do executante):

a) deixando-se cair, com giro sobre uma perna;

b) com giro sobre as pernas.

O corpo deve entrar nágua, direito, os braços estendidos no prolongamento do corpo, dedos alongados, a cabeça entre os braços, pernas estendidas e pés em extensão.



A progressão a seguir no mergulho é muito singela, e passa-se do mergulho simples para frente ao simples para trás, deixando-se cair naturalmente. Deve-se ter o cuidado de jogar a cabeça bem para trás, colocar os braços bastante atrás e arquear o peito sem dobrar os joelhos.

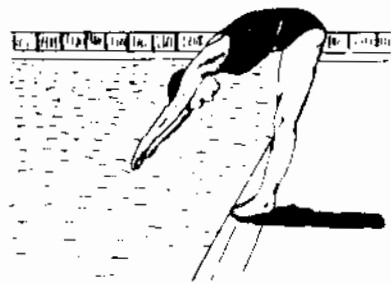
Passa-se, então, a abordar o salto.

Os braços colocados à frente, bem estendidos, abaixam-se lentamente ao longo das coxas. O corpo fica reto e não se inclina para frente. Os braços fazem bruscamente o mesmo movimento em sentido inverso, ao mesmo tempo que se flexionam as pernas para dar o impulso de partida.

No momento de entrar nágua, levam-se os braços para junto do corpo, procurando impulsionar-se nessa posição até que o corpo tenha entrado completamente nágua.

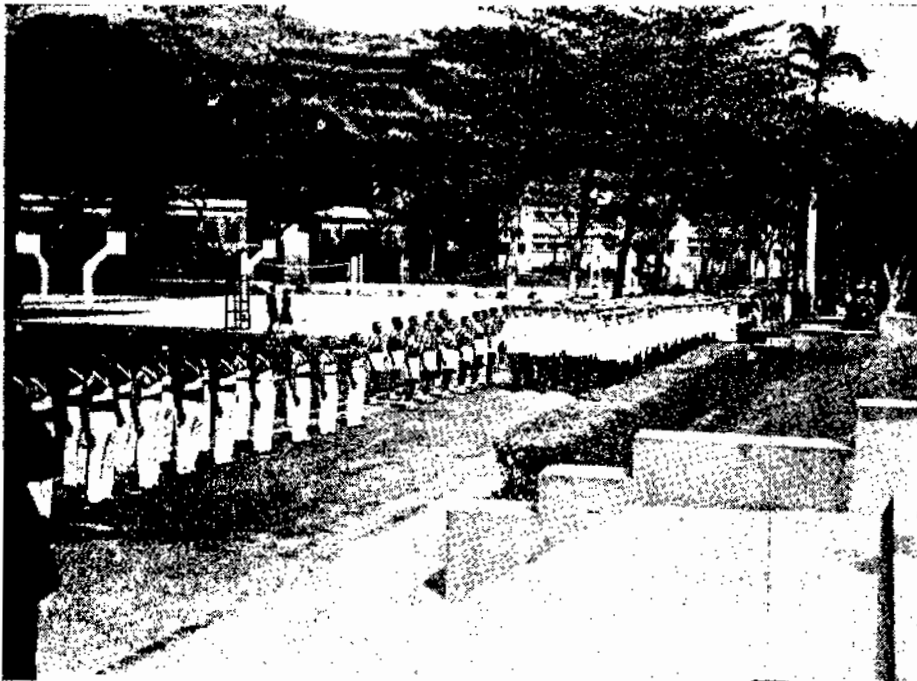
Após perder a velocidade adquirida pelo salto, toma-se impulso com os braços, na direção da superfície, elevando-os e juntando-os rapidamente ao corpo.

Com o trampolim, o executante se eleva mais no espaço, e terá maior facilidade para os saltos perigosos ou artísticos. É preciso, porém, aproveitar ao máximo sua elasticidade, sem esquecer que um bom mergulho depende muito de uma boa partida.



Na partida sem impulso, o movimento é o mesmo da borda; apenas, é necessário conservar a posição vertical, apoiando todo o peso do corpo sobre o trampolim, ao executar o movimento dos braços. E com impulso, são dados três passos normais e cadenciados, seguidos de um salto, que deve terminar na extremidade do trampolim com apóio nos dois pés.

Missão Militar Ar- gentina visita a E.E.F.E.



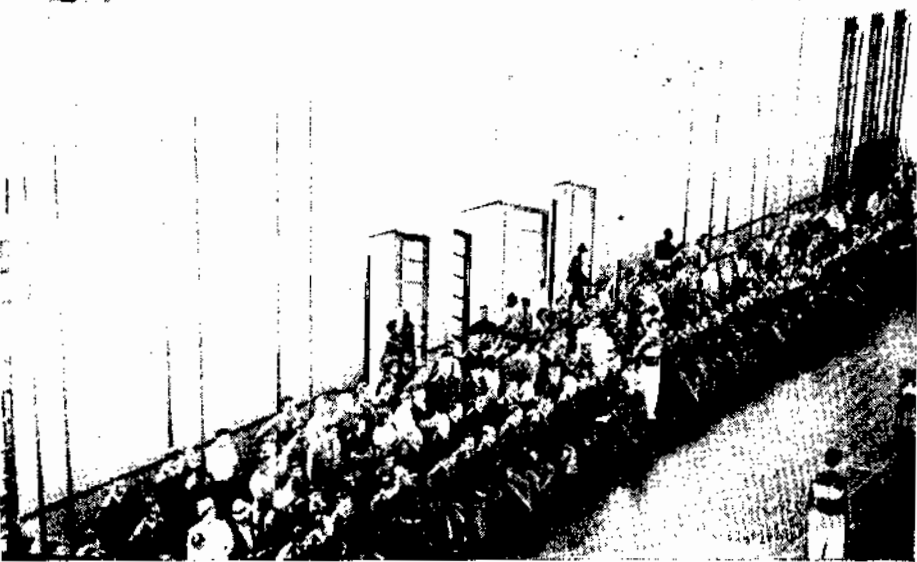
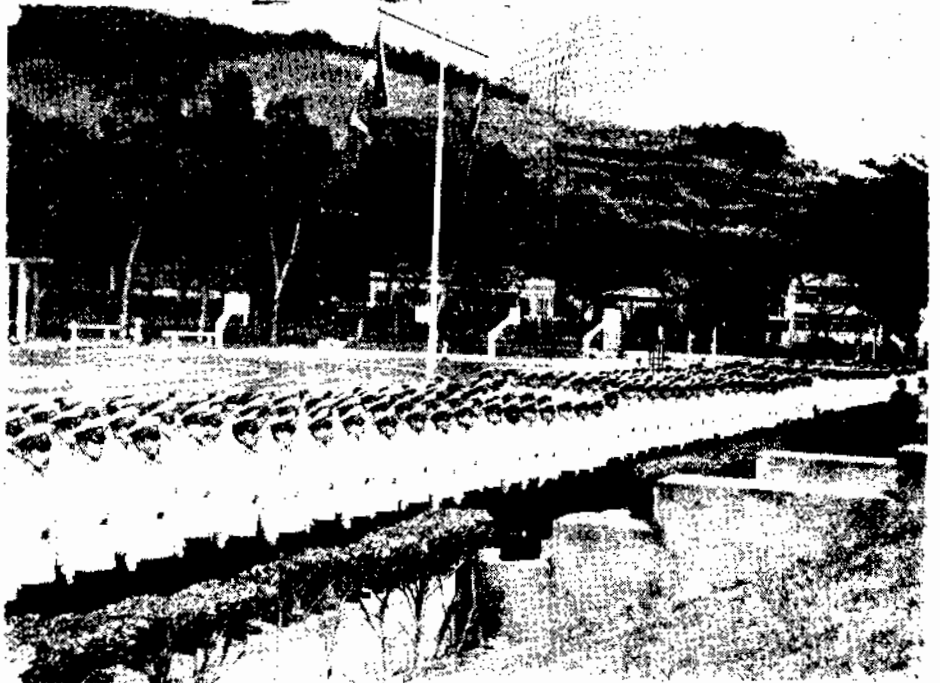
Chegada dos cadetes Argentinos

Em cima, vemos os cadetes argentinos chegando à Escola.

Ao lado, em forma deante do nosso ginásio, os mesmos cadetes, impecavelmente disciplinados.

Aqui vemos também, hasteadas no mesmo mastro, as bandeiras nacionais da Argentina e do Brasil, numa imagem feliz da tradicional amizade desses dois grandes povos da América.

"TUDO NOS UNE.
NADA NOS SEPARA".

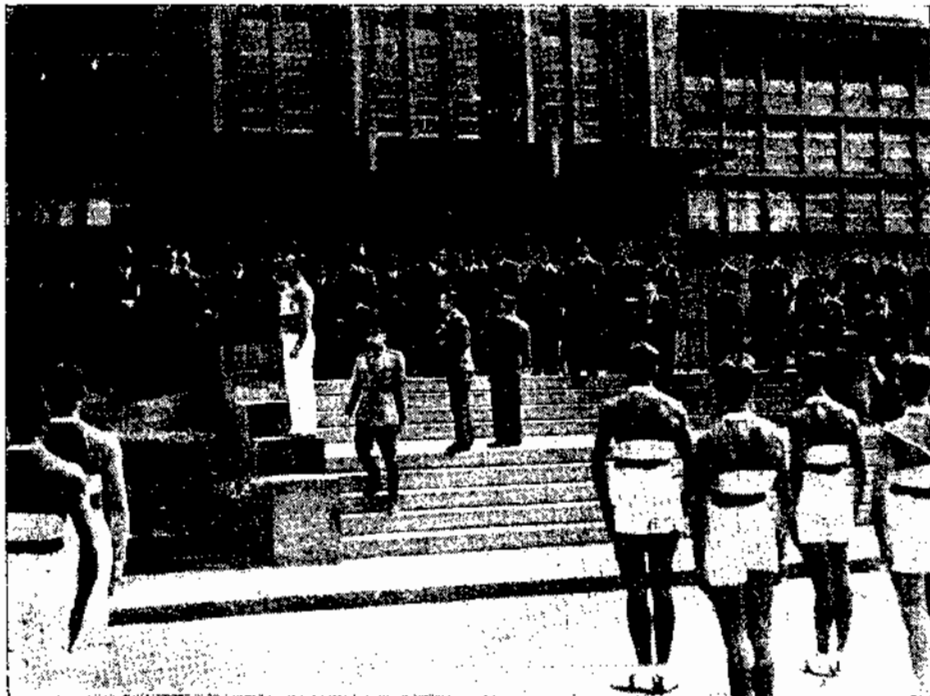


No ginásio da Escola



Ao lado, a representação argentina assistindo a demonstrações de esgrima, jiu-jitsu e ginástica de aparelhos, no citado ginásio.





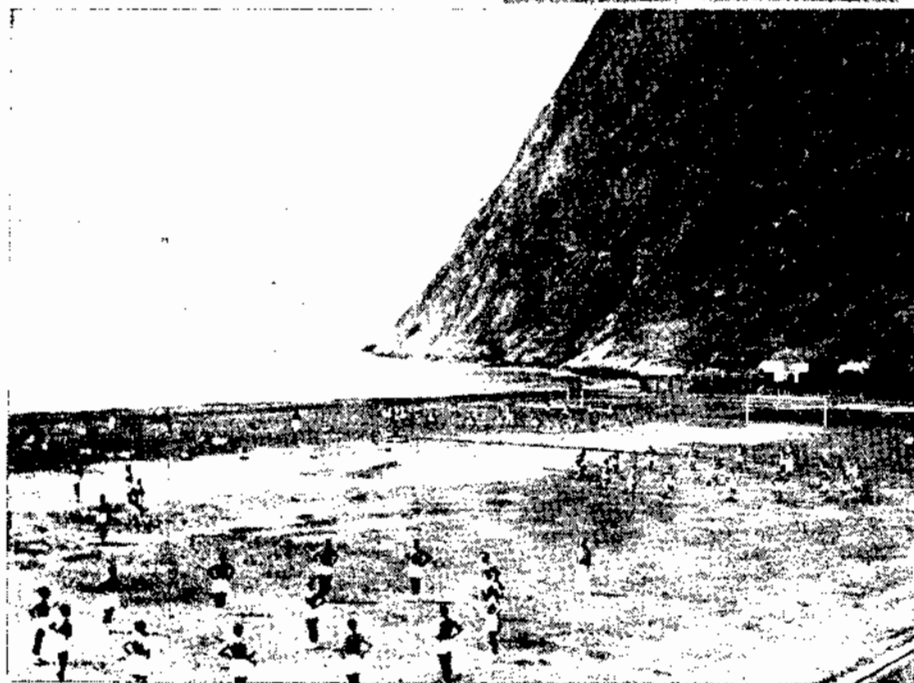
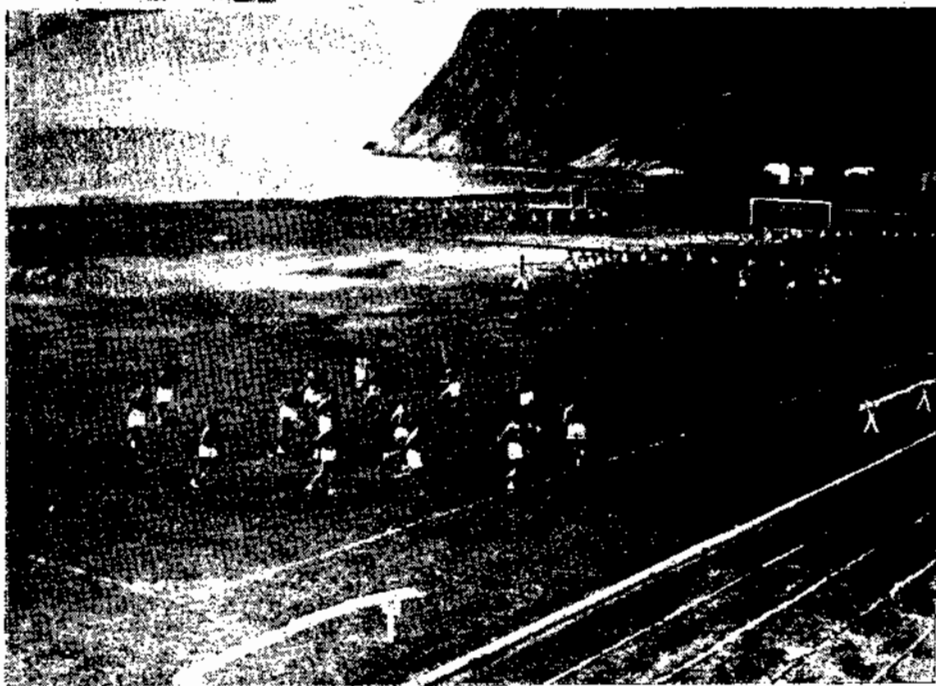
tempo que estiveram entre nós, fizeram-se alvo das mais carinhosas demonstrações de cordial confraternidade.

Num ambiente de alegria e boa camaradagem, realizou a Escola um programa de festejos, aos quais os visitantes assistiram com grande interesse, expressando sua satisfação com calorosos aplausos, que muito nos honraram.

Dessa visita, que nos deu oportunidade de travar relações com dis-

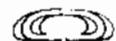
A Missão Militar da Argentina, chefiada pelo General de Divisão Guilherme J. Mohr, Inspetor Geral do Exército daquele país amigo, e que veio ao Brasil para participar das festas da independência pátria, visitou nossa escola, no dia 8 do mês passado.

Revestiu-se de singular brilhantismo a recepção que tiveram neste estabelecimento os oficiais e cadetes argentinos. E durante todo o



Demonstrações de ginástica pelo método francês

tintos camaradas do Exército Argentino, numa afirmação, sempre louvável, de propósitos de paz, e solidariedade continental, publicamos aqui alguns aspectos, para lembrança dessa amizade, que desejamos seja cada vez mais íntima e mais forte.



A correlação capacidade vital e a estatura

Do artigo publicado no n. 45 pelo Cap. Dr. Sette Ramalho

Alt. C.V.	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188		
25								1																																27	
26								1	1								1																								28
27																1																									27
28					2				1		1					1																									28
29				1				2					1																												29
30	2		1		1	1	7	2	2	6		5		3			1	1			1						1				2									30	
31					3	1		1				3	4	4	4			1			3	1																		31	
32	1			2		2	3	3	3	3		6	2	2	1	1	1	2																						32	
33				1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	4	2	1	1					1	2	1																33	
34		1								2	1		1		2	2			1	2	1																			34	
35				1		4	3	2	11	5	6	8	10	10	5	5	5	2	3	4	2		2				1			1										35	
36		1			2	1	2	2	10	6	5	6	5	2	10	4	6	5	2	1	2																1			36	
37							2	8	4	6	6	6	6	4	9	6	11	2	5		2	3		1	2		1												37		
38						1		5		3	7	7	2	1	6	6	1	5		2	5	5	2	2	1	1		1											38		
39						1		2	1	3	3	3	3	1	10	7	3	2	4	3	2	2	3	1	1	1								1					39		
40						1		3	2	7	10	1	5	7	10	2	8	6	10	3	4	7	3	5	3		2				1								40		
41							1	1		2	6	1	6	7	2	2	3	9	1	2		3	1	1	3		1	3											41		
42							1			2	1	3	5	2	5	5	7	7	5	4	1	2	2	2		3	1		1					1			1		42		
43									1	2	1		4	7	1	3	2	1	5	7	6	4	4	6	1	1	1	1		2		1							43		
44							1			2	3	1	5	2	5	4	1	4	3	1	4	3	3	1		1		2		1										44	
45							1			3	1	1	6	3	3	4	5	6	3	3	7	3	4	6	2	1	3	1	1		2								45		
46								1				4	2	2	3	5	5	4	3	5	4	5	3	1	2	3	1		2										46		
47												2	2	1		2	3	4	5	3	1	2	2	1		1		2	1											47	
48										2			1	4		2	2	1	3	4	4	3	3		1		1	1	1											48	
49											1	1	1			2	2	3	1	1	5	1							1											49	
50										1				1		2	2	1	1	2	5	4	11	2	3	3	3	1		3	2								50		
51												1	1	1			1	2	2	2	1	1	4	2	3		2		1	1									1	51	
52										1					1	1			1	1		2	2	3		1	1	2			2					1			52		
53															1	1			1		3	3	2	1	2	1	1	1		3									53		
54																			1				3	1		1	1	1										1		54	
55																				2		3	2				1	1	1	2		1		1	2		1	2		55	
56																							1	2		2		1									1			56	
57																	1					1	1	1	1			2		1						1				57	
58																								1															2		58
59																									1													1			59
60																												1										1			60

1.200
Observações