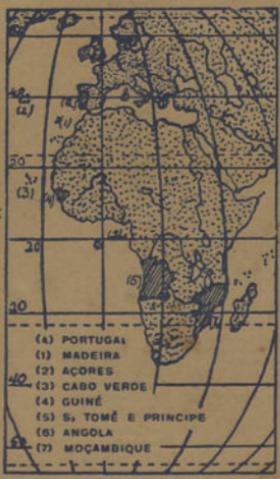
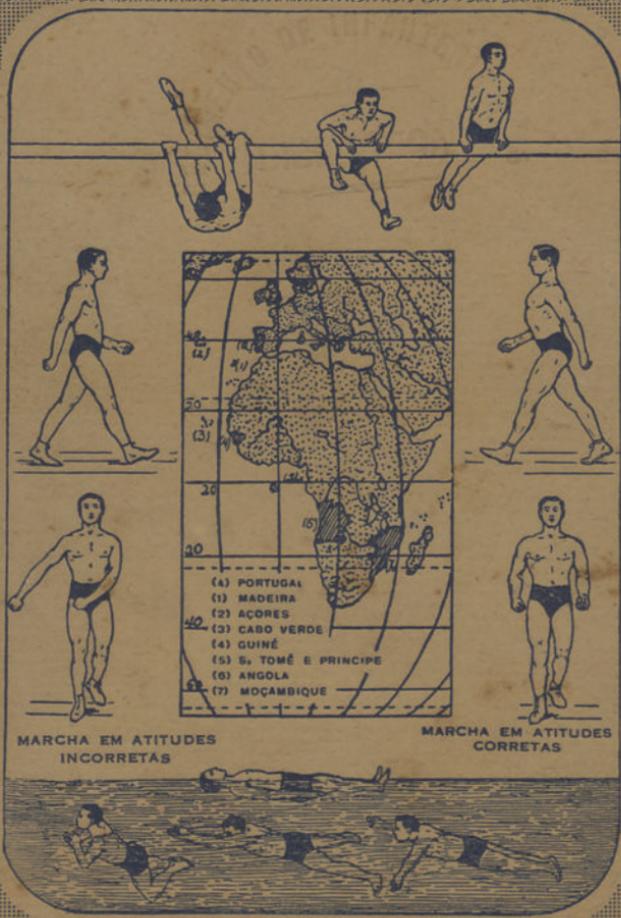


1274

A. T. S. FONSECA
CAPITÃO



- (4) PORTUGAL
- (1) MADEIRA
- (2) AÇORES
- (3) CABO VERDE
- (5) GUINÉ
- (6) ANGOLA
- (7) MOÇAMBIQUE

MARCHA EM ATITUDES INCORRETAS

MARCHA EM ATITUDES CORRETAS

QUADRO DE MOVIMENTOS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
 GINASTICA EDUCATIVA — NATAÇÃO
 II — MILHAR

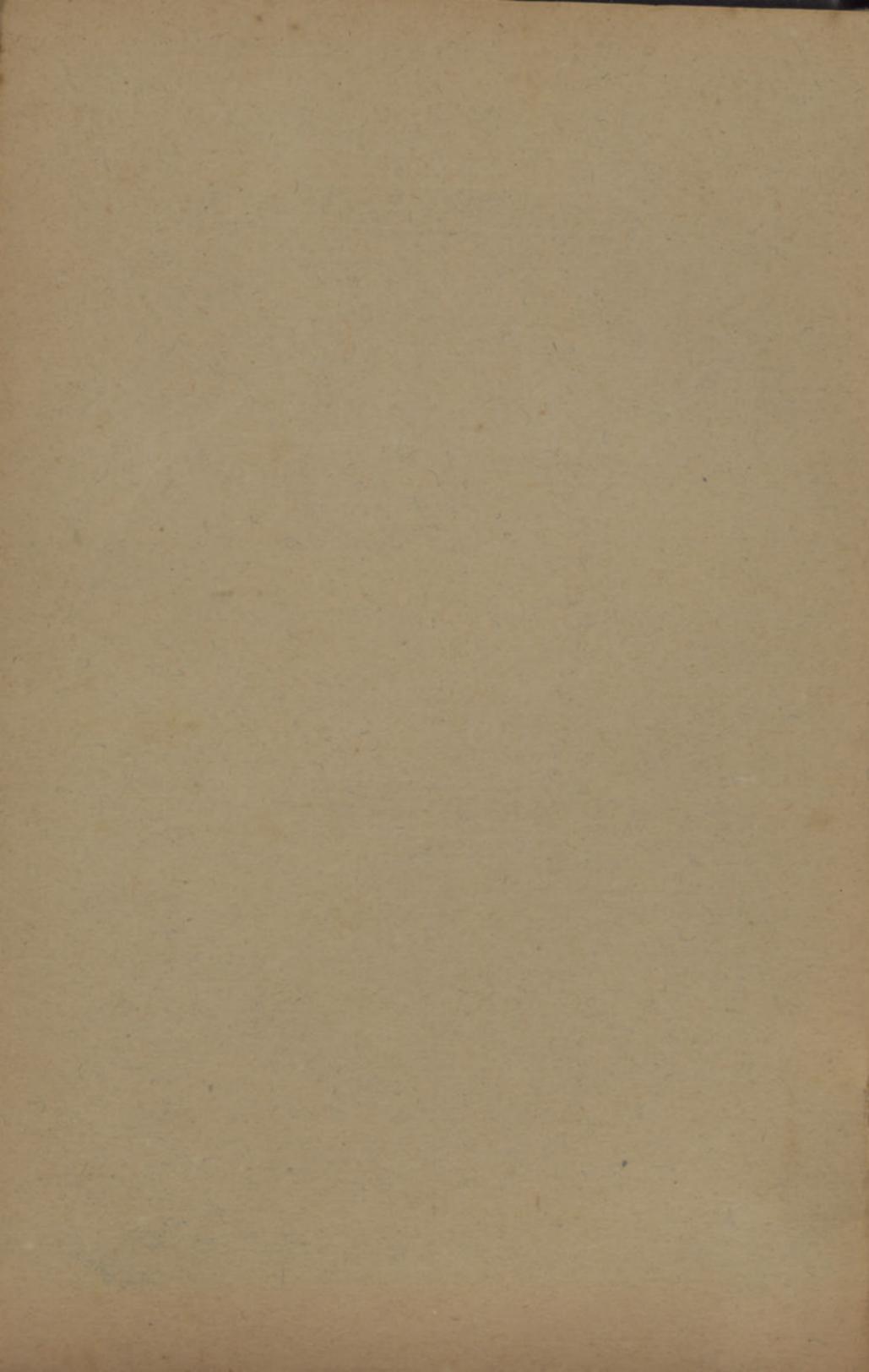
EÇO

1 Escudo

74

RC
MNCT
796
FON

18 3 5



93

REGIMIENTO DE INFANTERIA N.º 3
BIBLIOTECA

REGIMIENTO DE INFANTERIA N.º 3
BIBLIOTECA



CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS
MUSEO DE CALIMA

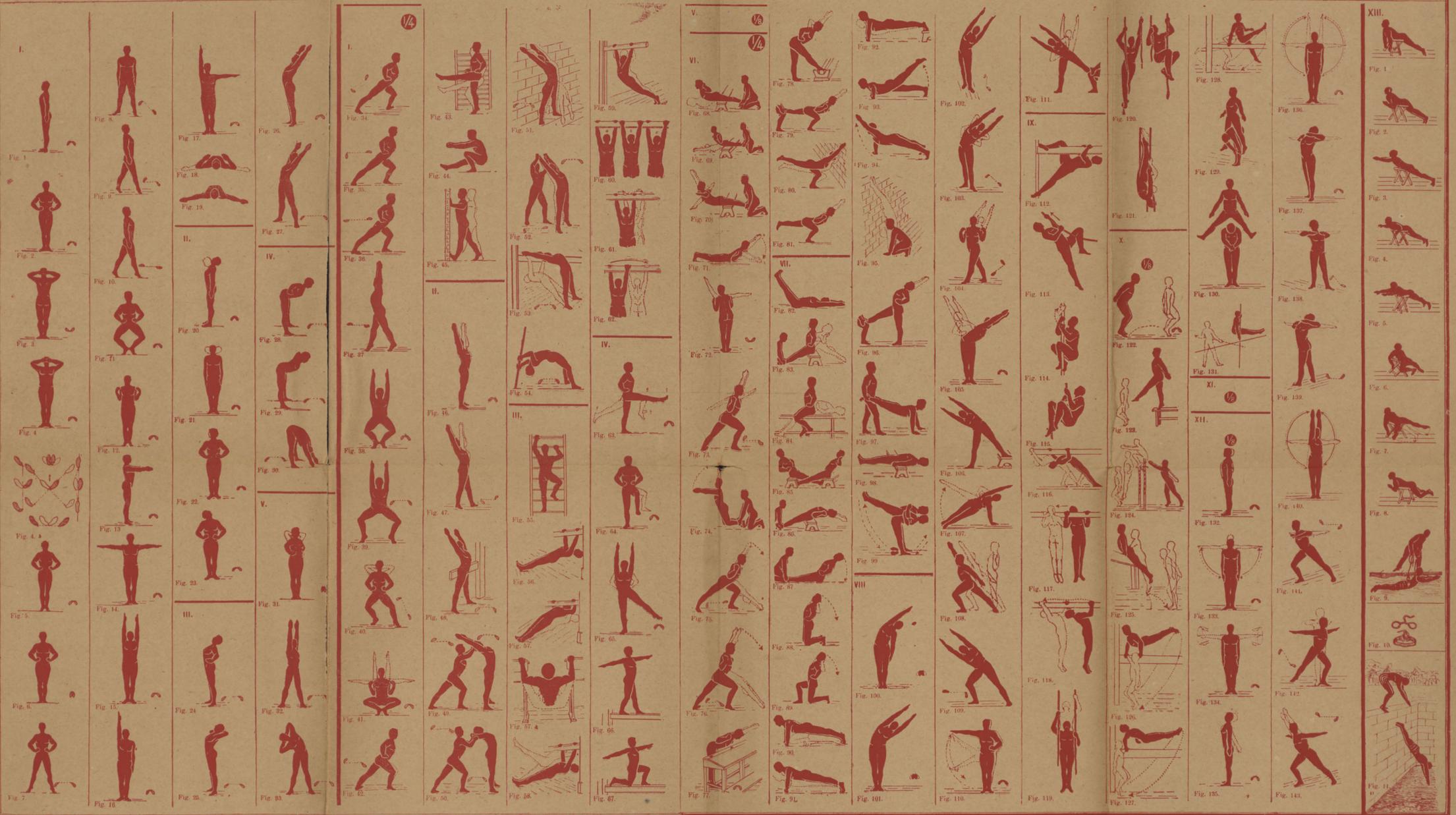
RC
MACT
796
FON

18 3 5



EDUCAÇÃO FÍSICA

QUADRO DE EXERCÍCIOS PREPARATORIOS E FUNDAMENTAIS DE GINÁSTICA SUECA E NATAÇÃO



GINÁSTICA SUECA

A-EXERCÍCIOS PREPARATORIOS

I-POSICÕES INICIAIS DOS MEMBROS

Fig. 1—Posição fundamental de pé—Sentido.
2—Mãos aos quadris (ancas ou ilíacas).
3—Mãos à nuca.
4—Mãos à testa.

4-a—Diferentes posições dos pés:

A esquerda: avançar (recuar) um pé.
No centro: 1.º unir e afastar as pontas dos pés; 2.º avançar (recuar) obliquamente um pé; 3.º afastar (aproximar) lateralmente os calcanhares.
À direita: Tendo as pontas dos pés unidas; avançar (recuar) um pé.

Obs.—O traçado indica as segundas posições e as setas a direção do movimento.

- 5—Mãos aos quadris—Elevação dos calcanhares.
- 6—O mesmo exercício anterior, com as pontas dos pés unidas.
- 7—Mãos aos quadris e afastamento lateral dos pés—Elevação dos calcanhares.
- 8—Avançar obliquamente o pé esquerdo (direito)—Elevação dos calcanhares.
- 9—Avançar o pé esquerdo (direito)—Elevação dos calcanhares.
- 10—O mesmo exercício anterior, tendo inicialmente os pés unidos.
- 11—Mãos aos quadris—Flexão das pernas.
- 12—Mãos aos ombros—Elevação dos calcanhares.
- 13—Elevação anterior dos braços.
- 14—Elevação lateral dos braços.
- 15—Elevação superior (vertical) dos braços.
- 16—Elevação superior do braço esquerdo (direito).
- 17—Elevação superior do braço esquerdo (direito) e lateral do outro.
- 18—Mãos ao peito (clavículas)—Extensão lateral dos antebraços.
- 19—Elevação lateral dos braços—Rotação dos braços.

II-EXERCÍCIOS DA CABEÇA

Fig. 20—Flexão da cabeça à reatguarda (frente).
21—Flexão lateral da cabeça.
22—Rotação da cabeça, à esquerda (direita).
23—Flexão da cabeça à reatguarda—Rotação à esquerda (direita).

III-EXERCÍCIOS DO TRONCO À REATGUARDA

Fig. 24—Mãos aos quadris e afastamento lateral dos pés—Flexão do tronco à reatguarda.
25—Mãos à nuca e afastamento lateral dos pés—Flexão do tronco à reatguarda.
26—Elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda.
27—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda.

IV-EXERCÍCIOS DO TRONCO À FRENTE

Fig. 28—Mãos aos quadris e afastamento lateral dos pés—Flexão do tronco à frente.
29—Mãos à nuca e afastamento lateral dos pés—Flexão do tronco à frente.
30—Elevação superior dos braços e afastamento lateral dos pés—Grande flexão do tronco à frente.

V-EXERCÍCIOS DO TRONCO LATERALMENTE

Fig. 31—Unir as pontas dos pés e mãos aos quadris (ou à nuca)—Rotação do tronco à esquerda (direita).
32—Elevação superior dos braços e afastamento lateral dos pés—Rotação do tronco à esquerda (direita).
33—Afastamento lateral dos pés e mãos à nuca—Flexão lateral do tronco à esquerda (direita).

B-EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

Duração destes exercícios: Supondo, que a lição é de 60 m., devem ser executados durante 15 m. (1/4)

I-MOVIMENTO DAS PERNAS

Fig. 34—Mãos aos quadris—A fundo obliquo à frente.
35—Mãos aos quadris—A fundo à frente.
36—Pés unidos, mãos aos quadris—A fundo à frente.
37—Pés unidos, avançar o pé esquerdo (direito)—Elevação superior dos braços e dos calcanhares.
38—Elevação superior dos braços—Pequena flexão das pernas.
39—Pés afastados lateralmente—Elevação superior dos braços e flexão das pernas.
40—Mãos aos quadris (à nuca). Avançar o pé esquerdo (direito), flexão das pernas.
41—Mãos aos ombros e grande flexão das pernas. Extensão lateral e superior dos braços.
42—Mãos aos quadris—A fundo à frente, elevação do calcanhar do pé avançado.
43—Perna estendida em elevação anterior—Flexão da perna de apoio.
44—Perna esquerda (direita) e braços, em elevação anterior—Grande flexão da perna de apoio.
45—Mãos apoiadas anteriormente—Avançar o pé esquerdo (direito) e depois elevar o calcanhar da reatguarda.

II-EXTENSÃO DA COLUNA VERTEBRAL

Fig. 46—Elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda.
47—Avançar o pé esquerdo (direito) e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda.
48—Afastamento lateral das pernas (com apoio nas nádegas) e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda.
49—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda (com apoio da nuca).
50—O mesmo exercício anterior, com mãos à nuca e apoio nos cotovelos.
51—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda (tocar com as pontas dos dedos no chão e numa parede).
52—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda e elevação dos calcanhares (com apoio nas mãos).
53—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda (tocar com as mãos numa travessa)—Suspender o corpo por baixo da nuca.
54—Afastamento lateral dos pés e elevação superior dos braços—Flexão do tronco à reatguarda (com apoio das mãos, numa vara vertical).

III-EXERCÍCIOS DE SUSPENSÃO

Fig. 55—Subir numa escada.
56—Suspensão à frente—Rotação da cabeça.
57—Suspensão à frente—Flexão dos braços.

IV-EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

Fig. 63—1.º Elevação da perna estendida, à frente—Flexão da perna, pelo joelho, e, depois abaixar e elevar a ponta do pé. 2.º Elevação da mesma perna, estendida, à reatguarda.
64—Elevação do joelho esquerdo (direito)—Afastamento lateral do mesmo.
65—Elevação superior dos braços (ou mãos aos quadris)—Elevação lateral da perna esquerda (direita), estendida.
66—Elevação lateral dos braços—Marcha em equilíbrio elevado à frente (reatguarda).
67—O mesmo exercício anterior, apoiando a perna posterior, a cada passo.

V-EXERCÍCIO DE MARCHA E CORRIDA

A parte da lição de ginástica destinada a estes exercícios deverá terminar pela marcha ordinária, executada com a maior correção, ou pela marcha sobre as pontas dos pés, seguida de exercícios respiratórios.

A duração deste exercício é, supondo que a lição é de 60 m.: 7 m. 30 s. (1/8)

VI-EXERCÍCIOS DOS MÚSCULOS DORSAIS

Fig. 68—Queda facial, com apoio das coxas, (num banco, colocado transversalmente), e dos pés (nas mãos dum camarada). Mãos à nuca e flexão do tronco à frente.
69—Partindo da mesma posição inicial—Mãos aos ombros (ou extensão superior dos braços) e flexão do tronco à frente.
70—Partindo ainda da mesma posição inicial—Mãos ao peito, extensão lateral dos antebraços e elevação superior dos braços.
71—Queda facial—Mãos aos ombros, extensão superior dos braços e abaixamento e elevação dos mesmos.
72—Mãos aos ombros—Flexão do tronco à frente e extensão lateral do braço esquerdo (direito) e extensão superior do outro.
73—Mãos aos ombros—A fundo à frente, extensão lateral e superior dos braços.
74—De joelhos—Elevação anterior e superior dos braços.
75—Mãos aos ombros e a fundo à frente—Extensão superior dos braços e grande flexão do tronco à frente.
76—O mesmo exercício anterior, partindo de a fundo obliquo à frente.
77—Mãos aos ombros (com as coxas apoiadas anteriormente)—Flexão do tronco à frente e extensão superior dos braços.
78—Avançar um pé (apoiando-o num banco) e mãos aos quadris (ou à nuca)—Extensão superior dos braços e flexão do tronco à frente.
79—Mãos aos ombros, com apoio dorsal do pé esquerdo (direito)—Extensão superior dos braços e flexão do tronco à frente.
80—Perna esquerda (direita) em extensão posterior e braços em elevação superior—Flexão da perna de apoio.
81—Partindo da mesma posição inicial e das mãos aos ombros, Extensão superior dos braços e flexão da perna de apoio.

VII-EXERCÍCIO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS

Fig. 82—Braços em extensão superior (estando deitado sobre o dorso)—Elevar as pernas, estendidas.
83—Mãos aos quadris (ou à nuca) ou elevação superior dos braços, estando sentado num banco, e com os pés fixos, por um camarada—Inclinação do tronco à reatguarda.
84—O mesmo exercício, com os pés fixos numa barra.
85—O mesmo exercício da figura 83, tendo os pés fixos num banco.
86—O mesmo exercício da figura 83, com extensão superior dos braços.
87—Mãos aos quadris (estando sentado no chão, e os pés fixos por um camarada)—Flexão do tronco à reatguarda.
88—Mãos aos quadris (ou à nuca, estando de joelhos)—Flexão do tronco à reatguarda.
89—Mãos aos quadris (ou à nuca, estando o joelho esquerdo (direito) em terra)—Flexão do tronco à reatguarda.
90—Queda facial.
91—Queda facial—Flexão dos braços.
92—Queda facial (estando as pontas dos pés apoiadas num banco)—Flexão dos braços.
93—Queda facial—Elevação da perna esquerda (direita) e flexão dos braços.
94—Queda facial—Elevação do braço esquerdo (direito).
95—De joelhos, assentar as palmas das mãos no terreno—Elevação vertical do tronco e das pernas.
96—Mãos aos quadris (ou elevação superior dos braços com apoio facial do pé esquerdo (direito))—Flexão do tronco à reatguarda.
97—Queda facial—Marchar com os braços, tendo os pés apoiados nas mãos dum camarada).
98—Sentado num banco—Estender horizontalmente todo o corpo.
99—Dorso a dorso—Flexão alternada à frente, do tronco.

VIII-EXERCÍCIOS DOS MÚSCULOS LATERAIS

Fig. 100—Elevação superior do braço esquerdo (direito)—Flexão lateral do tronco, oposta ao braço elevado.
101—Elevação superior dos braços—Flexão lateral do tronco.
102—Avançar o pé esquerdo (direito) e elevação superior dos braços—Flexão lateral do tronco.
103—Avançar obliquamente o pé esquerdo (direito) e mãos à nuca, (ou mãos aos quadris)—Flexão lateral do tronco e elevação superior dos braços.
104—Avançar o pé esquerdo (direito) e mãos aos ombros—Flexão do tronco à reatguarda e elevação superior dos braços.
105—Elevação superior dos braços (ou mãos aos quadris)—Circundação do tronco.
106—Apoio lateral do pé e elevação superior dos braços—Flexão lateral do tronco.
107—Queda lateral—Elevação lateral da perna, mão ao quadril (ou elevação superior do braço).
108—Mãos aos ombros—A fundo à frente e elevação superior do braço esquerdo (direito).
109—Elevação superior dos braços—A fundo obliquo à frente.
110—Mão esquerda (direita) no quadril—Elevação lateral do outro braço e da perna, do mesmo lado.
111—Elevação superior dos braços (ou mãos aos quadris) [com apoio lateral do pé esquerdo (direito)]—Flexão lateral do tronco.

IX-EXERCÍCIOS DE SUSPENSÃO

Fig. 112—Suspensão oblíqua, numa trave.
113—Suspensão oblíqua, numa corda.

Fig. 114—Preparar uma vara.
115—Preparar uma corda.
116—Suspensão transversal à frente—Translação à reatguarda.
117—Suspensão transversal flexida—Mudar a frente para a reatguarda.
118—Suspensão transversal flexida—Translação à reatguarda.
119—Preparar a pulso por 2 cordas.
120—Preparar a pulso e com auxílio das pernas, por 2 cordas.
121—Entre 2 cordas, tendo a cabeça para baixo e o corpo suspenso verticalmente.—Flexão dos braços.

X-EXERCÍCIOS DE SALTO

Fig. 122—Salto à frente.
123—Salto dum lugar elevado.
124—Salto em altura.
125—Com impulso e com apoio das mãos elevar-se numa travessa—Salto à reatguarda.
126—Com impulso, saltar por cima dum travessa, ficando virado o pélo para a mesma, durante o salto.
127—Com impulso, saltar por cima dum travessa, ficando com as costas viradas para a mesma, durante o salto.
128—Com impulso dum só pé, saltar por cima dum travessa.
129—Salto por cima dum camarada, com o tronco flexido, anteriormente.
130—Salto por cima dum camarada, com a cabeça flexida à frente (gozo do eixo).
131—Salto à vara.

XI-JOGOS

Salto de obstáculos e luta de tracção.

A duração destes exercícios, supondo que a lição é de 60 m., é de 7 m. 30 s. (1/8)

XII-EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS

Fig. 132—Mãos aos ombros com profunda inspiração.
133—Elevação lateral dos braços e das pontas dos pés, com profunda inspiração.
134—Elevação lateral dos braços—Circundação dos mesmos, com profunda inspiração.
135—Elevação posterior dos braços—Flexão da cabeça à reatguarda, com profunda inspiração.
136—Elevação superior dos braços, pelo lado do tronco, com profunda inspiração.
137—Mãos ao peito—Extensão lateral dos antebraços, com profunda inspiração.
138—O mesmo exercício anterior, avançando simultaneamente o pé esquerdo (direito).
139—O mesmo exercício da figura 137, com rotação do tronco à esquerda (direita).
140—Elevação superior dos braços, pelo lado do tronco—Rotação do tronco à esquerda (direita), com profunda inspiração.
141—Mãos ao peito—A fundo à frente, e extensão lateral dos antebraços com profunda inspiração.
142—Mãos ao peito—A fundo à reatguarda e extensão lateral dos antebraços, com profunda inspiração.
143—Elevação superior dos braços—A fundo à frente, com abaixamento lateral dos braços e profunda inspiração.

XIII-NATAÇÃO

Exercícios preparatórios fora da água. (Para nadar de braços!)

Fig. 1—Posição inicial sobre o banco de lona.
2—Posição preparatória para o movimento dos braços.
3—1.º movimento: Estender horizontalmente os braços, para a frente.
4—2.º movimento: Afastar horizontalmente os braços, para os lados.

Fig. 5—3.º movimento: Fletir os braços, colocá-los junto ao corpo e depois repetir o primeiro movimento.
6—Movimento das pernas: Fletir lentamente as pernas, afastando lateralmente os joelhos e conservando aproximados os calcanhares.
7—Estender as pernas, afastando-as ao máximo e depois uni-las enérgicamente, para em seguida repetir o movimento da figura 6.
8—Movimento simultâneo dos braços e das pernas, das figuras 2 e 6.

Exercício de natação na água—Fig. 9

Fig. 10—Gorda com braceiras e cinto de natação.
11—Saltar à água de cabeça para baixo.

Formação da escola.

para a execução dos exercícios "Em xadrez"

Estando a escola alinhada em 2 fileiras e numerada, manda-se:

- 1.º—Abrir intervalos à esquerda (direita)—marche;
- 2.º—Direita (esquerda)—volter;
- 3.º—Primeira fileira 1 (ou 2) passo lateral à esquerda (direita) e 2.ª fileira 1 (ou 2) passo lateral à direita (esquerda)—marche;
- 4.º—Filas ímpares, um passo lateral à direita (esquerda) e filas pares um passo lateral à esquerda (direita)—marche;
- 5.º—Escola frente à esquerda (direita)—volter.

EXEMPLO DE LIÇÃO

EXERCÍCIOS PRELIMINARES:
Marcha normal;
Exercício de braços;
de pernas;
de tronco;
combinado—Elevação vertical dos braços, com flexão das pernas;
Exercício dissimétricos—Elevação superior dum braço e lateral do outro;
Exercício da cabeça;
Exercício de natação fora da água.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA:

Marcha rápida (ou a subir ou a descer);
Preparar;
Saltar;
Transportar;
Correr;
Lançar—Atirar pedras a objectivos;
Ataque e defesa—Luta de tracção com corda.

VOLTA À CALMA

Marcha lenta com exercícios respiratórios;
Marcha a passo cadenciado.

Observação—Os exercícios indicados neste quadro parecem tão simples e fáceis, que alguém será tentado em duvidar da sua eficácia; os que assim pensarem, que façam o ensaio em si próprios e então julgarão com conhecimento de causa. O signatário tendo executado, ensinado e aconselhado a Educação Física durante trinta anos, cerca de metade deste tempo em Portugal e o restante em Angola, obteve sempre dela a disciplina voluntária, a máxima actividade, vigor e longevidade física, intelectual e moral em todos os indivíduos que a praticaram, sem distinção de cor, sexo, idade e profissão.

Porém, a Educação Física para produzir os seus frutos deverá ser cultivada toda a vida e, por isso, o presente quadro a fará lembrar.

Págo. 1-3-932.

A. T. S. F.

CAP. DO S. M. 3





UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
BIBLIOTECA DE CARVALHO



RÓ
MU
LO



CENTRO CIÊNCIA VIVA
UNIVERSIDADE COIMBRA

1329695630

№ 10

10