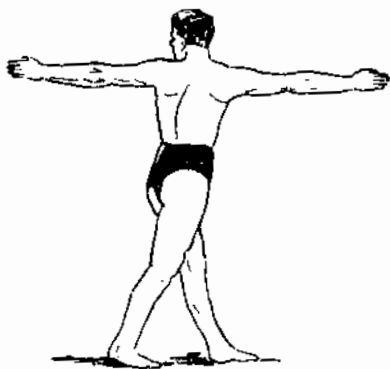


# REGRAS PEDAGÓGICAS PARA A DIREÇÃO DE UMA SESSÃO DE GINÁSTICA COMUM

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 instruídos 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 instruídos.



## 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.

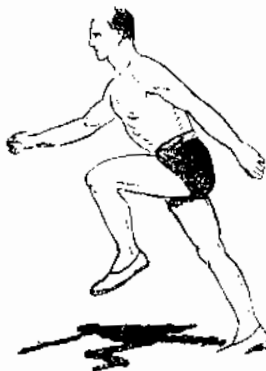
4) — O instrutor não deverá, em princípio, citar o nome do instruído ao corrigir suas imperfeições nos movimentos, devendo fazê-lo de modo geral.

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-

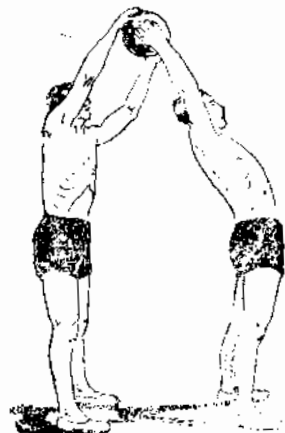
fundidade, afim de que todos atinjam, quasi ao mesmo tempo, o ponto terminal do exercício.

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 rigidez 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 contrôlle da instrução poder-se-á fazer um diagrama do caminho a percorrer pela escola durante a sessão.