

# Memento francês de educação física militar (1946)

A exemplo do que foi feito após a primeira grande guerra, quando surgiu o Regulamento número 7 que todos conhecemos, a França, por intermédio do Ministère des Militaire 1946 "destinado a servir de guia ao trabalho físico das forças armadas de terra.

Considerando que a penosa experiência da última guerra colocou a França ante a contingência de reconstituir moral e fisicamente os seus futuros defensores, achamos interessante analisar o "Memento" recém-aparecido, que, segundo as palavras constantes do prefácio, é um resumo do regulamento que está sendo elaborado.

Iniciaremos nossa análise dizendo que o memento veio a lume após seis anos de experiência. A obra teve concurso de técnicos, médicos e instrutores especializados a saber: Madame Champetier de Ribes, médica especializada em educação física na Academia Real de Stocolmo; Lieutenant Coronel Quinche; Comandante Bastiani; Comandante Médico Petchol-Bacque, cirurgião dos hospitais militares; Comandante Médico Boyer; Lieutenant Emlinger e oficiais instrutores da Escola de Quadros de Rouffach.

I — Na sua introdução encontramos os seguintes conceitos: inversamente ao que se poderia pensar, o desenvolvimento dos materiais na guerra moderna não provocou desprezo pelo fator homem; bem ao contrário, parece que em definitivo a vitória está condicionada à qualidade desse fator, isto é, a vitória estará ao lado dos soldados mais preparados física, técnica e moralmente.

Vimos, no Exército, a importância das forças morais; porém, para as cultivar, antigamente, só dispunhamos das palestras, das teorias em sala, muitas vezes enfadonhas e nunca eficazes. Ora, não se esquecendo que o desenvolvimento físico do homem e o aumento do seu valor moral andam de braços dados, teremos achado um método novo e atraente para forjar os completos combatentes.

A reunião das atividades físicas previstas no memento procuram dar ao combatente: — a resistência, qualidade fundamental exigida na guerra moderna; a possibilidade de executar de maneira mais eficaz a economia todas as ações de combate (contra o terreno e contra o inimigo); a confiança, que decorre das duas qualidades acima.

Para cumprir tal objetivo o preparo físico militar comporta três disciplinas a saber:

- 1) — treinamento físico geral;

- 2) — treinamento físico e desportivo para o combate;
- 3) — treinamento desportivo.

Encerra-se a introdução com alguns conselhos aos instrutores:

a) — O preparo físico militar não tem por fim criar ATLETAS e sim homens de equilibrado desenvolvimento físico. Este equilíbrio físico terá por consequência o equilíbrio do espírito, a que está condicionado o valor moral;

b) — nos tempos que correm, haverá, muitas vezes, necessidades de se trabalhar com poucos meios — é a ocasião em que o instrutor deve mostrar suas preciosas qualidades de organizador, de animador, de iniciativa, de coragem e de perseverança.

O instrutor deve persuadir-se de que colabora para uma grande obra — formar um exército útil à nação bem como homens mais aptos para o país.

Compreender, lutar e vencer — estas três palavras simbolizam sua ação.

II — O Memento foi dividido em cinco partes a saber:

1.<sup>a</sup> Parte — TREINAMENTO FÍSICO GERAL, com três capítulos:

a) — Ginástica corretiva, preventiva e de conservação, contendo princípios e generalidades, desenvolvimento da lição, dificuldades de aplicação e seis modelos de lição;

b) — lições de treinamento físico "sur plateau", compreendendo princípios e desenvolvimento de lição e tipos de lição;

c) — lições de treinamento físico em percurso, com definição e desenvolvimento de lição.

2.<sup>a</sup> Parte — TREINAMENTO E DESPORTIVO PARA COMBATE, abrangendo dois capítulos:

a) — O terreno, contendo: introdução e cinco exemplos de treinamento físico desportivo para o combate (transposição de obstáculos);

b) — o homem, tendo: introdução e seis exemplos de treinamento físico e desportivo para o combate — (corpo a corpo).

3.<sup>a</sup> Parte — TREINAMENTO DESPORTIVO, compreendendo três capítulos:

1) — a) — Introdução;

b) — exemplos de sessões de iniciação e treinamento de: — corrida de fundo, lançamento de pêso, salto em altura, ginástica de chão e de cavalo de pãu;

c) — exemplos de sessão conjunta de iniciação e treinamento de duas ou mais modalidades de trabalhos físicos;

d) — exemplo de uma sessão de iniciação de treinamento de handbol;

e) — exemplo de uma sessão de iniciação e treinamento de futebol.

2) — Natação, mostrando dois exemplos de sessão de natação.

3) — Exemplos de progressão do treinamento de basquetebol; exemplo de progressão do treinamento do Cross-Country; exemplo de uma jornada de treinamento desportivo.

4.<sup>a</sup> Parte — Contrôlo do treinamento físico militar. Trata do valor das provas físicas, das diferentes processos de controle e mais dos três capítulos abaixo:

1) — Contrôlo do treinamento físico geral, no que concerne às condições de execução das provas e organização do controle.

2) — Contrôlo do treinamento físico e desportivo para o combate.

3) — Contrôlo do treinamento desportivo.

5.<sup>a</sup> Parte — ANEXOS.

III — Vimos, pois, o resumo do MEMENTO que regula a Educação Física no Exército Francês.

Na parte referente ao controle da instrução, o novo regulamento é bem permenorizado, prevendo uma série de provas para cada uma das espécies de exercícios praticados. A este controle estão obrigados todos os homens (inclusive oficiais e sub-tenentes) até a idade de 40 anos.

O treinamento físico geral que, antigamente, era feito por meio das nossas conhecidas sessões de ginástica comum, compreende, hoje: sessões de ginástica corretiva, preventiva e sessões de treinamento físico em percurso, bem como sessões de ginástica "sur plateau"; sendo que esta última, não é mais do que a antiga sessão de ginástica comum acrescida de alguns elementos da de ginástica corretiva e preventiva.

Por sua vez, a sessão de treinamento físico em percurso não passa de uma sessão de ginástica "sur plateau", executada em terreno previamente escolhido e adaptado, tornando-a, sem dúvida, mais atraente.

A outra modalidade de trabalho prevista no MEMENTO, como atacar e defender-se, preparação do combate, luta, box, transposição de obstáculos e os desportos, já fazia parte do treinamento físico do antigo soldado francês.

Agora, o que muito nos alegra, a nós do Exército Brasileiro, é ver que a Educação Física Militar Francesa correu paralelamente à nossa, pois que todas essas formas de trabalho, introduzidas no MEMENTO FRANCÊS, já foram previstas pelo nosso Manual C-21-20, idealizado em 1945 e já de uso corrente nos corpos de tropa.

Não há mesmo uma só modalidade

(Cont. na pág. 28)

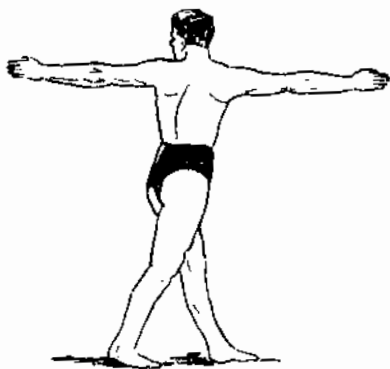
(Conclusão)

de trabalho, seja ela ginástica de chão, percurso em pista ou ginástica de conservação, de que trata o MEMENTO FRANCÊS, que não fôsse abordada pelo C-21-20. A diferença existente é somente que, no MEMENTO FRANCÊS, algumas atividades físicas são ministradas por outros processos, fazendo parte de ramos de instruções diferentes. Assim por exemplo, a ginástica de chão é dada no MEMENTO FRANCÊS, na parte referente ao treinamento desportivo (treinamento físico geral), enquanto que no nosso C-21-20 faz parte da ginástica acrobática.

Do mesmo modo como se fez aqui, sem se afastar dos princípios pedagógicos e bases científicas que caracterizam o MÉTODO FRANCÊS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, o Exército Francês introduziu, no seu atual memento militar, novas modalidades de trabalho, com as quais a França forjará os seus futuros defensores.

# REGRAS PEDAGÓGICAS PARA A DIREÇÃO DE UMA SESSÃO DE GINÁSTICA COMUM

Com o objetivo de facilitar a tarefa dos instrutores, nos corpos de tropa, que ainda não tenham experiência bastante para ministrar uma sessão de ginástica comum, daremos abaixo uma série de instruções que a prática nos tem demonstrado.



## A) — ENTRADA NO CAMPO E DISPOSIÇÃO DA ESCOLA

1) — Ao entrar no campo a escola se dirige, sem perda de tempo, para o local da preparatória.

2) — A atitude do instrutor deve ser de modo a bem impressionar a turma com a sua postura, conhecimento do assunto, desembaraço e vivacidade. Devendo evitar os movimentos deselegantes, como gesticulações muito exageradas, o ato de levar a mão à boca para comandar, etc.

3) — O guia deve de antemão conhecer os movimentos a executar.

4) — A escola deve ser disposta de maneira que os instrutores fiquem de costas para o sol e suficientemente afastados entre si, de modo a não se atrapalharem e permitindo ao instrutor uma visão fácil do conjunto.

5) — O Guia deve ser colocado à frente da escola (de frente, de lado ou de costas, conforme o exercício) de modo a ser visto por todos os instrutores.



## B) — SESSÃO PREPARATÓRIA

1) — O instrutor não deve enunciar os exercícios; dirá: "exercício de braços" ou, "este exercício" executando ou fazendo o guia executá-lo, avivando, assim, a memória dos homens, para que à voz de execução, todos iniciem o exercício com vivacidade.

2) — A ordem em que os exercícios se sucedem não deve ser alterada. A sua sequência deve ser retida de memória; caso o instrutor se esqueça de um exercício, no momento, dará outro qualquer, da mesma natureza, que lhe venha a mente.

3) — As correções dos movimentos e das posições de partida devem ser feitas antes que os homens terminem o exercício, sem que, com isso, o trabalho seja paralizado.

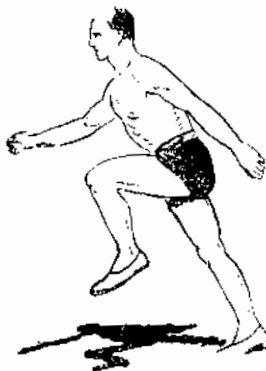
4) — O instrutor não deverá, em princípio, citar o nome do instruído ao corrigir suas imperfeições nos movimentos, devendo fazê-lo de modo geral.

5) — A posição do instrutor deve ser tal, que lhe permita observar toda a escola (inclusive o guia).

6) — Observações quanto aos flexionamentos:

a) — devem ser executados de maneira enérgica, contínua e completa;

b) — procurar a amplitude máxima no jogo das articulações, o alongamento e o encurtamento completo dos músculos;



c) — abolir paradas bruscas e também gestos incompletos e irregulares; devendo-se exigir uma continuidade absoluta nos movimentos, que deverão ser comandados e ligados;

d) — para que o flexionamento seja eficaz é necessário que seja localizado; devendo-se exigir uma posição da partida que permita assegurar a independência das contrações, eliminando as inúteis; a despesa fisiológica deve ser limitada àquela que o flexionamento provoca;

e) — todos os flexionamentos devem ser repetidos simetricamente de um e de outro lado, e, se for o caso, nos três planos verticais (ântero posterior, oblíquo para fora e lateral);

f) — os flexionamentos exercerão sobre o organismo efeitos tanto mais intensos e benéficos, quanto maior a correção com que forem executados e quando a sessão preparatória tiver sido, de maneira geral, bem conduzida.

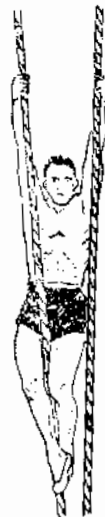
## C) — SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA

1) — Comando e correção de erros — como na preparatória.

2) — Marchar: a escola deve ser disposta de modo a se ter pouca pro-

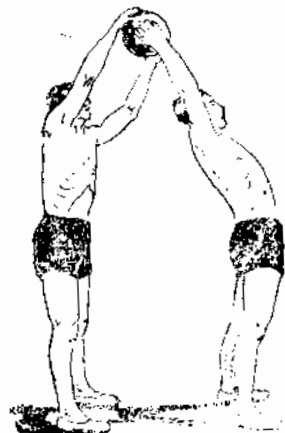
fundidade, afim de que todos atinjam, quasi ao mesmo tempo, o ponto terminal do exercício.

3) — Trepar: é preciso muita atenção do instrutor para que a continuidade não seja quebrada nesta aplicação; convém, às vezes, que o exercício seja comandado, pois isto evitará não só a simulação como também a quebra da continuidade;



4) — Saltar: esta aplicação deve ser feita com os homens em coluna por um, dois ou mais, sendo que quanto maior for o número de locais para saltar, melhor, pois assim, evitar-se-á a quebra da continuidade. O deslocamento de um salto para o outro deve ser feito, correndo, em cadência moderada.

5) — levantar e transportar: logo que os primeiros homens terminem o último salto, o instrutor já os encaminha para a formação mais conveniente do levantar e transportar; indica o exercício fazendo tomar a posição de partida; todos os homens devem transportar e serem transportados; os companheiros devem ter péso aproximado e o transporte será, no mínimo, de 50 metros; sobrando um homem, em escola de total ímpar, este fará o trabalho com o guia; a troca de posição dos homens deve ser feita o mais rápido possível; os deslocamentos devem ser feitos, de preferência, em fileira (como no caso de marchar).



6) — Correr: utilizar a pista somente na mão esquerda; sempre que a turma diminuir a velocidade deve deixar a direita livre e abandonando a pista logo que acabe o percurso; o guia deve ser colocado à testa da escola, não devendo ser ultrapassado; um bom executante deverá ser colocado atrás, para fazer correr os atrasados; o instrutor poderá correr ao lado da escola, cortando os cantos da pista, si achar necessário.

7) — Lançar: observar a posição de partida, colocando os homens dois a dois de frente; dar margem de segurança, no caso do lançamento de objetos pesados (peso de 5 quilos, grana-da, etc.), afim de evitar acidentes; devendo se fazer, a comando, o lançar e o ato de apanhar os objetos no chão.

8) — Atacar e defender-se: o instrutor deve observar bem a execução desse exercício, pois que, essa categoria de trabalho se presta muito à simulação de força.



9) — Jogos: devem ser dados em caráter de grande alegria e, se possível, em competição.

#### D) — OBSERVAÇÃO DE ORDEM GERAL

1) — A continuidade é importantíssima no trabalho; o instrutor não deve deixar a turma parada um instante, devendo, para isto, aproveitar os deslocamentos, afim de tomar os dispositivos e anunciar os exercícios.

2) — As formações não devem ser apuradas em cobertura e alinhamento; a rigidês deve ser abolida em benefício da atração dos exercícios; a sessão deve ser ministrada sem o caráter de ordem unida, salvo nos exercícios de ordem.

3) — O instrutor deve ser benevolente com os que se empregam a fundo e enérgico com os preguiçosos e simuladores.

4) — Evitar flutuações empregando, sempre que possível, dispositivos de pequenas profundidades (mais frente do que profundidade).

5) — A vivacidade na condução do trabalho é condição importante a observar; devendo-se procurar, por todos os meios, a máxima atenção da turma.

6) — Há uma tendência franca em se procurar obter a continuidade e a vivacidade na sessão, executando-se os exercícios com muita velocidade; é necessário combater essa

(Conclue na pág. 25)

## Regras Pedagógicas para a Direção de Sessão de Ginástica Comum *(Conclusão)*

tendência, de forma que se obtenha, dentro do tempo estabelecido, o fim colimado.

7) — Os deslocamentos devem ser feitos, correndo, em cadência moderada, salvo após os exercícios violentos, em que se deve fazer marcha lenta, até o local do exercício seguinte.

8) — O canto e o assobio, na volta à calma, são dados apenas a título de verificação (os homens que se conservam de cabeça baixa e não assobiam, em geral, não voltaram a calma). Os exercícios de ordem unida devem ser curtos, variados e executados com vivacidade.

9) — O instrutor não deve se deixar atrair pela turma, conservando-se afastado para ver o conjunto.

10) — O instrutor deve ficar, sempre que for possível, de frente para a escola; para isto, jamais levar lembretes para ler na hora, o que o recomendará mal.

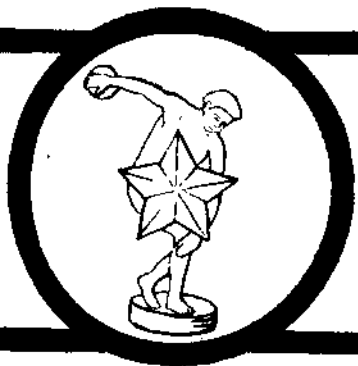
11) — Cada aplicação deve terminar próximo do local do exercício seguinte, evitando deslocamentos inúteis, que prejudicam a continuidade.

12) — A preparatória deve ser disciplinada enquanto que na propriamente dita deve-se deixar, sem quebrar a disciplina, a turma trabalhar mais à vontade.

13) — Não se esquecer, nunca, que a finalidade primordial da sessão é o trabalho físico e que se o instrutor, ministrando a instrução, pretender concumitaneamente exercitar-se, raramente obterá bons resultados por parte dos instruendos.

E' oportuno lembrar que o bom resultado de qualquer sessão de trabalho físico, depende 80% da capacidade e boa vontade do instrutor.

Nota: — Para maior contrôle da instrução poder-se-á fazer um diagrama do caminho a percorrer pela escola durante a sessão.



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 pelo General NEWTON CAVALCANTI  
ORGAO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E DO DEPARTAMENTO DE  
DESPORTOS DO EXÉRCITO — URCA — RIO DE JANEIRO — BRASIL

Diretor Geral — Ten. Cel. *Sylvio Américo Santa Rosa*  
Gerente e Redator-Chefe — Cap. *Aldo de Souza Pinto*  
Tesoureiro — Ten. *Eduardo Nobrega*  
Desenhista — *Autran*  
Encarregado dos clichês — *Machado*

ANO XV

N. 59

AGOSTO DE 1948

PREÇO: Último Número, Cr\$ 4,00; Atrazados Cr\$ 4,50

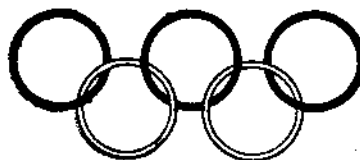
Toda a correspondência deve ser endereçada á Revista de Educação Física, sem mencionar o nome ou função

*As assinaturas de 6 números, são pagas adiantadamente*

Preços: sob registro: Cr\$ 30,00; porte simples: Cr\$ 20,00

O Sargento *Romeu Lago Guedes* é o único cobrador autorizado desta Revista

## Os cinco anéis Olímpicos



*Os cinco anéis entrelaçados, que simbolizam a projeção mundial da idéia olímpica, não foram adotados ao mesmo tempo em que — no ano de 1896 — se restauraram os Jogos Olímpicos.*

*Datam de pouco mais de vinte anos. Foi de fato, em 1914 que o barão Pierre de Coubertin, o restaurador dos Jogos Olímpicos, traçou o conhecido símbolo dos anéis azul, amarelo, preto, verde e vermelho em campo branco, presos entre si e simbolizando os cinco continentes unidos pela idéia olímpica.*

*Por baixo dos cinco anéis, em palavras distintas, acha-se a divisa olímpica — citius, altius, fortius, que significam: mais rápido, mais alto e mais forte, respectivamente — em relação ao es-*

*fôrço do atleta de carreira mais rápida, de salto maior e de lançamento mais distante.*

*O branco da bandeira que simboliza a pureza dos ideais dos Jogos Olímpicos representa, com o azul, o amarelo preto, o preto, o verde e o vermelho de cada círculo as cores fundamentais dos pavilhões nacionais dos Estados soberanos.*

*A primeira olimpíada na qual se hasteou a bandeira olímpica com os cinco anéis entrelaçados foi a de Antuerpia, em 1920. Essa bandeira fica sempre em poder do prefeito da cidade onde se celebra a olimpíada, até as vésperas da seguinte, quando é entregue, por sua vez ao governador da cidade onde vão ser efetuados os Jogos Olímpicos.*



# NATAÇÃO

## ADAPTAÇÃO DO ESTILO CRAWL

Por ALENCAR DE CARVALHO  
Professor na Escola Nacional de Ed.

Física e Desportos — Preparador técnico do C. R. Guanabara

Sob o título acima, pretendo, aceitando um honroso convite, dizer alguma coisa sobre o magnífico futuro nadador Rafael de Almeida Magalhães, rapaz ainda muito jovem e a quem a natação não delincou ainda o seu horizonte.

Trata-se, efetivamente, de um dos atletas com quem o esporte brasileiro mais poderá contar, pois reúne em si um conjunto de qualidades das mais apreciáveis.

Rafael de Almeida Magalhães, iniciou a sua vida esportiva em 23 de outubro de 1947, integrando um revezamento de 3/100, três nados, tendo percorrido os 100 metros, que lhe competiam, em 1 minuto, 9 segundos e fração. Depois desta prova competiu mais cinco vezes.

A 17 de Fevereiro de 1948, "Rafá" iniciou um novo período em suas atividades desportivas: ginástica, treinamento racional, massagens, conselhos psicológicos, etc., com os quais muito tem lucrado.

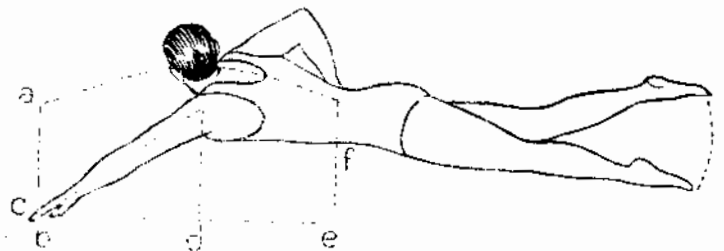
Aproveitando apenas as melhores tendências de "Rafá", tive o ensejo de realizar o que de mais notável pode-se conseguir, tal como seja a adaptação do "crawl" ao atleta. Sem embargo posso atestar o que digo e como prova cabal ofereço o tema que servirá de base a tese no Concurso d' Livre Docente em que me inscrevo na Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil.

Serviú como modelo o insuperável estilista "Yankee" Ralph Flanagan; baseado nas publicações da Revista "Better Swimming" de autoria do não menos respeitável "coach" Steeve Forsyth.

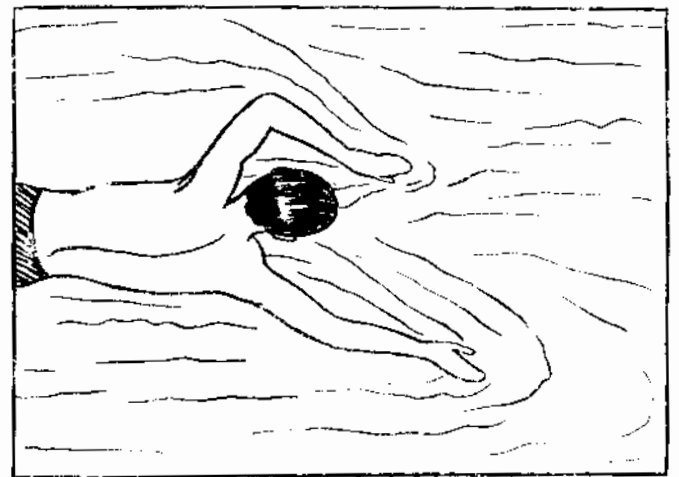
Tratando-se como se vê de um pequeno artigo, evidentemente não darei explanações minuciosas sobre a técnica em sua lídima expressão. Escolhi, no entretanto, para tema, a coordenação "braços-pernas", convicto de ser oportuno o exame razoável do tão avantajado progresso de "Rafá".

Por ocasião da realização dos Jogos Olímpicos realizados em 1936, em Berlim, a equipe do

Sol Nascente, revolucionou, espetacularmente, a técnica natatória, principalmente no que se referia ao "crawl". Os técnicos nipônicos apresentaram, sem nenhum estardalhaço, o sistema de "seis batidas" para cada braçada completa. Deste novo sistema aproveitaram-se os norte-americanos, com especialidade de Steeve Forsyth, que adaptou ao estilo de Ralph Flanagan o tão eficiente modo de nadar. E o resultado não se fez esperar. Mui-



to embora, Ralph naquela época já fosse um magnífico atleta, em muito lucró, tornando-se o precursor da moderna escola natatória dos Estados Unidos da América do Norte, tendo a glória de ver que todos lhe seguem o caminho.



Não só por sabê-lo ótimo estilista e grande velocista foi que resolvi adaptar o seu "crawl" a "Rafá". Foi por este conjunto e também por

(Cont. na pág. 29)

# NATAÇÃO

(Conclusão)

achar que era realmente bom o sistema por êle usado, tendo em vista as qualidades de "Rafa", senti que poderia êste alcançar o mesmo objetivo, então lançamo-nos de comum acôrdo para o fim colimado; e, se "Rafa" não nada exatamente igual ao nosso inspirador, é devido a ser por mim introduzidos novos conhecimentos técnicos que julguei indispensáveis para melhor aprimoramento.

## MOVIMENTO DOS BRAÇOS (a braçada)

Tanto "Rafa" como Ralph Planagan usam a braçada dupla acentuada.

É indubitavel para quem vê "Rafa" nadar que êle usa a braçada dupla "americanizada", caracterizando esta pelas elevações corretas dos cotovelos, tendo as mãos ligeiramente voltadas para fora e entrando n'água com uma inclinação angular de 25.º aproximadamente — ponto de equilíbrio do corpo — dando margem a que se iniciem os movimentos das pernas para a execução das "seis batidas por braçada".

Perdido o ponto de equilíbrio a que me referi, chega a mão ao ponto onde começa a eficiência da braçada, como força propulsora que é. A proporção que o braço vai caminhando à retirada para a execução da nova braçada, vai êle passando por novos pontos de importância capital para a velocidade. Passa então pelo ponto D onde o braço forma uma perpendicular com o corpo. Ai, sofre o ante-braço uma flexão para dentro, procurando armar, em aproximação, um angulo de 95.º.

Vem depois o final da braçada que denominamos de empurrão e que os americanos chamam

de "Srapp" — um dos pontos mais importantes da braçada.

Todo o nadador que possuir um bom "Srapp" poderá ter certeza que a sua braçada é efetivamente produtiva e que o seu esforço não será em vão.

## A BRAÇADA DUPLA

Quando a mão direita passa pelo ponto de equilíbrio que denominamos de A a B, atingindo o ponto onde inicia realmente a braçada — ponto C — a mão esquerda sai d'água, finalizando o "Srapp".

O braço esquerdo percorre o espaço fora d'água — auxiliado pela força propulsora das pernas — e atinge a tona d'água na frente da cabeça, momento em que o braço direito percorre os pontos D e E entrando no ponto F — "Srapp" — e assim sucessivamente.

A seguir apresento o esquema da braçada dupla para melhor elucidação do estudioso, com visão de perfil e de frente. (Trajeto A — B — C — D — E — F).



# Manual de Biometria

(Continuação do n. 58)

## 8.ª PARTE

### ANEXOS

N.º 1 — Disposições gerais:  $\left\{ \begin{array}{l} \text{a) épocas de exa-} \\ \text{mes;} \\ \text{b) fichário bio-} \\ \text{métrico.} \end{array} \right.$

N.º 2 — Modelo para o Livro de Registo de Acidentes na Instrução de Educação Física com exemplo.

N.º 3 — Modelo de Relatório.

#### ANEXO N.º 1 — DISPOSIÇÕES GERAIS

##### I — *Épocas de exames*

$\left. \begin{array}{l} \text{a) 1ª tomada de pêso.} \\ \text{A) b) 1ª tomada de alt.} \\ \text{c) Determinação do} \\ \text{biotipo por inspe-} \\ \text{ção (a simples} \\ \text{vista).} \end{array} \right\} \text{ Na primeira sema-} \\ \text{na do 1.º mês.}$

$\left. \begin{array}{l} \text{B) a) Grupamento Ho-} \\ \text{mogeneo (nas} \\ \text{sub-unidades).} \end{array} \right\} \text{ Deve estar conclui-} \\ \text{do antes de ter-} \\ \text{minar o período} \\ \text{de adaptação.}$

$\left. \begin{array}{l} \text{C) a) Pesagens men-} \\ \text{sais.} \end{array} \right\} \text{ Na 1ª semana dos} \\ \text{mêsese subsequentes.}$

$\left. \begin{array}{l} \text{D) a) 2ª e 3ª tomadas} \\ \text{de altura.} \end{array} \right\} \text{ Nos 6.º e 12.º meses.}$

$\left. \begin{array}{l} \text{E) a) Determinação do} \\ \text{biotipo por men-} \\ \text{suração.} \end{array} \right\} \text{ Deve estar conclui-} \\ \text{da até o final do} \\ \text{período de pre-} \\ \text{paração.}$

##### II — *Fichário biométrico*

Na vigência do ano de instrução é de toda a conveniência que as fichas sejam acondicionadas em pastas, por sub-unidade e na ordem numérica das praças. No fim de cada ano de instrução as

fichas, serão anexadas ao Relatório do Médico de Educação Física e remetidas à Escola de Educação Física do Exército.

Tôdas as vezes que um militar fôr transferido de Unidade ou de sub-unidade a ficha biometrica deverá acompanhá-lo.

ANEXO N.º 2 — MODÉLO PARA O LIVRO DE REGISTO DE ACIDENTES NA INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO

De acôrdo com o Capítulo IV, n. 11 do Manual de Educação Física Militar o Médico de Educação Física terá sob sua responsabilidade todo o material necessário ao serviço biometrico de educação física, bem como o Livro de Registo de Acidentes na prática da educação física, no qual são anotados todos os accidentes ocorridos nesta instrução e na prática atletico-desportiva, indicando sua causa, terapêutica, sequênciã e outras circunstâncias, enquadrando-os, quando fôr o caso, nas Instruções Reguladoras dos Documentos Sanitários de Origem.

M O D É L O

- 1) Livro em branco, comum, de 50 ou 100 folhas numeradas.
- 2) Em cada página, na ordem:
  - Posto e Nome ..... Sub-unidade .....
  - Descrição do acidente .....
  - Testemunhas .....
  - Testemunhas .....
  - Instrução onde se verificou o acidente .....
  - Local .....
  - Instrutor .....
  - Dia ..... Hora .....
  - Lesão .....
  - Medico que socorreu .....
  - Socorros prestados .....
  - Observações (Evolução — Sequência e outras circunstâncias) .....

LIVRO DE REGISTO DE ACIDENTES NA INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA —  
MODÉLO DE PAGINA ESCRITURADA

NOME: Cabo Virgilio de Paiva — 2.ª Cia. de Fzs.  
 DESCRIÇÃO DO ACIDENTE: Por ocasião do jogo "Bóla Militar", resvalou sôbre uma depressão do terreno, tendo sentido forte dor na altura do tornozelo direito, com dificuldade para movê-lo e para caminhar.  
 TESTEMUNHAS: Soldado n. 117, Oscar Vicente Saraiva e soldado n. 128, Alfredo Santos Cor-  
 rã, ambos da 2.ª Cia. de Fzs.  
 INSTRUÇÃO ONDE SE VERIFICOU O ACIDENTE: Bóla Militar.  
 LOCAL: Campo de Futebol.  
 INSTRUTOR: 2.º Sargento Fernando Gomes de Sá.  
 DIA: 18 de Setembro de 1947. HORA: 7 horas e 50 minutos.  
 LESÃO: Entorse tibio-tarsica direita.  
 MÉDICO QUE SOCORREU: 1.º Ten. Médico Dr. Ruy Vieiro Sampaio.  
 SOCORROS PRESTADOS: Imobilização — Repouso funcional — Aplicação de infra-vermelho (série de 8).  
 OBSERVAÇÕES: O acidentado acha se enquadrado nas disposições do Art. 19.º das I.R.D.S.O. A lesão evoluiu rapidamente para a cura.

## ANEXO N.º 3 — MODELO DE RELATÓRIO

5.º R.M. Dep. de Educação Física.  
 5.º D.I. Gabinete Médico.  
 13.º R.I. Ponta Grossa, 30/XII/1947.

A) *Material do Gabinete Médico*: — O material constante do Gabinete Médico é o seguinte: uma balança decimal — uma toesa de madeira, graduada em centímetros (até 2 ms. 10) — uma Mêsá de Viola modelo Dr. Aureo de Moraes — 2 compassos de espessura — um compasso de corredeira para medidas nasais — um compasso cefalométrico — 5 lapis dermatográficos — 10 lapis bicolores — duas tábeas a 3 dimensões (modelo Sargento Alarcão) — 10 tábeas para o registo gráfico de Pêso e Altura — 3 tábeas de índice nasal — 1 manual de Biometria — 1 Livro de Registo de Acidentes na Instrução de Educação Física, etc. (Citar o resto do material porventura existente: fitas métricas, espirometros, dinamometros, etc.

B) *Grupamentos Homogeneos*: — Realizado de acôrdo com as disposições em vigor. Foram organizadas: na 1.ª Cia. de Fzs.: 4 turmas. Na 2.ª Cia. de Fzs.: 4 turmas. Na 3.ª Cia. de Mtr.: 4 turmas. Na Cia. de Comando: 3 turmas. Na Cia. de Serviço: 2 turmas, etc.

C) *Verificação Fisiológica*: — Feita de acôrdo com as instruções constantes do Manual de Biometria. A verificação feita com o PÊSO dos instruendos no mês de Agosto (ou em outro mês, a critério do médico), em comparação com o PÊSO registado no mês de Fevereiro (período de adaptação) acusou o seguinte resultado:

Total de observações	1062.	
Aumentaram	918.	86,4%
Conservaram	62.	5,8%
Diminuíram	82.	7,8%

D) *Movimento de Acidentes observados na instrução*: (Extraído do Livro de Registo de Acidentes):

<i>L e s ã o</i>	<i>Natureza da instrução</i>
Entorse tibio-tarsica direita	Foot-ball.
Luxação do cotovelo esquerdo	Sessão de atacar e defender-se.
Fratura da extremidade inferior do radio direito, etc.	Sessão de aplicações militares, etc.

E) *Fichas Biometricas*: — Foram registadas

1062 Fichas Biometricas que, são anexas a este, alim de serem remetidas à Escola de Educação Física do Exército.

F) Sugestões: — A critério do médico, de caráter essencialmente prático.

(a.) Capitão ou 1.º Tenente Médico

ANO 1928 12º B.C. SUB-UNIDADE 1.º Tenente Médico SOBRESUMO 1.º Tenente Médico

Nº 104 NOME *Albino J. J. J.* POSTO *Substituto* IDADE *22*

PROFISSÃO ANTERIOR *Prof.* NATURALIDADE PRÓPRIA *Estado de S. Paulo* CIDADE *São Paulo*

NACIONALIDADE DE PAZ *Brasil* ANO PARTIDA *1918* ANO PARTIDA *1918* ANO PARTIDA *1918* CLASSIFICAÇÃO DE *1.º Tenente* QUOTE FICHO *1.º Tenente*

EXAME BIOTIPOLOGICO

ELEMENTOS A MEDIR	ELEMENTOS A CALCULAR
ESTATURA	ÍNDICE DE MASSA
DIÂMETRO TORÁCICO	ÍNDICE DE CRESTA
DIÂMETRO HIPOCÔNDRICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO EPIGÁSTRICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO BI-CRISTA	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO DOBRA DO PUNHO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO PUNTO PÚBICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO PUNTO MALEOLAR	ÍNDICE DE PUNHO

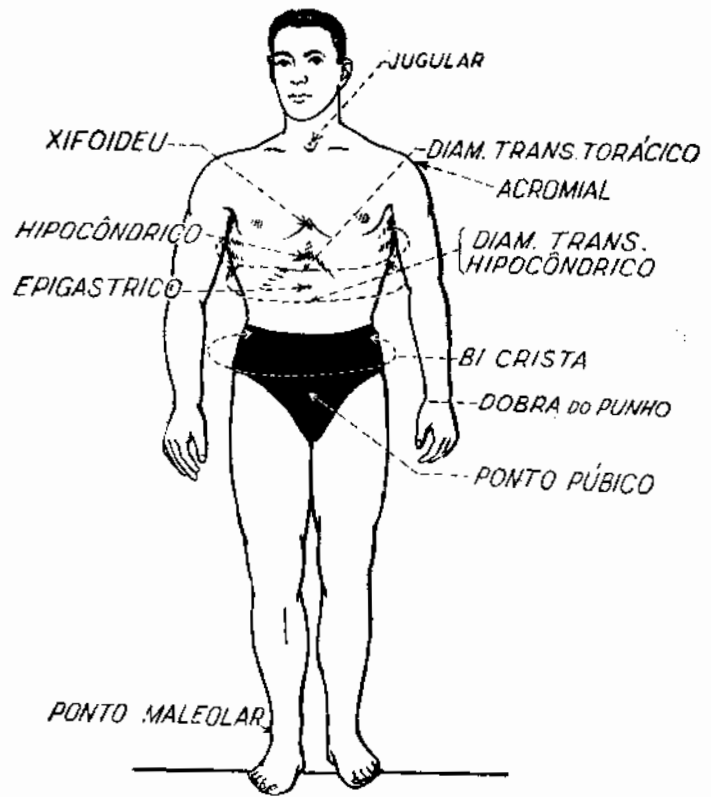
EXAME FÍSICO

PROVAS	1ª SEMANA	10ª SEMANA
TRIPER	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
SALTO EM ALTURA	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
10000 PASSELOS P. O. 1º	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
SALTO EM EXTENSÃO	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
LANCAMENTO DA GRANADA	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
LEVANTAR E TRANSPORTAR	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
ISOMÉTRICO	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>

EXAME FÍSICO (1ª e 10ª SEMANA)

OTIMO 400 REGULAR

1.º Tenente *Albino J. J. J.*



Reproduz-se por ter saído com incorreções

ANO 1928 11º B.C. SUB-UNIDADE 1.º Tenente Médico SOBRESUMO 1.º Tenente Médico

Nº 111 NOME *Albino J. J. J.* POSTO *Substituto* IDADE *20*

PROFISSÃO ANTERIOR *Prof.* NATURALIDADE PRÓPRIA *Estado de S. Paulo* CIDADE *São Paulo*

NACIONALIDADE DE PAZ *Brasil* ANO PARTIDA *1918* ANO PARTIDA *1918* ANO PARTIDA *1918* CLASSIFICAÇÃO DE *1.º Tenente* QUOTE FICHO *1.º Tenente*

EXAME BIOTIPOLOGICO

ELEMENTOS A MEDIR	ELEMENTOS A CALCULAR
ESTATURA	ÍNDICE DE MASSA
DIÂMETRO TORÁCICO	ÍNDICE DE CRESTA
DIÂMETRO HIPOCÔNDRICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO EPIGÁSTRICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO BI-CRISTA	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO DOBRA DO PUNHO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO PUNTO PÚBICO	ÍNDICE DE PUNHO
DIÂMETRO PUNTO MALEOLAR	ÍNDICE DE PUNHO

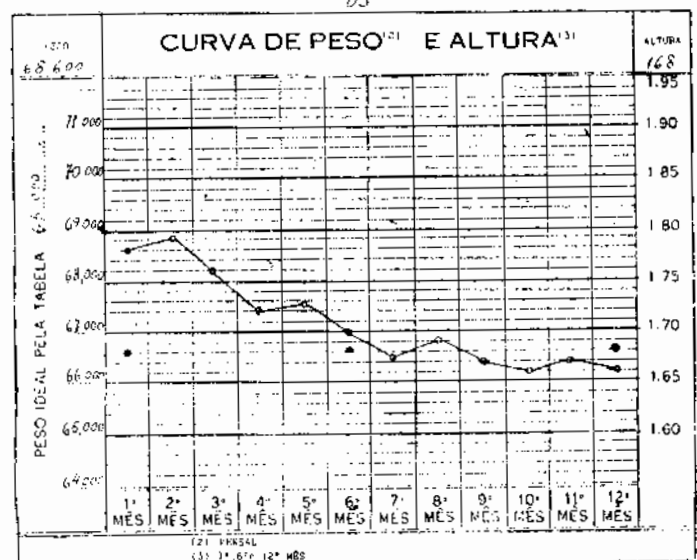
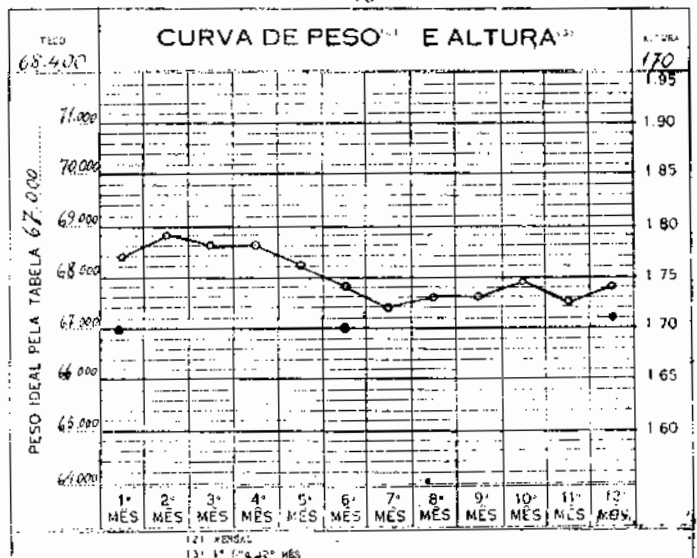
EXAME FÍSICO

PROVAS	1ª SEMANA	10ª SEMANA
TRIPER	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
SALTO EM ALTURA	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
10000 PASSELOS P. O. 1º	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
SALTO EM EXTENSÃO	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
LANCAMENTO DA GRANADA	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
LEVANTAR E TRANSPORTAR	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>
ISOMÉTRICO	<i>Sim</i>	<i>Sim</i>

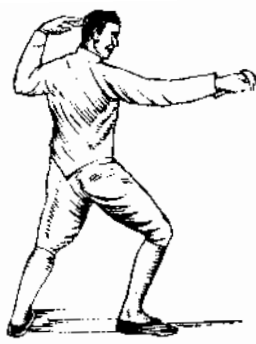
EXAME FÍSICO (1ª e 10ª SEMANA)

OTIMO 400 REGULAR

1.º Tenente *Albino J. J. J.*







# Esgrima



Pelo Cap. RUY PINTO DUARTE,  
instrutor chefe de esgrima, da E. E. F. E.

## FICHA MÍNIMA PARA INSTRUÇÃO NA TROPA

A instrução de esgrima no corpo de tropa tem sido até hoje, completamente desprezada.

Além da grande falta de material, outros são os motivos, dos quais, um deles é o da falta de uma fonte de consulta para o Oficial de Educação Física poder preparar a instrução.

Alfim de facilitar o trabalho de preparação do O. E. F. ou do encarregado desta instrução, damos abaixo, uma ficha, contendo o mínimo que pode ser ensinado aos oficiais do corpo, para que estes fiquem em condições de, nas épocas desportivas, representar suas unidades, com desembaraço:

Básico para  
as 3 armas

- Posição de guarda e maneira de empunhar a arma;
- Noção da medida: ganhar e romper a medida;
- Deslocamentos: marchar e recuar;
- Desenvolvimento a fundo;
- Engajamento, ausência de ferro e corpo a corpo;
- Linhas e posições de esgrima: segunda, quarta e sexta.

### F L O R Ê T E

Zona válida: Tronco — da garganta às virilhas; nas costas — até a linha da cintura.

Preparações  
de ataque

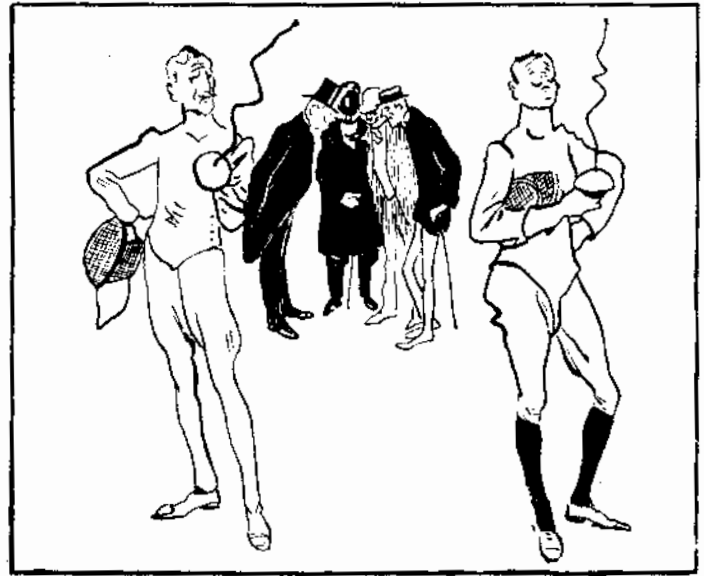
- Ataques ao ferro: batida e pressão;
- Tomadas de ferro: oposição, ligamento e envolvimento;
- Deslizada e falso ataque.

Ataques

- Simples: golpe direto, desengajamento e córte;
- Compostos: Todos os ataques precedidos de uma ou mais fintas.

Paradas  
a ensinar

Segunda, quarta e sexta  
e  
suas contras



Um toque duvidoso

Respostas  
e contra  
respostas

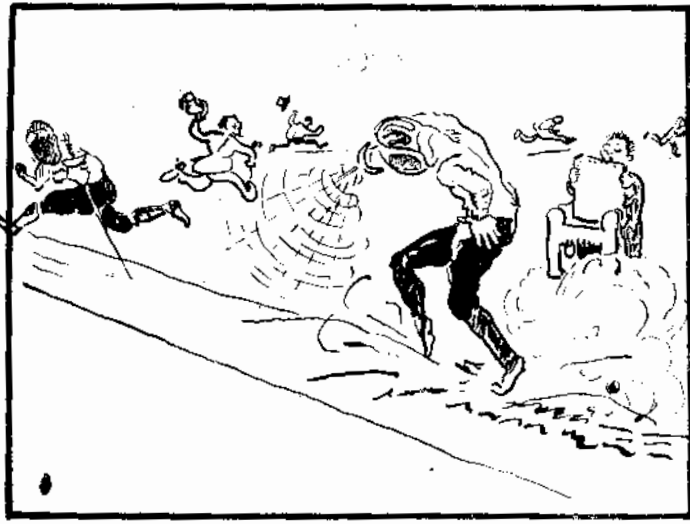
Diretas: quando executadas logo após a parada  
Compostas: quando precedidas de uma ou mais fintas.

Princípios  
táticos

Atacar sempre, porém, com preparação certa;  
Usar de preferência os golpes simples ou ataques precedidos de uma só finta;  
Atacar de preferência as linhas altas;  
Voltar à guarda rapidamente e sempre coberto;  
Variar as paradas.

### E S P A D A

Zona válida: Todo corpo, isto é, desde o cabelo até a ponta do pé.



Uma flexa

*Deslocamentos:* Marchar e recuar, estendendo o braço.

*Paradas a ensinar:* Segunda, terça, quarta e sexta.

*Guarda:* Lamina no prolongamento do braço, que deve ser mais alongado que na guarda do florête.

*Ataques:* Com a preocupação das partes avançadas (mão e ante-braço) e com os contra-ataques.

*Princípios táticos*

- Abrigar bem a mão e o ante-braço;
- Atacar de preferência as partes avançadas;
- Utilizar com frequência os contra-ataques;
- Não atacar o corpo sem uma boa preparação de ataque;
- Combinar a ofensiva com a marcha;
- Combinar a defensiva com a retirada.

## S A B R E

*Zona válida:* Cabeça, tronco até a linha que passa pelas cristas ilíacas e membros superiores.

*Guarda:* Modo de empunhar a arma, posição de guarda e posição da mão no a fundo.

*Linhas, posições e paradas*

Prima: alta, média, baixa e a cabeça;  
 Segunda;  
 Terça: alta e média;  
 Quarta: alta, média e baixa.

*Golpes*

De ponta, como no florête, levando-se em conta a posição da mão que é característica (unhas para baixo);  
 De talho, executados nas partes avançadas (braço e ante-braço), ao rosto, a cabeça e ao corpo.

*Princípios*

Abrigar bem a mão e o braço;  
 Voltar à guarda rapidamente e bem coberto;  
 Usar frequentemente os contra-ataques;  
 Usar sempre a ponta nos ataques e nas respostas.

*táticos*

Com os ensinamentos acima, o Oficial de Educação Física ou o encarregado, cumpre com aproveitamento a sua missão.



Tocado... Onde Senhor?

## NOSSA CAPA

Nossa capa representa as cinco provas do Pentatlo Moderno Militar.

# Departamento de desportos do Exército

## Resultado da eliminatória nacional pré-olímpica (pentatlo-moderno)

### CONCORRENTES

- N.º 1) Cap. Albino Costa — Colégio Militar.  
 N.º 2) Cap. Aloysio Borges — 1.º Cia. P. Ex.  
 N.º 3) Cap. Eric Tinoco Marques — R.A.N.  
 N.º 4) 1.º Ten. Acélio Coelho — 1.º R.C.G.  
 N.º 5) 2.º Ten. Roberto Silva Carvalho — F.P.E.S.P.  
 N.º 6) 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha — F. P. E. S. P.

- 12 — Cap. Hamilton S. Berford . 2.º "  
 8 — 2.º Ten. Tomaz P. Vasconcelos 3.º "  
 10 — 1.º Ten. Lane Souza Caminha 4.º "  
 4 — 1.º Ten. Acélio Morrot Coêlho 5.º "  
 13 — Cap. João Henrique Facó ... 7.º "  
 1 — Cap. Albino Costa ..... 6.º "  
 6 — 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha 8.º "  
 5 — 2.º Ten. Roberto Silva Carval-  
 lho ..... 9.º "  
 11 — 1.º Ten. Jorge Alberto Pratti



Grupo de disputante do Pentatlon

- N.º 7) 2.º Ten. José Fortunato Pisani — F. P. E. S. P.  
 N.º 8) 2.º Ten. Tomaz Pereira de Vasconcelos — B.M.R.G.S.  
 N.º 9) Aspirante Viriato Natividade Duarte — B.M.R.G.S.  
 N.º 10) 1.º en. Lane Souza Caminha — E. E. F. E.  
 N.º 11) 1.º Ten. Jorge Alberto Pratti de Aguiar — E. E. F. E.  
 N.º 12) Cap. Hamilton S. Berford — E.M.R.  
 N.º 13) Cap. J. Henrique Facó — E. M. R.

- de Aguiar ..... 10.º "  
 7 — 2.º Ten. José Fortunato Pisani 11.º "  
 9 — Aspirante Viriato N. Duarte 12.º "  
 3 — Cap. Eric Tinoco Marques .. 12.º "

### 2.ª PROVA — ESGRIMA

	Vit.	Der.	Clas.
8 — 2.º Ten. Tomaz Pereira de Vasconcelos .....	9	3	1.º
4 — 1.º Ten. Acélio Morrot Coêlho .....—.....	9	3	2.º
2 — Cap. Aloysio Borges ....	6	6	3.º
1 — Cap. Albino Costa .....	6	6	3.º
5 — 2.º Ten. Roberto Silva Carvalho .....	6	6	3.º

### 1.ª PROVA — HIPISMO — CROSS 5 KM.

- 2 — Cap. Aloysio Borges ..... 1.º lugar





*Prova de Tiro*

12 — Cap. Hamilton S. Belford	6	6	3.º	2 — Cap. Aloysio Borges	4'36"	2.º
13 — Cap. João Henrique Facó	5	7	4.º	13 — Cap. João Henrique		
6 — 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha	5	7	4.º	1 — Cap. João Henrique		
10 — 1.º Ten. Lane S. Caminha	5	7	4.º	Facó	5'11" 3	3.º
11 — 1.º Ten. J. Alberto P. de Aguiar	5	7	4.º	1 — Cap. Albino Costa	5'35" 5	4.º
3 — Cap. Eric Tinoco Marques	4	8	5.º	11 — 1.º Ten. Jorge Alberto Pratti de Aguiar	5'42" 5	5.º
9 — Asp. Viriato N. Duarte	4	8	5.º	10 — 1.º Ten. Lane de Souza Caminha	5'57" 2	6.º

3.ª PROVA — TIRO.

4 — 1.º Ten. Acélio Morro Coêlho	1.º			5 — 2.º Ten. Roberto Silva Carvalho	5'58" 5	7.º
1 — Cap. Albino Costa	2.º			4 — 1.º Ten. Acélio Morrot Coêlho	5'59" 7	8.º
13 — João Henrique Facó	3.º			7 — 2.º Ten. José Fortunato Pisani	6' 5" 5	9.º
5 — 2.º Ten. Roberto Silva Carvalho	4.º			9 — Asp. Viriato N. Duarte	6'13" 3	10.º
9 — Asp. Viriato N. Duarte	5.º			12 — Cap. Hamilton S. Belford	7' 8"	11.º
3 — Cap. Eric Tinoco Marques	6.º			6 — 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha	7'37" 3	12.º
12 — Cap. Hamilton Belford	7.º			8 — 2.º Ten. Tomaz Pereira de Vasconcelos	7'54" 8	13.º
10 — 1.º Ten. Lane Souza Caminha	8.º					
2 — Cap. Aloysio Borges	9.º					
11 — 1.º Ten. J. Alberto Pratti de Aguiar	10.º					
6 — 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha	11.º					
7 — 2.º Ten. José Fortunato Pisani	12.º					
8 — 2.º Ten. Tomaz Pereira de Vasconcelos	12.º					

4.ª PROVA — NATAÇÃO

5.ª PROVA — ALETISMO

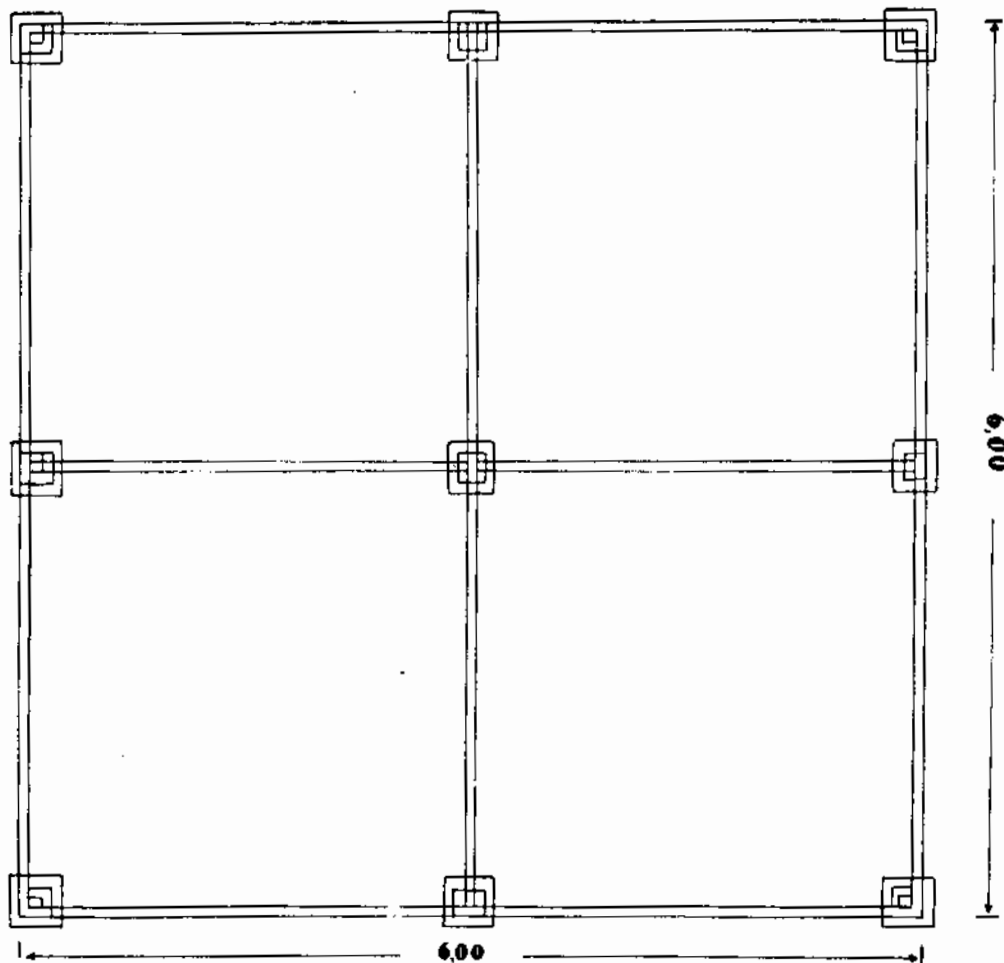
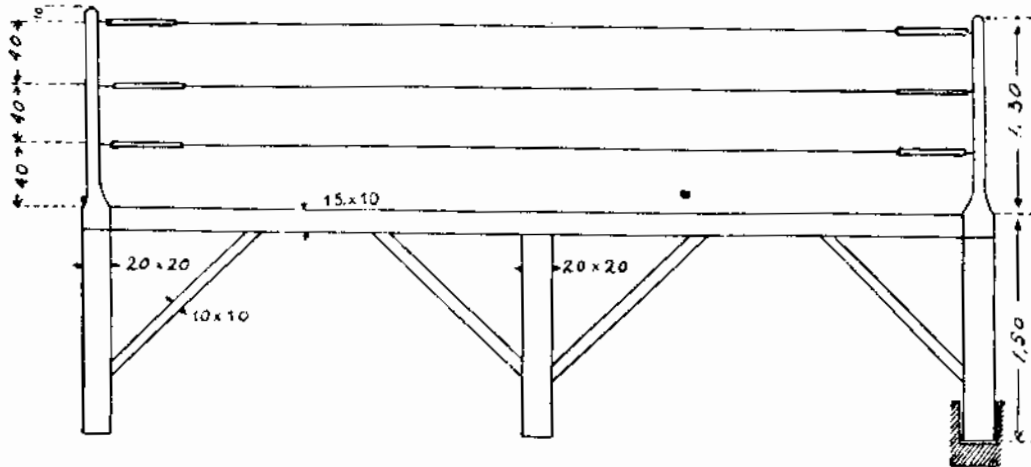
	Tempo	Classif.
3 — 1.º Ten. Eric Tinoco Marques	4'35" 6	1.º

	Tempo	Classif.
9 — Asp. Viriato N. Duarte	13'15" 2/10	1.º

2	— Cap. Aloysio Borges	13'30"	3.º
12	— Cap. Hamilton S. Berford .....	14' 8" 4/10	3.º
4	— 1.º Ten. Acélio Morrot Coêlho .....	14'17" 5/10	4.º
5	— 2.º Ten. Roberto Silva Carvalho .....	14'22" 7/10	5.º
3	— 1.º en. Eric Tinoco Marques .....	14'32" 5/10	6.º
6	— 2.º Ten. Luiz Felipe Peçanha .....	14'37" 8/10	7.º
7	— 2.º Ten. José Fortunato Pisani .....	14'51" 4/10	8.º
10	— 1.º Ten. Lane de Souza Caminha .....	15'51" 3/10	9.º
11	— 1.º Ten. J. Alberto Pratti de Aguiar ..	15'56" 4/10	10.º
1	— Cap. Albino Costa .	15'57" 1/10	11.º
8	— 2.º Ten. Tomaz P. de Vasconcelos ....	16'10" 4/10	12.º
13	— Cap. João Henrique Facó .....	16'24" 6/10	13.º

# CONSTRUÇÃO DE ESTÁDIOS

## RING DE BOX ESCALA 1:50





# BOLA MILITAR

1.º TEN. LAURO PARAENSE Instrutor da E. M. de Rezende

A Bola Militar é o jogo militar por excelência, preenchendo todas as características de agressividade, rudeza e simplicidade de execução, interessa maior número de praticantes que qualquer desporto coletivo. O espírito de equipe é desenvolvido e cultivado em elevado grau. Não há modalidade de trabalho físico que mais agrade aos soldados.

No II Campeonato Olímpico Regional da 4.ª R. M., realizado em Juiz de Fora, foi incluída a bola militar e disputada pelas Unidades daquela Região com absoluto êxito, despertando o mais vivo entusiasmo dos jogadores e assistentes.

As regras do jogo foram organizadas pela Comissão Desportiva Regional de então. Introduzimos algumas modificações nessas regras, pela experiência da prática, visando movimentar mais o jogo, trazendo-as então para a Escola Militar, que a título provisório, podem ser adotadas nos corpos de tropa, enquanto não forem fornecidas as oficiais, elaboradas pelo D. D. E.

## REGRAS DO JOGO

### CAPITULO I

A bola militar é jogada por duas equipes de dezenove jogadores cada uma. O objetivo de cada equipe é fazer o maior número possível de pontos, arremessando a bola ou ultrapassando com ela os postos da meta adversária, evitando perder a posse da pelota.

### REGRA I

#### CAMPO DE JOGO

#### A) — Dimensões:

1) O campo de jogo é retangular, medindo no máximo 120x90 ms. e no mínimo 30x45 ms.

#### B) — Marcação:

2) O campo será marcado por linhas bem visíveis, com 19 cms. de largura. Estas linhas denominam-se "laterais" (as maiores) e "de fundo" (as menores).

3) Em cada canto será colocada uma bandeira com 1,50 m. de altura e cujo mastro não deverá ser pontegudo.

4) Na metade do campo será traçada uma linha transversal de lado a lado.

5) O centro do campo será assinalado por uma marca apropriada, ao redor da qual traçar-se-á um círculo com 9,15 ms. de raio.

#### C) — Metas:

6) Colocadas no centro de cada linha de fundo, serão constituídas por dois postes verticais, equidistantes das bandeiras de canto e distando, um do outro, 7,32 ms. (medidos por dentro). Serão ligados por uma barra horizontal, cuja face inferior ficará a 2,44 ms. do solo.

7) As larguras e espessuras do poste e barras não excederão de 12 cms.

8) A meta deverá ser guarnecida, por trás, com rédes, convenientemente sustentadas na barra e nos postes, devendo tocar o chão.

9) A réde deverá permitir livre movimento ao arqueiro.

#### D) — Área de meta:

10) A 5,50 ms., dos postes da meta traçar-se-ão, em cada meio campo, duas perpendiculares à linha de fundo, cujas extremidades serão ligadas por uma linha. As linhas perpendiculares deverão ter 5,50 ms. de comprimento.

O retângulo formado pelas linhas acima constituirá a "área de meta".



18) Um dos jogadores desempenhará as funções de "CAPITÃO DA EQUIPE".

19) Os quadros deverão estar, obrigatoriamente, completos no início da partida, podendo, entretanto, serem desfalcados de qualquer número de jogadores no transcurso da mesma.

20) Os jogadores serão numerados, nas costas, com números de dimensões 0,20x0,10 ms.

B) — *Substituições:*

21) As equipes terão direito a fazer 5 (cinco) substituições no decorrer da partida, sendo duas destinadas, exclusivamente, ao arqueiro; as outras três destinam-se à de qualquer dos demais jogadores.

22) Os jogadores poderão trocar livremente de posições, entre si, durante o jogo. Excetua-se o arqueiro, cuja troca, que será contada como substituição, só poderá ser feita com o conhecimento do juiz.

23) As substituições só se farão estando a bola morta e mediante aviso do apontador ao juiz.

24) O jogador substituído poderá retornar ao jogo uma única vez, não se contando este retorno como substituição.

Penalidade: O quadro que substituir qualquer jogador sem conhecimento do juiz será punido com 1 (um) tiro de pena máxima.

#### REGRA IV

##### EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

25) Camisa de meia sem manga, calção e sapatos de tenis.

26) O arqueiro usará uma camisa com mangas até os punhos e com cores que o distingua dos demais jogadores.

27) Os jogadores não poderão usar nenhum objeto que possa molestar os adversários. As unhas deverão ser cortadas.

#### REGRA V

##### AS AUTORIDADES DO JOGO E SEUS DEVERES

28) As autoridades serão: 1 (um) juiz, 4 (quatro) fiscais de linha, 1 (um) cronometrista e 1 (um) apontador.

A) — *Deveres do juiz:*

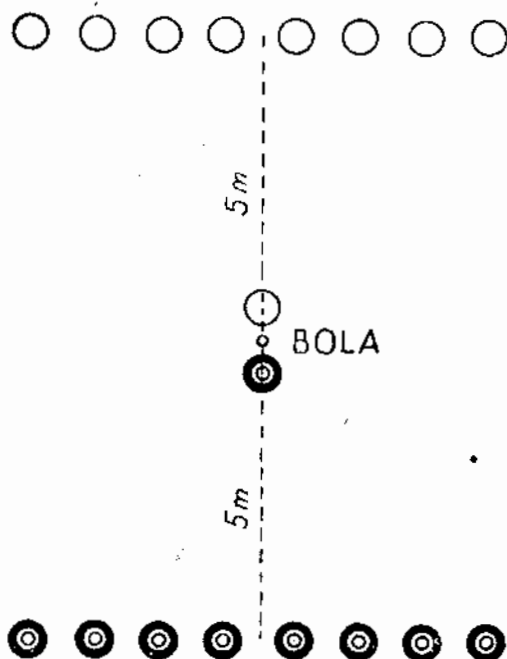
29) Ao juiz compete: a) dirigir a partida, sendo responsável pela observância das regras do jogo; b) determinar os descontos de tempo; c)

decidir quando a bola está morta ou jogo; d) indicar ao apontador o valor do tento feito; e) punir todos os jogadores faltosos; f) resolver todos os casos omissos nestas regras; g) assinar a súmula do jogo, nela assinalando qualquer alteração ocorrida no mesmo.

B) — *Deveres dos fiscais de linha:*

30) Aos fiscais de linha compete: a) auxiliar o juiz conforme as determinações deste; b) indicar o local onde saiu a bola (lateral ou fundo) mostrando quem deve repô-la em jogo; c) auxiliar o juiz na marcação das faltas.

##### PARALELA A LINHA DE FUNDO



##### PARALELA A LINHA DE FUNDO

C) — *Deveres do apontador:*

31) Ao apontador compete: a) escrever na súmula o nome e o número dos jogadores dos partidos disputantes; b) anotar os pontos conquistados de acordo com a determinação do juiz; c) registrar na súmula o início e o fim de cada tempo, bem assim os descontos de tempo; d) registrar na súmula as substituições previstas nesta regra; e) avisar ao juiz, quando a bola estiver morta, das substituições a serem feitas.

D) — *Deveres do cronometrista:*

32) Ao cronometrista compete: a) avisar, por meio de um apito, ao juiz, o início e o final de cada meio tempo da partida; b) descontar os tempos determinados pelo juiz; c) avisar ao juiz quando faltarem 3 (três) minutos para o início do segundo meio tempo.

E) — *Uniforme das autoridades:*

33) As autoridades do jôgo, usarão uniformes que os distingam dos dos quadros disputantes. Recomenda-se: Calças, sapatos de tenis ou de bola ao cesto e camisas com mangas.

F) — *Material de contrôle:*

34) Dois apitos de sons diferentes, um para a mesa e o outro para o juiz; dois cronômetros: um para a contagem do tempo de jôgo e outro para contrôle dos descontos de tempo; quatro bandeirolas — para os fiscais de linha.

## REGRA VI

### DURAÇÃO DO JÔGO

35) A partida será disputada em dois períodos iguais de 30 (trinta) minutos cada um, com um descanso de dez minutos entre êles.

### ESCOLHA DO CAMPO

36) O juiz tirará a sorte para a escolha do campo ou da bola. Si o quadro favorecido escolher o campo, ao adversário tocará a bola, devendo por êste ser dada a saída; si o quadro favorecido pela sorte preferir a bola, ao outro caberá o campo.

37) No segundo meio tempo os quadros trocarão de campo, sendo a saída dada pelo quadro que não a deu no primeiro tempo.

38) A metade do campo ocupada por um quadro, durante o jôgo, denomina-se *campo próprio*, enquanto que a outra denomina-se *campo adversário*.

### DISPOSIÇÕES DOS JOGADORES

39) O dispositivo para a saída do jôgo consta do quadro anexo.

### SAÍDA DO JÔGO

40) Ao apito do juiz para o início do jôgo o centro atacante, do quadro a que couber a saída, lançará vivamente a bola para trás, por entre as pernas, a um companheiro que se encontre no círculo central.

41) a bola estará em jôgo logo após ser arremessada pelo centro-atacante.

42) A saída do jôgo nas condições acima terá lugar:

- a) no início de cada período do jôgo;
- b) sempre que for marcado ponto,

### PENALIDADES

43) Havendo qualquer infração desta regra, será dada nova saída, salvo o caso de ter sido a bola tocada, pelo jogador do centro, que a impulsionou, antes de ter sido tocada por outro qualquer jogador. Nêste caso será concedido um *tiro livre* ao quadro adversário.

### BOLA MORTA E EM JÔGO

45) A bola estará morta:

- a) quando tiver atravessado inteiramente as linhas, lateral, de fundo, e de meta;
- b) sempre que a partida seja interrompida, pelo juiz, por qualquer motivo.

46) À exceção dos casos acima, a bola estará em jôgo durante todo o transcurso da partida, inclusive:

a) si ressaltar de um poste da meta, barra transversal, ou mastro das bandeiras de canto para dentro do campo de jôgo;

b) si bater no juiz ou nos fiscais de linha quando estiverem dentro de campo.

## CONTAGEM DOS PONTOS

47) Será marcado ponto sempre que a bola atravessar a linha de fundo, entre os postes da meta e por sob a barra transversal.

48) Contar-se-á:

a) 1 (um) ponto quando a bola, impulsionada, transpuser a meta nas condições acima;

b) 2 (dois) pontos quando a bola, carregada por um ou mais jogadores, transpuser a meta.

51) Vencerá a partida o quadro que marcar maior número de pontos; caso não seja marcado ponto ou haja igualdade de pontos marcados pelos quadros disputantes, a partida estará empatada.

## REGRA VII

### TIROS LIVRES

A) — *De meta:*

52) Quando a bola, impulsionada por um atacante, transpuser inteiramente a linha de fundo, do campo adversário, pelo ar ou pelo chão, será reposta em jôgo mediante o "tiro de meta", dado por um jogador do quadro atacado. A bola será colocada no angulo da meta correspondente ao lado por onde saiu a bola, ou no meio da linha paralela ao arco, si a bola passou por cima de sua barra superior.

53) O arqueiro poderá receber a bola nas mãos e pô-la em jôgo impulsionando-a com o pé.

B) — *De infrações:*

54) Para executar o tiro punitivo de infração (Regra XI) a bola será colocada no próprio local onde se encontrava o infrator ao cometê-la.

C) — *De pena maxima:*

55) Este tiro será batido da marca correspondente (Regra XIV) por qualquer jogador do quadro beneficiado.

56) O jogador que bater o tiro deverá impulsionar a bola, procurando colocá-la na meta visada. Não poderá passá-la a qualquer companheiro.

57) O arqueiro poderá ocupar qualquer posição que lhe convir sôbre a linha de fundo limitada pelos postes, podendo movimentar-se sôbre ela.

58) Si a bola for rebatida pelo arqueiro ou devolvida pelas balizas para dentro de campo, qualquer jogador poderá jogá-la, legalmente, tentando a conquista do ponto.

D) — *De canto:*

59) No caso da bola transpor a linha de fundo, do "campo próprio", do jogador que a impul-

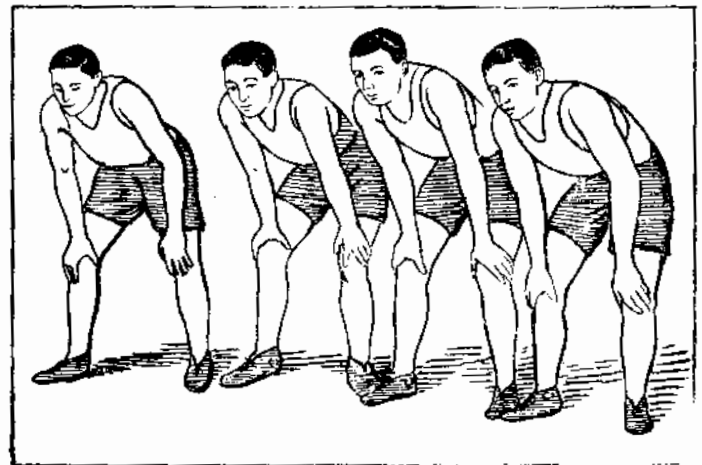
sionou, será o quadro dêste punido com um tiro livre batido por qualquer jogador adversário. A bola será colocada dentro do arco de círculo traçado no canto mais próximo do ponto onde saiu.

E) — *Execução de tiros livres:*

60) A impulsão da bola, em todos os tiros livres, será dada com o pé, sendo válido o ponto conquistado por esta forma.

61) Os jogadores dos quadros disputantes manter-se-ão, ao ser batido um tiro livre, a uma distância mínima de 9,15 ms., da bola.

62) No tiro de pena máxima, além da manutenção da distância acima, os jogadores deverão colocar-se atrás da linha da bola, ficando sôbre a



linha limite da área de pena máxima e o arco do círculo traçado de acôrdo com a Regra I, n. 13.

## PENALIDADES

63) Si houver infração das determinações supra far-se-á com que:

a) seja batido o tiro novamente, si a infração for cometida por qualquer elemento do quadro punido;

b) seja revertida a penalidade em favor do outro quadro, si a infração for cometida por elemento do quadro favorecido, sendo a penalidade cobrada no ponto em que se deu a última infração.

*Nota:* — Si resultar ponto, no caso da letra a, o tiro não será repetido e o ponto válido; e no caso da letra b o ponto será anulado.

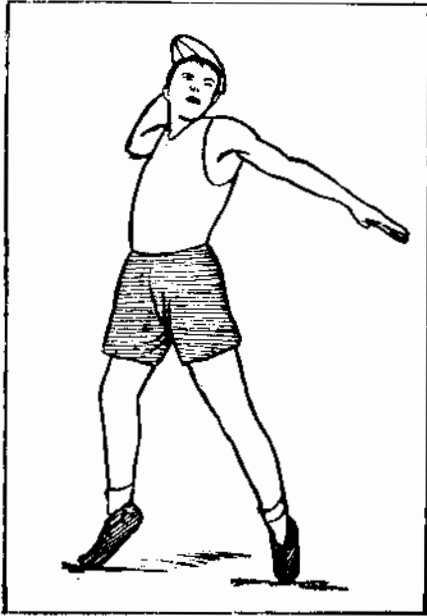
## REGRA VIII

### ARREMÊSSO LATERAL

64) Desde que a bola transponha a linha lateral, será reposta em jôgo por qualquer jogador do quadro oposto ao daquele que tocou a bola por último, mediante um arremêssô feito do próprio ponto por onde saiu a bola.



65) O arremêso lateral poderá ser feito com uma ou ambas as mãos, devendo o jogador, que o fizer, ter os pés fóra da linha lateral, e manter-se parado (podará erguer-se sôbre as pontas dos pés).



### PENALIDADES

66) Si o arremêso for executado ilegalmente, outro será ordenado em favor do adversário.

67) Si o jogador que executou o arremêso tocar a bola, antes que outro jogador qualquer o faça, será o seu quadro punido com um tiro livre.

### RÉGRA IX

#### O BÓLO

68) Com o fim de disputar a bola ou tentar uma conquista de ponto duplo, um ou mais jogadores, de um mesmo quadro, poderão segurar o adversário de posse da bola, e carregá-lo em direção à meta por êle defendida.

69) Ao aglomeramento resultante da intervenção acima, chama-se "bolo".

70) Não poderão intervir no "bolo" mais que cinco jogadores de cada quadro.

#### PENALIDADE

71) O "bolo" não poderá ter uma duração superior a 20 segundos.

72) Formado o "bolo" o juiz controlará a duração acima, devendo contar, pausadamente, de 50 a 80. Ao atingir êste último número apitará para desfazer o "bolo" formado.

73) Um tiro livre será concedido contra o quadro que fizer o "bolo" com mais de cinco jogadores.

*(Continua no próximo número)*

# A educação física na vida da criança norte-americana

NEUSA FEITÁL

*A Educação Física é um dos capítulos mais importantes na educação da criança norte-americana.*

*Educação Física compreende o conjunto de atividades que estimulam o desenvolvimento muscular e dos sentidos, cooperando para o equilíbrio emocional e para o bem estar do indivíduo e do grupo.*

## EDUCAÇÃO FÍSICA NAS CLASSES MATERNAS

*A Educação Física sistematizada tem início nas classes maternas. Cumpre notar que nessas instituições não se dá essa denominação, talvez um pouco formal para o espírito americano. Há uma certa prevenção contra os nomes pomposos e "Physical Education" talvez seja uma expressão meio solene para uma classe maternal. Se bem que não haja a denominação a Educação Física existe e há até uma certa sistematização na sua prática.*

*Aqui como em outras instituições educacionais o exame médico é o primeiro passo na vida do educando. Médicos, enfermeiros e professoras de Educação Física trabalham em conjunto não só no processamento dos exames, mas, sobretudo, na análise dos resultados. Os problemas de saúde fazem parte das cogitações diárias de toda a gente. Através dos exames médicos se realiza um grande trabalho de educação sanitária. Apesar do caráter exageradamente especializado do sistema educacional, há um assunto sobre o qual todo o americano sabe muita coisa. Este assunto é HIGIENE. E é nas escolas maternas que se inicia essa catequese em prol da saúde.*

*As atividades de Educação Física propriamente ditas são dirigidas pelo professor de classe que, em geral, recebe orientação do especialista. Lá, como aqui, há falta de professores especializados, razão por que é necessário lançar mão desse recurso. Os jogos muito simples e as atividades rítmicas constituem quase que todo o programa de Educação Física.*

## EDUCAÇÃO FÍSICA NOS JARDINS DA INFÂNCIA

*Além da educação sanitária que continua sem tréguas há aqui um desenvolvimento maior*

*da Educação Física. Os jogos e as atividades rítmicas já não são tão simples quanto os das classes maternas.*

*Sempre que as condições de clima e facilidades materiais permitem, a natação é iniciada. É impressionante o interesse pela natação. Nos acampamentos de Verão é a atividade mais importante e os processos de ensinar estão aperfeiçoadíssimos.*

*O interesse pelos esportes já se manifesta nos Jardins da Infância. Apesar de muitos deles serem inadequados a esse estágio do desenvolvimento das crianças o interesse pelos mesmos é tão grande que os professores se vêm obrigados a procurar adaptá-los, mas sem desprezar as principais características dos mesmos. Assistimos a muitos jogos de baseball e de football, já se vê que bastante modificados, nos jardins da infância que visitamos.*

*A preocupação por atividades que possam ser praticadas por todo o grupo e, ao lado disto, a atitude de certo modo antagônica de dar atenção especial às diferenças individuais está sempre presente no momento em que o professor planeja seu trabalho. Planejar é uma palavra sagrada para o professor e o receio de improvisar é tão grande que são poucos os que se aventuram nesta empresa. Já no Jardim da Infância os planos de aula são cuidadosamente elaborados e, o que é mais importante, depois de executados são submetidos a uma avaliação crítica.*

*Organizar, planejar, analisar, verificar, criticar são verbos muito ativos nas instituições educacionais dos Estados Unidos. Professores, administradores e pais se reúnem regularmente para discutir problemas de Educação. E as discussões não se restringem à crítica do que já se fez, nem aos planos do que se fará. Há a preocupação da realização imediata; é o pensamento de mão dada com a ação.*

## EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS ELEMENTARES

*Na escola elementar já se pode dar o nome à Educação Física. Ela já passa a ser uma das atividades do currículo e, em alguns lugares, já há o professor especializado. Noutros o próprio professor de classe faz cursos de orientação e, desta forma, é solucionado o problema da falta de professores especializados.*

É aqui que se fazem sentir as primeiras diferenças entre o que se faz comumente no Brasil, nas poucas escolas primárias em que existe serviço organizado de Educação Física e o que se faz na maioria das escolas norte-americanas. Em vez de aulas com exercícios formais, sessões preparatórias, lições propriamente ditas, há sessões de jogos, de atividades rítmicas e só nos casos excepcionais ginástica corretiva. Em geral para cada grupo de quatro ou cinco escolas, nos Estados em que a educação está mais adiantada, há uma clínica ortopédica, para atender a êsses casos especiais.

Esportes e atividades de recreação que permitam ao indivíduo atingir aqueles objetivos a que nos referimos de início: desenvolvimento muscular e dos sentidos, equilíbrio emocional, bem estar de cada um e da sociedade.

#### ACAMPAMENTOS E PARQUES

Os acampamentos e os parques são as grandes instituições da Educação Física nos Estados Unidos, no que diz respeito às crianças.

Os acampamentos funcionam durante os meses de verão e as atividades de Educação Física constituem oitenta por cento do programa que êles realizam.

Há acampamentos que recebem crianças desde os três anos, há outros que aceitam portadores

de defeitos físicos, há outros para desajustados. Para crianças normais há uma infinidade de acampamentos, espalhados por todo o país.

Em geral êles são dirigidos por particulares, havendo para as crianças menos favorecidas economicamente os acampamentos organizados pelas igrejas e por organizações como a Associação Cristã Feminina.

Os parques são em geral supervisionados pelas municipalidades e, dadas as condições de clima da maior parte do país, êles funcionam, apenas, durante os meses de verão.

O número de Parques de Recreação nos Estados Unidos é assombroso. Para se ter uma idéia da proporção de parques em relação à população, citaremos o exemplo de pequena cidade de Wellesley, em Massachussetts, com dez mil habitantes e três Parques de Recreação. As pessoas interessadas na vida da cidade se mostram preocupadas com a escassês de parques.

Proporcionar a "tôdas as crianças da comunidade o que o mais sábio dos pais deseja para seus filhos" é o preceito básico da Educação Física nos Estados Unidos.