

EDUCAÇÃO FÍSICA

Lição de Educação Física

Pelo 1.º Ten. José de Souza Bastos Júnior

TURMA DE SELECIONADOS

Dia — D

Hora — 7h,30m.

Local — Estádio da E. E. F. E.

Duração — 45 minutos

Uniforme — O de educação física

Material — 3 barras colocadas a 1m,10; outras 3, no mesmo plano vertical, colocadas a 1m,80; sarrafo para salto em altura, cabo de guerra, 12 granadas inertes de 650 gramas.

	Sessão preparatória: normal
Regime	} Lição propriamente dita:
do	
trabalho	1 jogo
	Volta á calma: normal

SESSÃO PREPARATÓRIA — (Duração: 9 minutos)

Ev. — (25) — Formar as asas do moinho.

Flexionamentos:

Bt. — (53) — Elevação lateral dos braços, aproximação pela frente, flexão e extensão dos antebraços no plano horizontal, com flexão e extensão das mãos. R — 15 Rep. m-10 M-20.

Pr. — (60) — Gr. afast. lat., m. n. q.: flexão alternada das pernas. R — 8. Rep. m-5 M-10.

Tr. — (74) — Afast, lat., m.n.q.: rotação e flexão do tronco. R — 4. Rep. m-5 M-10.

Cmb. — (46 e 58) — Elevação vertical dos braços (dif. pl.) combinada com elevação da perna estendida (dif. pl.) R — 3 Rep. m-2 M-5.

Asm. — (90 b) — Com um tempo de retardamento: flexão dos antebraços e extensão dos braços para a frente (vertical e lateral — Rep. m-10 M-20.

Cxt. — (108) — Com circundação dos braços flexionados — Rep. 3 a 5 vezes.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 31m,30s.)

M — ap — (125) — Marcha com o tronco flexionado.

T — ap — (180) — Passar entre duas barras, servindo-se somente da barra superior (barras no mesmo plano vertical).

T — ap — (192) — Tregar em uma corda, sem auxílio dos pés.

S — ap — (224) — Salto combinado em distancia e altura.

L. T. — ap — (272) — Transportar um camarada sobre os braços.

A. D. — ap — (380) — Cabo de guerra (por turmas).

C — ap — (294) — Corrida de 800 metros em andadura moderada (passada longa)

A. D. — ap — (367) — Luta de tração pelos braços.

L. T. — ap — (268) — Transportar um camarada no ombro

L — ap — (214-III) — Lançamento de granadas na posição deitado.

Jogo — A. D. — (449) — O torneio

VOLTA Á CALMA (Duração: 4m,30s.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto (Avante, camaradas!)

Exercícios de ordem.

SICA MILITAR

Lição de aplicações militares

Pelo Cap. José Manoel Ferreira Coelho

Um Grupo de Combate — 13 homens

Dia — D

Hora — H

Local — Estádio da E. E. F. E.

Duração — 20m.

Uniforme — O de guarnição

Material — 39 granadas inertes de 650 gramas.

SESSÃO PREPARATÓRIA — (Duração: 3 minutos)

Marcha de 400 metros

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 12 minutos)

Marcha com tronco flexionado

Transposição de pinguelas

Salto em profundidade

Transportar um camarada na nuca e nos ombros

Corrida por lances, deitando no fim de cada lance

Lançamento de granadas na posição deitado

2 golpes de ataque e defesa.

VOLTA Á CALMA — (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios

Marcha com canto

Exercícios de ordem unida.