Regulamento Oficial

de

Educação Física

Gimnástica educativa — Jogos — Gimnástica aplicada

Aprovado pelos Ministros
da Instrução, Guerra e Marinha

Lisboa — IMPRENSA NACIONAL — 1920

Regulamento Oficial

de

Educação Física

Gimnástica educativa — Jogos — Gimnástica aplicada

Aprovado pelos Ministros da Instrução, Guerra e Marinha

Lisboa — IMPRENSA NACIONAL — 1920

ÍNDICE

TÍTULO I

Bases do ensino

TÍTULO II

Da gimnástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

PARTE II

Descrição dos movimentos de gimnástica educativa

SECÇÃO I

Posições fundamentais e exercícios de ordem e preparatórios

SECÇÃO II

Exercícios fundamentais

PARTE III

Programa do ensino da gimnástica educativa

TÍTULO III

Dos Jogos

TÍTULO IV

Da gimnástica aplicada. Exercícios desportivos e desportos

Regulamento oficial

de

Educação Física

Manda o Govêrno da República Portuguesa, pelos Ministros da Guerra, Marinha e Instrução, aprovar e pôr em execução o regulamento oficial de educação física.

Paços do Govêrno da República, 26 de Fevereiro de 1920.—*Helder Armando dos Santos Ribeiro*—*Celestino Germano Pais de Almeida*—*João de Deus Ramos.*

Parecer da Comissão mixta nomeada pelos Ministros da Instrução, Guerra e Marinha, sôbre a orientação seguida na organização do presente regulamento e votos que emite a fim de se realizar uma organização eficaz de educação física.

Ex.mos Srs. Ministros da Guerra, Marinha e Instrução:

A Comissão nomeada por portaria de 31 de Maio de 1915 tem a honra de submeter à aprovação de V. Ex.as o resultado dos seus trabalhos o — *Regulamento oficial de educação física* — destinado a servir de guia e base uniforme do ensino dos ramos fundamentais daquela educação — a gimnástica, os jogos, a gimnástica aplicada e os desportos.

Circunstâncias estranhas à boa vontade da Comissão tornaram demorada e acidentada a realização do seu trabalho, imperando especialmente nas demoras e interrupções a nossa participação na guerra. Êste facto que a Comissão muito lastima pois considera o assunto de que foi incumbida da mais alta importância e urgência para a educação e avigoramento físico da nossa mocidade, será seguramente compensado pelos efeitos que da sua aplicação devem resultar.

Pondo em prática a realização da sua missão, resolveu a Comissão, logo nas suas primeiras sessões, assentar uma orientação geral que guiasse não só a ordem dos seus trabalhos, mas principalmente a unidade no seu conjunto, de modo que o regulamento que se ia organizar formasse um corpo de doutrinas em que os princípios fundamentais da acção prática fôssem clara e precisamente expostos.

Daí dependia a unidade e seqüência lógica do ensino, remediando um dos graves males de que sofria a actual execução dêste ramo de educação e instrução.

Tomando conhecimento do volumoso trabalho que lhe foi legado pela Comissão de regulamentação de

gimnástica anteriormente nomeada, e reconhecendo o real valor que os materiais organizados representam para a boa orientação da educação física, entendeu porêm que êsse labor, incontestávelmente digno de ser publicado, não devia fazer parte, na totalidade, do regulamento de educação física oficial, porque a necessidade imediata eram noções precisas sôbre os princípios fundamentais de aplicação e as noções exactas de metodologia e adaptação de ensino aos diversos graus do desenvolvimento físico.

O resumo das noções de sciências anexas à prática de gimnástica e exercícios físicos metodizados era seguramente uma contribuição valiosa para o assunto, mas no estado actual da questão, não havendo escola de educação física destinada a preparar professores, êsses conhecimentos seriam insuficientes e prestavam-se à facil aquisição duma instrução que deve ser mais funda e obtida por outros processos.

A Comissão julgando que o ponto capital a atingir era a unificação do método de acção prática, e que esta só se resolveria dum modo eficaz e rápido formulando instruções que dum modo palpável definissem o critério geral do fim que se propunha e do modo de encadear e se servir dos diversos meios nessa realização, propôs-se assegurar êsses princípios.

Todo o resto sairá lógicamente destas bases seguras e bem assentes.

Quanto à questão do método a seguir no ensino dessa base fundamental de educação física, que é a gimnástica (os exercícios metodizados), foi de unânime parecer que o método suéco deveria ser adoptado e aplicado nos seus princípios e pureza.

Êste método era não só o já adoptado oficialmente, mas ainda aquele que incontestávelmente oferecia mais garantias dum método racional e fisiológico de gimnástica, quer escolar, quer militar.

Quanto à questão de organização, resolveu a Comissão, para facilitar o seu trabalho e porque dificilmente se faria melhor, adoptar como base de regulamentação nacional a obra organizada por Lefebure (*Une Méthode de Gymnastique Educative*), tanto mais que êste ilustre mestre e propagandista do método sueco amávelmente autorizou a tradução do seu trabalho e

a sua utilização como melhor fôsse necessário à organização projectada.

Para não demorar mais a publicação dêste trabalho, conservaram-se as figuras do autor, embora se reconhecesse que, em muitos casos, não eram perfeitas.

Fazemos aqui os nossos agradecimentos, visto o poderoso auxílio que êsse trabalho forneceu, constituindo a base dêste regulamento.

E não foi aproveitado na íntegra, não só porque era necessário adaptá-lo ao nosso meio e legislação, mas ainda para esclarecer mais pormenorizadamente certos pontos, comentar outros, definir bem a forma de execução de cada exercício, precisar-lhe o valor em cada grupo e na série de lições e graduar estas, de modo que a intensidade fôsse mais em relação com as nossas condições particulares.

Assim organizado, o regulamento oficial pode, com o tempo e experiência, sofrer talvez modificações ou emendas que a evolução e experiência indiquem. Em todo o caso a sua adopção constituirá um avanço enorme na prática da educação física, pela unidade que trará à acção prática, assegurando dum modo permanente um critério geral, cujos resultados serão dos mais úteis, até mesmo para propaganda dêsse meio de educação no espírito público.

E não é apenas no ramo especial de gimnástica escolar que a acção do regulamento se fará sentir; é em todas os outros ramos solidários da educação física, como são os jogos escolares, os desportos, a gimnástica aplicada e os exercícios desportivos.

Nestes ramos ainda a Comissão entendeu não só formular as regras de aplicação mas fazer uma resenha de jogos, que são descritos e adaptados às diversas idades e ao fim que visam.

Dada a importância dos jogos na educação, entende a Comissão que deve organizar-se um volume especial sôbre êste assunto, que complete as indicações gerais do presente regulamento.

Na parte *gimnástica aplicada e exercícios desportivos,* que particularmente interessa à instrução do soldado, não esqueceu a Comissão os ensinamentos da guerra actual, orientando a instrução de forma a tor-

nar o soldado não só robusto, mas hábil, ousado e prudente servindo se de meios simples e atraentes.

Em suma, a Comissão tem a consciência de que os indivíduos que serão chamados a ministrar êste ramo de educação encontram no regulamento não só as directrizes da sua conduta e indicações precisas sôbre o modo de conduzir a instrução, mas ainda noções para adaptá-la às diversas modalidades que as circunstâncias impõem.

Há porêm um ponto de metodologia a que a Comissão entende dever fazer especial referência, pois êle se encontra já legislado noutros diplomas e aparece modificado profundamente.

Estão neste caso as conversões a pé firme e em marcha, as atitudes de descansar e de repousar.

A Comissão mantêm nestes exercícios, que entram no grupo de exercícios de ordem, a forma de execução puramente sueca.

Razão alguma, quer de ordem tática, quer de ordem fisiológica, justifica as condições em que êsses exercícios se praticam na escola de recrutas, que de resto variam em pormenores mais ou menos importantes para cada arma, sem outra justificação plausível que a tradição.

Ao contrário, a técnica sueca, sem de forma alguma brigar com a tática militar no seu modo de execução, faz dêsses exercícios um meio de flexibilização, educação e adaptação do pé para a conveniente e perfeita função de marcha e corrida, assegurando ainda, com as suas disposições, condições estéticas e dinâmicas que estão intimamente ligadas ao maquinismo das atitudes e trabalho muscular, que constituem peças do sistema que se não podem modificar sem alterar a constituição do todo.

Terminando, não pode a Comissão deixar de emitir os seguintes votos, cuja realização imediata é dum interêsse capital para a causa da educação física:

1.º Que o mais breve possível comece a funcionar uma escola de educação física, devidamente organizada.

2.º Que se dêem aos professores de educação física ordenados e situação em relação às

suas habilitações ou papel que devem representar na educação.

3.º Que se dê a mais larga extensão possível ao ensino, começando-o devidamente na escola primária, onde a sua falta se faz actualmente sentir e onde a sua acção seria bem eficaz, pelo que incide sôbre a grande massa de população.

4.º Que a instrução de recrutas assente francamente nas bases propostas tendo em conta, antes da instrução militar, a preparação e adaptação física profissional.

5.º Que se criem gimnásios com balneários anexos para todos os graus de ensino, piscinas de natação, jardins escolares e campos de jogos e se organizem prémios de estímulo a sociedades de gimnástica e desportos, como taças e mesmo subsídios pecuniários regulamentados.

A Comissão:

Presidente — General *José César Ferreira Gil.*

Secretários:

Capitão *António Fernando de Oliveira Tavares.*

Capitão *Viriato da Fonseca Rodrigues.*

Vogais representantes do Ministério da Guerra:

Coronel *Desidério Augusto Ferro de Beça.*

Capitão *José Eduardo Moreira Sales.*

Professor *Pedro de Oliveira.*

Vogais representantes do Ministério da Marinha:

Capitão-tenente *José Vitor de Sousa Peres Murinelo.*

Capitão-tenente *Carlos Augusto Vilar.*

Vogais representantes do Ministério da Instrução Pública:

Dr. *Sebastião Cabral da Costa Sacadura.*

Dr. *Francisco Pinto de Miranda.*

Dr. *Amadeu de Almeida Rocha.*

Professor *João Gomes de Oliveira.*

Introdução

Introdução

1 — O critério geral duma organização é a base essencial de toda a acção prática.

Por isso se torna indispensável definir precisamente o espírito que deve animar a aplicação da educação física, a fim de que todos os que têm de intervir na sua execução tenham nítida consciência dos fins em vista e exerçam a sua acção em harmonia com as doutrinas fundamentais.

2 — Educar é aplicar scientífica e metódicamente um conjunto de meios adequados a encaminhar o desenvolvimento individual, fazendo-o atingir o mais completamente possível o ideal de perfeição humana, que representa a aspiração duma época e dum país.

3 — Embora os meios de educação possam ser diversos, como natureza, modo de acção, forma de os aplicar, etc., não há senão uma educação, pois o seu fim é tornar o homem uma unidade autónoma e progressiva, criando uma colectividade harmónica e evolutiva. Todavia, para facilidade de estudo ou de regulamentação, podem considerar-se separadamente várias espécies de educação (intelectual, moral, cívica, etc.), em harmonia com os agentes que particularmente estimulam as suas qualidades físicas, morais, sociais, etc.

4 — Em harmonia com o critério referido, deve entender-se por «educação física» a parte da educação que dirige a prática dos meios físicos, actuando sôbre o corpo e por meio dêle, tendo por fim o aperfeiçoamento e desenvolvimento harmónico e integral

das funções orgânicas e fórmas de actividade individual, cooperando desta maneira na perfeição integral do homem.

Nesta concepção geral, todas as prescrições da higiene individual e colectiva (asseio, habitação, vestuário, alimentação, exercício, repouso, etc.), podem ser, pelo seu carácter fisiológico, disciplinador e educativo, agentes de educação física.

De todos estes agentes educativos, aqueles a que mais especial e particularmente se refere êste regulamento, são os que dizem respeito ao exercício, isto é, ao emprêgo regrado do trabalho voluntário dos músculos.

Definida assim por uma forma restrita mas prática o que seja educação física, três fins simultâneos se devem atingir com êste ramo de educação.

Um, directo e primacial, estimulando pelo exercício a formação, desenvolvimento e robustecimento do indivíduo, tornando-o conhecedor de si mesmo; outro utilizando conjuntamente os efeitos psíquicos provenientes do exercício (coragem, resolução, serenidade, etc.), para avigorar o carácter; e o terceiro, conseqüente, aproximando os homens nas suas qualidades e meios de acção (vigor, agilidade, flexibilidade, rendimento, etc.), tornando-os, por êste conjunto de qualidades, cidadãos úteis à sua pátria.

5 — Sendo o corpo, e o normal desenvolvimento das suas funções, *condição e elemento indispensáveis* para a formação e progresso de todas as faculdades do indivíduo, deve afirmar-se que: *a educação física é a base da educação do homem.*

6 — Conforme as prescrições dêste regulamento, emprega-se o exercício *voluntário* sob *duas formas fundamentais e simultâneas:*

a) Exercícios livres — em que préviamente se combinaram as acções a realizar, subordinando-lhes os indivíduos a sua actividade muscular, mas conservando todavia a iniciativa dos movimentos necessários para atingir os fins indicados;

b) Exercícios comandados — em que a actividade muscular é imposta, regulada e dirigida em todos os seus pormenores.

No primeiro grupo entram os jogos infantis, jogos

escolares e os desportos, tratados em títulos especiais neste regulamento.

Ao segundo grupo pertence a *gimnástica*, que é a sistematização metódica de movimentos aplicados numa ordem, forma e disposições determinadas e empregada:

I) Como uma disciplina essencialmente de formação e desenvolvimento orgânico e funcional — sem propósitos de especialização — *gimnástica educativa*.

II) Como um meio de desenvolvimento mais acentuadamente utilitário e particular — *gimnástica aplicada*.

7 — O exercício voluntário pode ainda ser utilizado com o fim educativo, sob forma ou condições diferentes (trabalhos manuais, jardinagem, canto coral, etc.), que não são incluídos no presente regulamento, em vista dos seus fins mais especializados.

8 — O presente regulamento abrange portanto as três formas fundamentais e solidárias da acção prática de educação física, a saber:

a) Gimnástica educativa;

b) Jogos;

c) Gimnástica aplicada, exercícios desportivos e desportos.

Cada uma destas formas é tratada separadamente, dando-se instruções relativas à sua técnica especial, ao espírito da sua aplicação, à progressão do trabalho, à organização de programas de lições e ainda ao modo de combinação, ligação e transição que requere o emprêgo eficaz dêstes diversos meios.

9 — Dum modo genérico estabelece-se como princípios basilares da organização prática da educação física que:

a) Os jogos, quer individuais, quer colectivos, com ou sem aparelhos, constituem os elementos de educação física das primeiras idades (4 a 16 anos), os quais, progressivamente metodizados e aplicados, levam ao ensino de movimentos sistematizados e ordenados de gimnástica educativa, a começar dos 5 para 7 anos;

b) *A gimnástica educativa* mais ou menos combinada com jogos (5 a 17 anos) e desportos (a partir dos 17 anos) será ministrada sob a forma de lições colectivas, em harmonia com as indicações estabeleci-

das neste regulamento, constituindo o agente de formação e desenvolvimento físico e moral mais próprio a tornar o corpo num instrumento dócil, resistente e apto *a todas as especializações;*

c) *A gimnástica aplicada,* os exercícios desportivos e os desportos, assentando na obra realizada pela *gimnástiva educativa e pelos jogos*, continuando-os e completando-os no mesmo espírito fisiológico e higiénico, são os agentes de especialização e cultura física nítidamente utilitários a partir dos 17 anos, dando assim expansão à necessidade de actividade física criada pela educação anterior e assegurando a acção social do indivíduo, especialmente a nobre função do soldado.

A gimnástica educativa, como indispensável correctivo, deve acompanhar sempre a seqùência acima prescrita.

10 — Assenta-se como base da organização que, dentro dos moldes expressos neste regulamento, o ensino da educação física e sua vigilância ficam a cargo do Ministério da Instrução Pública, até a idade dos 16 anos, e a partir dos 17 a cargo dos Ministérios da Guerra e da Marinha, por intermédio da progressão natural da instrução militar preparatória e das escolas de recrutas; entendendo-se porêm que estas duas direcções se auxiliarão na grande obra a realizar, sem invasão de atribuições ou perda de autonomias.

TÍTULO I

Bases do ensino

TÍTULO I

Bases do ensino

CAPÍTULO I

Deveres dos que interferem no ensino

11 — Todos os *inspectores e directores dos estabelecimentos de ensino* onde se ministre a educação física, todos os *inspectores, comandantes de unidades, navios de guerra e estabelecimentos de instrução militar* devem:

a) Mostrar uma constante solicitude por êste ramo importante da instrução, fazendo-o progredir constantemente não só pelo cumprimento do que neste regulamento se determina, mas ainda promovendo por sua iniciativa e coadjuvando tudo o que tenda a desenvolver a educação física;

b) Mencionar nos seus relatórios os resultados obtidos com a educação física, *verificados pela forma fácil e correcta como cada aluno tiver executado os exercícios do seu programa e pela comparação dos resultados das mensurações;* tendo sempre em vista, no critério da execução, que a simultaneidade e a vivacidade só têm importância quando forem obtidas sem prejuízo da correcção;

c) Propor superiormente tudo o que tenda a melhorar a educação física.

12 — Os *comandantes de unidades várias e estabelecimentos militares* procurarão conseguir que todos os oficiais e sargentos se mantenham num estado de vigor físico perfeito, pela prática constante de exercícios e desportos.

13 — Aos *comandantes dos navios, de batalhão, esquadrão, bataria e companhia* incumbe a direcção e fisca-

lização do ensino nas respectivas unidades de instrução, de acôrdo, na parte técnica, com os oficiais e oficiais instrutores.

14 — Aos *médicos* cumpre:

1.º Proceder ao exame médico dos alunos e fazer registar o resultado dêste na caderneta da mocidade, quando os inspeccionados forem alunos das escolas primárias, instrução militar preparatória, e na caderneta militar sendo militares.

2.º Dirigir e fazer executar, duas vezes por ano, aos alunos apurados para a gimnástica, em regra na abertura e encerramento dos cursos, as mensurações antropométricas em harmonia com o mapa modêlo n.º 1 e instruções juntas (capítulo IV).

3.º Manter com todos aqueles a quem incumbe o ensino um acôrdo perfeito e constante em tudo o que a êste se refere.

4.º Fazer conferências nos estabelecimentos oficiais onde se ministre o ensino da gimnástica, desenvolvendo em especial assuntos de higiene geral e que digam respeito aos exercícios físicos.

Nos navios, unidades e estabelecimentos de instrução militar essas conferências efectuar-se hão durante os meses de Outubro, Novembro e Dezembro, duas vezes por mês, devendo assistir o pessoal destinado à instrução e todos os oficiais e sargentos presentes no regimento; durante a escola de recrutas, e com a assistência do pessoal instrutor, duas vezes por mês, palestras sôbre os mesmos assuntos e especialmente destinadas aos recrutas.

5.º Enviar às repartições competentes, a que estão subordinados, os relatórios e informações exigidos pelos regulamentos especiais.

15 — Aos *professores e instrutores civis e militares* incumbe:

a) Preparar monitores;

b) Dirigir, vigiar e ministrar todo o ensino da educação física;

c) Manter, em tudo o que se refere ao ensino, um acôrdo perfeito e constante com o médico, informando-o de qualquer anormalidade que requeira a sua intervenção;

d) Auxiliar o médico nas mensurações e seu registo;

e) Promover a aquisição do material necessário para o ensino, vigiando e providenciando para que o existente se mantenha em bom estado;

f) Cumprir as disposições regulamentares especiais dos estabelecimentos em que exercem o ensino.

16 — Nas unidades militares, os instrutores e monitores, durante todo o tempo em que tiverem instrução de gimnástica, são dispensados da restante instrução excepto instrução de campanha e de tiro ao alvo.

CAPÍTULO II

Preparação de monitores

17 — Será feita nas escolas primárias pelos professores primários, nos estabelecimentos de ensino secundário ou superior pelos professores de educação física devidamente habilitados, nos navios, unidades e estabelecimentos de instrução militar pelos oficiais especializados em gimnástica ou, na sua falta, por aqueles que o comando julgar mais aptos para êsse fim — um por companhia, bataria ou esquadrão de instrução.

18 — Esta preparação, nos estabelecimentos de instrução militar e nos civis em que fôr possível fazê-lo, deverá começar um mês, pelo menos, antes do início do período de instrução e continuará ainda durante êste, em sessões que se intercalarão com as dos alunos.

19 — Os professores ou instrutores escolhem os monitores. Nos navios, unidades ou estabelecimentos de instrução militar, logo que seja iniciado o ensino, todos são considerados impedidos e dispensados do serviço de instrução, excepto instrução de campanha e tiro ao alvo. A borde serão dispensados do serviço de divisão.

20 — A preparação consta de:

a) Lições práticas, executando os alunos monitores os exercícios sob a direcção dos instrutores;

b) Lições teóricas versando assuntos referentes à prática da educação física, sua higiene, etc;

c) Lições dadas por cada um dos alunos monitores aos restantes, sob a direcção dos instrutores.

CAPÍTULO III

Organização do ensino

21 — Será delineada:

a) Nas escolas primárias pelos respectivos professores primários;

b) Nas escolas de ensino secundário e superior pelos professores de educação física, segundo as disposições regulamentares em vigor;

c) Nas sociedades de I. M. P. e de Tiro Nacional pelos conselhos técnicos, e nos núcleos pelos oficiais encarregados das respectivas áreas, dependendo sempre da aprovação do inspector da I. M. P.;

d) Nas unidades e estabelecimentos de instrução do exército e da armada (escolas, depósitos de marinha e navios) pelos oficiais especializados que, após consulta ao médico respectivo, submeterão o plano elaborado à aprovação do comandante ou director.

22 — Em seguida à apresentação do aluno e antes de iniciado o ensino, será feita a sua *inspecção e classificação,* em harmonia com as indicações do capítulo IV, pelos médicos mencionados no n.º 23, com a assistência dos professores e instrutores que tiverem de ministrar a instrução.

23 — *A inspecção será feita:*

a) Nas escolas primárias, secundárias e superiores, pelos respectivos médicos escolares, coadjuvados pelos professores de educação física;

b) *Nos cursos da I. M. P.* funcionando junto das unidades militares, pelos médicos dessas unidades;

c) *Nos mesmos cursos* funcionando em carreiras de tiro e outros locais de concentração, em que não haja guarnição militar, pelos delegados, sub-delegados de saúde ou médicos municipais;

d) *Nas sociedades de I. M. P.,* pelos seus médicos, ou qualquer dos indicados nas alíneas anteriores, conforme o local onde se ministre a instrução;

e) *Nas unidades e estabelecimentos de instrução militar,* pelos médicos respectivos.

24 — *O resultado da inspecção* será lançado nas cadernetas da mocidade ou nas cadernetas militares,

onde ficarão constando as incorrecções orgânicas e funcionais, as deformidades ou atitudes viciosas, os motivos de apuramento ou exclusão, e será assinado pelo médico.

25 — Aos alunos apurados para a gimnástica serão feitas pelos médicos, coadjuvados pelos professores de educação física, as *mensurações antropométricas* regulamentares.

26 — Em seguida à inspecção médica, nos estabelecimentos de instrução militar e nos civis em que fôr possível fazê-lo, os alunos são divididos em escolas, conforme o número de monitores de que se dispuser, sendo cada escola constituída por alunos de idade e desenvolvimento físico próximamente iguais.

27 — Convêm reservar um monitor para instruir os que por qualquer causa se retardem na instrução.

28 — O número normal de alunos que um monitor deve ensinar é de dez.

CAPÍTULO IV

Serviço médico — Exame antropométrico

I — Inspecções médicas — Classificação dos alunos

29 — A educação física, visando o aperfeiçoamento intelectual, moral e especialmente físico, deve ser aplicada duma forma scientífica e metódica, segundo leis definidas, o que impõe necessáriamente:

1.º O exame do grau de resistência e aptidões orgânicas dos indivíduos que serão sujeitos à sua acção.

2.º A fiscalização periódica dos resultados obtidos.

Está, pois, formalmente indicado que o médico colabore com o professor de educação física, no que diz respeito à prática desta, competindo-lhe:

1.º Inspeccionar prévia e rigorosamente todo o candidato à prática da educação física, a fim de estabelecer se o indivíduo deve ser excluído do seu ensino, ou definir as condições em que a pode executar.

2.º Registar um certo número de medidas antropométricas, como meio de fiscalização dos progressos ou insucessos obtidos.

30 — A primeira inspecção assentando no exame morfológico, orgânico e funcional, deve classificar os indivíduos em quatro grupos:

a) *Excluídos em absoluto* — Aqueles a quem, por lesões orgânicas ou por anomalias constitucionais definitivas, os exercícios físicos colectivos podem ser nocivos;

b) *Excluídos temporàriamente* — Os que sofrem de afecções transitórias em que os exercícios físicos estejam momentâneamente contra indicados, ou aqueles cujo estado imponha práticas terapêuticas ou de gimnástica médica;

c) *Apurados com restrição* — Os que exigem vigilância freqùente sôbre o funcionamento de certos órgãos pouco resistentes, os que ofereçam atitudes incorrectas ou ainda aqueles cujo exame aconselhe moderação nalgumas das práticas de educação física ou maior cuidado na execução da gimnástica;

d) *Apurados para classes normais de ensino* — Serão os restantes.

31 — O resultado desta primeira inspecção, registando o estado somático, qualquer que êle seja, deve ser lançado na caderneta da mocidade, onde ficarão registadas as incorrecções orgânicas e funcionais, as deformidades ou atitudes viciosas com o seu grau, os motivos de apuramento ou exclusão, as prescrições terapêuticas ou modificações de educação física aconselhadas.

32 — Os indivíduos *excluídos temporàriamente* devem ser examinados no fim de cada período por que foram dispensados, a fim de se verificar se seguiram as prescrições indicadas ou se já estão em condições de entrar no regime normal.

Os *apurados com restrição* serão examinados pelo menos de dois em dois meses a fim de se vigiar o seu desenvolvimento.

33 — O registo antropométrico, a que se procede logo em seguida ao exame somático, seja qual fôr a classificação do candidato, será feito no comêço e no fim de cada período escolar anual ou de instrução, sendo obrigatório o registo das quatro medidas seguintes:

1.ª Altura;

2.ª Pêso;
3.ª Perímetro torácico na inspiração máxima;
4.ª Perímetro torácico na expiração máxima.

34 — Estas medidas regulamentares serão inscritas com as indicações requeridas em tabelas (modêlo I), que serão enviadas um mês depois de finda a instrução à repartição de estatística competente.

35 — É facultativo o proceder a outras medições antropométricas e fazer o seu registo como preceitua o modêlo II, desde que êsse exame seja completo e feito a todos os indivíduos que constituíram o grupo de instrução.

36 — As mensurações devem ser feitas por um médico ou por êle dirigidas pessoalmente.

37 — Recomenda-se insistentemente que as instruções que vão seguir-se quanto à técnica de colhêr as medidas sejam rigorosamente cumpridas, a fim de que êsse trabalho tenha a unidade indispensável para dêle se poderem tirar resultados comparáveis e úteis.

II — Regras a seguir na antropometria

38 — As medições para serem comparáveis devem ser tomadas de manhã e antes de qualquer exercício físico. O examinado deve estar descalço e com o tronco nu.

39 — A técnica para obter as diversas medidas será a seguinte:

A — Medidas regulamentares

1.º A *altura* mede-se por meio do estalão, colocando o examinando na posição fundamental de pé (n.º 126 do regulamento) com os calcanhares, o sacro, a coluna vertebral e o óccipu aplicados contra a haste vertical do aparelho.

Uma simples régua graduada de madeira, fixa verticalmente a uma parede, pode substituir o estalão. A altura máxima do indivíduo é transportada à régua graduada por meio dum esquadro.

2.º O *pêso* toma-se por meio duma balança ordinária (decimal) verificada. O indivíduo deve ser pesado nu.

3.º O *perímetro torácico* regulamentar é o xifoídeo,

que é tomado na posição de pé, tronco nú, braços em extensão lateral, palmas das mãos para cima, aplicando a fita métrica horizontalmente e sem pressão, em volta do tórax, ao nivel da união do apêndice xifoídeo com o corpo do esterno.

A fita métrica para esta medição é a de tipo ordinário de alfaiate (1^m,50 de comprimento e 0^m,05 de largura) de boa qualidade, lacada, inextensível e bem marcada.

O operador coloca-se atrás do examinado, passa a fita em volta do tórax e toma, com as extremidades dos dois primeiros dedos da mão esquerda estendidos, a ponta da fita que vem da direita do examinado, que mantêm junto da coluna vertebral na altura indicada.

A outra extremidade da fita é cruzada sôbre a primeira, sendo mantida pela mão direita um pouco à direita e abaixo.

Um ajudante verifica a situação conveniente da fita na face anterior do tórax.

Manda-se então inspirar e expirar o mais profundamente que seja possível, recomendando que se faça lentamente, sem intermitências, paragem ou esforços inúteis e especialmente sem elevação dos ombros.

Ao mesmo tempo que a caixa torácica se dilata ou abaixa, o operador acompanha o movimento do tórax, cedendo ou aconchegando a fita, aproximando ou afastando as mãos no plano horizontal, e regista a medida da inspiração e da expiração máximas.

A média de três ensaios é registada.

B — Medidas facultativas

4.º A *altura do busto* mede-se por meio do estalão, colocando o indivíduo na base da craveira na posição fundamental sentado (n.º 127) com o sacro, coluna vertebral e o óccipiut aplicados contra a haste vertical do aparelho.

5.º *O perímetro axilar* mede-se no plano horizontal que passa pela parte mais elevada das axilas.

6.º A *cintura* mede-se por meio da fita métrica no plano horizontal passando dois centímetros acima da crista ilíaca, no fim duma expiração máxima. O indivíduo deve estar na posição fundamental de pé.

7.º O *diâmetro ântero-posterior do tórax* mede-se com o compasso torácico, uma das pontas do qual se aplica, sem compressão, sôbre a base do apêndice xifoídeo e a outra ponta sôbre a apófise espinhosa que lhe corresponde, num plano horizontal.

O indivíduo tomará a posição de pé com os braços *em elevação lateral e as palmas das mãos voltadas para cima.*

Êste diâmetro ântero-posterior dá-nos duas leituras: a primeira no fim duma inspiração profunda e a segunda no fim duma expiração profunda.

8.º O *diâmetro transverso do tórax* toma-se sôbre o indivíduo na posição indicada no número anterior, tendo as costas aplicadas contra uma parede. As pontas do compasso devem apoiar-se levemente sôbre a parte mais externa do plano horizontal passando pela base do apêndice xifoídeo.

9.º A *capacidade pulmonar* mede-se por meio do expirómetro de Verdin com embocadura de vidro, que é fácilmente desinfectável. O examinado, de pé, com o tronco nu, inspira profundamente; fecha as narinas apertando-as com os dedos e, ao mesmo tempo, aplicando aos lábios o bocal, expira no aparelho profundamente, mas com regularidade e sem precipitação.

O aparelho deve ser experimentado antes de usado, verificando-se que não há fugas de ar.

O examinado deve ser instruído sôbre o modo de usar o aparelho, importando que êle envolva bem o bocal com os lábios, depois de os ter humedecido com saliva.

A inscrição faz-se depois de duas provas sensìvelmente iguais. Tendo feito três experiências sucessivas, que não inspirem confiança, é necessário deixar repousar durante alguns instantes o examinado, e, só depois, recomeçar as mensurações.

O número máximo obtido é o número a registar.

10.º A *prova dinamométrica* obtêm-se por meio do dinamómetro de duas agulhas registando se duas medidas: *pressão* das mãos direita e esquerda e *tracção* das duas mãos.

A primeira obtêm-se colocando o dinamómetro na palma da mão direita, braço estendido, com o eixo da elipse perpendicular ao eixo longitudinal da mão,

e ordenando ao examinado que, fechando a mão, aperte o mais possível o aparelho sem dar apoio à mão, conservando o braço estendido.

Feita a pressão, nota-se a medida marcada pelo ponteiro fixo.

Regista-se o mais elevado de três ensaios e repete-se a operação com a mão esquerda.

A prova de *tracção* obtêm-se fixando aos dois polos do aparelho umas pegas em forma de T, uma das quais é fixa pelos pés e a outra segura pelas mãos, de modo que o examinado fica curvado em flexão anterior, braços estendidos; deve registar-se o esfôrço mais elevado de três ensaios feitos na sentido da extensão do tronco.

Educação física — Registo antropométrico — Modêlo I (Regulamentar)

Ano de 19... a 19...

Escola, Unidade (a) ...

Data da 1.ª observação . .
Data da 2.ª observação ...
Natureza da instrução (*b*) . .
Duração total da instrução (*c*) ...
Nome do instrutor ...

Pôsto (*d*)	Nome	Idade		Altura (*e*)			Pêso			Perímetro torácico							Número de lições de gimnástica	Observações (*f*)
										1.ª observação			2.ª observação					
		Anos	Meses	1.ª observação	2.ª observação	Diferença	1.ª observação	2.ª observação	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Diferença geral		

Notas

(*a*) Designar a escola, liceu, ou unidade militar (n.º do regimento, n.º de companhia, ou n.º da Sociedade de Instrução Militar Preparatória) onde foi ministrado o ensino.

(*b*) Indicar sumàriamente as formas de exercício empregadas. (Só gimnástica educativa — Gimnástica educativa e jogos — Gimnástica educativa, gimnástica aplicada, jogos, desportos etc.).

(*c*) Em dias, contando desde o primeiro dia do começo de instrução até final.

(*d*) Esta coluna fica em branco nos estabelecimentos civis.

(*e*) As medições serão registadas em números inteiros, milímetros ou gramas

(*f*) Na casa de cada observação individual inscrita deve indicar-se:

1) A profissão anterior.
2) Se teve ou não ensino de educação física e, em caso afirmativo, qual a época, natureza e duração.
3) As indicações fornecidas pela inspecção médica somática sôbre as condições do ensino.

Educação física – Registo antropométrico

Modelo II (Medições facultativas)

Educação Física — Registo antropo

Ano

Esc

Data da 1.ª observação...
Data da 2.ª observação...
Natureza da instrução (*b*)...
Duração total da instrução (*c*)...
Nome do instrutor...

Pôsto (*d*)	Nome	Idade		Altura (*e*)						Pêso			Perímetros torácicos														Cintura		
				Total			Busto						Tóraco-axilar							Tóraco-xifoideo									
													1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914				1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914						
		Anos	Meses	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 26 de Agosto de 1914	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Diferença geral	Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença	Diferença geral	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença
Alferes	Amadeu G. Nunes	26	0	1,665	1,666	+1	850	860	+10	59	60	+1	870	800	70	888	790	98	+28	856	786	70	874	776	98	+28	730	655	—7
Alferes	Armando dos Reis	24	2	1,745	1,800	+55	895	948	+53	68,3	69,3	+1	930	860	70	945	848	97	+27	918	848	70	935	838	97	+27	730	680	—5
Primeiro sargento	Constantino Gomes	27	2	1,733	1,740	+7	903	908	+5	67,5	69	+1,5	960	898	62	990	860	130	+68	947	886	61	978	847	131	+70	780	705	—7
Segundo sargento	João A. Henriques	23	3	1,600	1,604	+4	874	884	+10	68,7	69,6	+0,9	945	880	65	980	897	83	+18	932	867	65	970	887	83	+18	855	744	—1
Segundo sargento	Carlos Branco	26	2	1,595	1,602	+7	833	840	+7	61,3	66,4	+5,1	850	805	45	905	818	87	+42	836	792	44	890	804	86	+42	800	715	—8

a) Designar a escola, liceu, ou universidade militar, (n.º do regimento, n.º de companhia, ou n.º da Sociedade de Instrução Militar Preparatória) onde foi ministrado o ensino.
b) Indicar sumáriamente as formas de exercício empregadas. (Só gimnástica educativa — Gimnastica educativa e jogos — Gimnastica educatica, gimnástica aplicada, jogos, desportos etc.).
c) Em dias, contando desde o primeiro do começo de instrução até final.
d) Esta coluna fica em branco nos estabelecimentos civis.
e) As medições serão registadas em números inteiros, milímetros, gramas ou mililitros.
f) Na casa de cada observação individual deve indicar-se:
1) A profissão anterior.
2) Se teve ou não ensino de educação física e, em caso afirmativo, qual a época, natureza e duração.
3) As indicações fornecidas pela inspecção médica somática sôbre as condições do ensino.

Educação Física — Registo antropomtrico — Modêlo II (Medições facultativas)

Ano d 19... a 19...

Escol Unidade (a)...

Data da 1.ª observação...
Data da 2.ª observação...
Natureza da instrução (b)...
Duração total da instrução (c)...
Nome do instrutor...

Pôsto (d)	Nome	Idade		Altura (e)						Pêso			Perímetros torácicos														Cintura			Diâmetros torácicos														Capacidade pulmonar			Prova dinamométrica								Número de lições	Observações
		Anos	Meses	Total			Busto			1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 26 de Agosto de 1914	Diferença	Tóraco-axilar							Tóraco-xifoideo							1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	Antero-posterior							Transverso							1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 42 de Agosto de 1914	Diferença	Pressão manual						Tracção bi-manual			
				1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914	2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914	Diferença				1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral				1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral	1.ª mensuração em 26 de Maio de 1914			2.ª mensuração em 24 de Agosto de 1914			Diferença geral				1.ª observação			2.ª observação			1.ª observação	2.ª observação		
													Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença		Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença					Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença		Inspiração	Expiração	Diferença	Inspiração	Expiração	Diferença					Direita	Esquerda	Diferença	Direita	Esquerda	Diferença				
Alferes	Amadeu G. Nunes	26	0	1,665	1,666	+1	850	860	+10	59	60	+1	870	800	70	888	790	98	+28	856	786	70	874	776	98	+28	730	655	—75	200	170	30	205	175	30	00	250	230	20	285	245	40	+20	3,52	4,01	+0,49									70	Gimnástica no Colégio Militar e na Escola de Guerra.
Alferes	Armando dos Reis	24	2	1,745	1,800	+55	895	948	+53	68,3	69,3	+1	930	860	70	945	848	97	+27	918	848	70	935	838	97	+27	730	680	—50	240	210	30	230	190	40	+10	270	250	20	305	255	50	+30	4,63	5,18	+0,55									72	Gimnástica na Escola de Guerra.
Primeiro sargento	Constantino Gomes	27	2	1,733	1,740	+7	903	908	+5	67,5	69	+1,5	960	898	62	990	860	130	+68	947	886	61	978	847	131	+70	780	705	—75	210	190	20	220	180	40	+20	300	280	20	335	290	45	+25	4,55	5,00	+0,45									74	Gimnástica no regimento.
Segundo sargento	João A. Henriques	23	3	1,600	1,604	+4	874	884	+10	68,7	69,6	+0,9	945	880	65	980	897	83	+18	932	867	65	970	887	83	+18	855	744	—111	225	205	20	230	195	35	+15	290	270	20	320	280	40	+20	3,70	4,29	+0,59									74	Gimnástica no regimento, durante a recruta.
Segundo sargento	Carlos Branco	26	2	1,595	1,602	+7	833	840	+7	61,3	66,4	+5,1	850	805	45	905	818	87	+42	836	792	44	890	804	86	+42	800	715	—85	210	190	20	225	180	45	+25	250	230	20	280	245	35	+15	3,20	3,55	+0,35									67	Nunca tinha feito gimnástica

a) Designar a escola, liceu, ou universidade militar, (n.º do regimento, n.º de companhia, ou n.º da Sociedade de Instrução Militar Preparatória) onde foi ministrado o ensino.
b) Indicar sumáriamente as formas de exercício empregadas. (Só gimnástica educativa — Gimnastica educativa e jogos — Gimnastica educatica, gimnástica aplicada, jogos, desportos etc.).
c) Em dias, contando desde o primeiro do comêço de instrução até final.
d) Esta coluna fica em branco nos estabelecimentos civis.
e) As medições serão registadas em números inteiros, milímetros, gramas ou mililitros.
f) Na casa de cada observação individual deve indicar-se:
  1) A profissão anterior.
  2) Se teve ou não ensino de educação física e, em caso afirmativo, qual a época, natureza e duração.
  3) As indicações fornecidas pela inspecção médica somática sôbre as condições do ensino.

TÍTULO II

Da gimnástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

TÍTULO II

Da gimnástica educativa

PARTE I

Considerações gerais

CAPÍTULO I

Critério de aplicação. Caracteristicas fundamentais do método

40 — Entende-se por *gimnástica educativa* a disciplina que obriga à execução de movimentos sistematizados e ordenados, por forma a obter progressiva e simultâneamente os fins seguintes:

a) Aperfeiçoar as condições morfológicas e fisiológicas do corpo, aumentando-lhe o mais possível o seu coeficente de energia e resistência (fim higiénico e estético);

b) Ensinar o emprêgo da fôrça muscular da maneira mais conveniente e útil para a actividade geral do indivíduo (fim económico e correctivo);

c) Exercitar a vontade, dar o conhecimento e a posse de si mesmo e a consciência dos próprios meios de acção (fim pedagógico e moral).

41 — A gimnástica educativa, pelo seu carácter de organização de movimentos impostos numa ordem, forma, cadência e condições absolutamente determinadas, é uma disciplina, uma *aprendizagem em forma*, e, como tal, não pode entrar nos programas escolares, diminuindo as horas de recreio.

42 — A gimnástica educativa, como agente de formação e aperfeiçoamento metódico do homem, *é a base da educação física*, e, como tal, é um dos meios funda-

mentais de educação e de ensino, indispensável e permanente, em qualquer período de cultura física, isto é, *o seu ensino mais ou menos intensivo, de maior ou menor duração, tem sempre lugar e aplicação, seja qual fôr o grau ou índole da educação física.*

A gimnástica educativa, propondo-se fins diversos, necessáriamente pressupõe um *método de aplicação* cujo espírito, princípios e disposições técnicas assegurem completamente essa realização.

Definir com precisão as condições do método de ensino é o fim desta parte do regulamento.

Convêm, porêm, *frisar insistentemente:* que, não seguir completamente a orientação destas instruções, não dar à técnica, pedagogia e higiene do ensino a atenção, correcção, ordem e precisão que se querem assegurar, é não só tirar ao método o seu valor, mas ainda tomar uma atitude imprudente que pode desvirtuar completamente o efeito dessa disciplina, e até mesmo a acção benéfica dos exercícios empregados.

43 — O método adoptado para o ensino da gimnástica educativa segue as leis do método de gimnástica empregado oficialmente na Suécia sob o título de gimnástica pedagógica, sendo os seus princípios de aplicação especificados pormenorizadamente nos capítulos que vão seguir-se.

44 — Impõe-se, porêm, para a unidade de acção prática e consciente emprêgo do método adoptado, definir duma maneira geral, numa vista de conjunto, as características fundamentais que o distinguem de qualquer outro, indicando o modo como orienta a escolha e sistematização dos exercícios, em que condições e ordem assenta a sua execução.

Estas noções, que na realidade designam a índole de toda a aplicação da gimnástica educativa, seja qual fôr o grau de ensino, podem estabelecer-se resumidamente em duas ordens de proposições genéricas, a saber:

a) Doutrinas basilares da organização do método;

b) Formas técnicas de aplicação.

45 — As doutrinas que constituem as bases de organização são as seguintes:

a) Considerar anatómicamente o homem como formado de articulações sobrepostas, sujeitas às leis da

gravidade, mas constituindo um sistema adaptado principalmente para a situação de pé e para deslocações nessa atitude e daí mecânicamente se impôr a necessidade de fixar duma forma estável o centro de gravidade do sistema, quer em repouso, quer em movimento, sôbre a base de apoio, em relação com o funcionamento perfeito dos órgãos e condições de trabalho;

b) Considerar a respiração (hematose, oxigenação) como a função primacial da economia, sujeitando as condições estáticas e dinâmicas da execução do trabalho ao seu melhor funcionamento;

c) Considerar apenas movimentos gimnásticos os movimentos definidos precisamente na direcção, forma, duração, cadência, ordem e mais condições de execução, e que portanto permitem um trabalho muscular localizado e conhecido nos seus efeitos, assegurando um esfôrço consciente, útil e convenientemente dirigido;

d) Considerar como condição higiénica e fisiológica do desenvolvimento individual o exercício normal, simétrico, harmónico e integral de todo o sistema muscular segundo a sua importância relativa e papel que deve representar o aumento do esfôrço sempre progressivo, sem ultrapassar nunca as fôrças do executante.

46 — Desta série de concepções, que são basilares do método suéco, saem como conseqüência os seguintes princípios técnicos:

a) Prática de movimentos determinados e precisos em atitudes iniciais de execução, definidas; isto é, situações fixas do corpo que constituem a base de apoio do movimento e são ao mesmo tempo agentes correctivos e elementos intensificadores dos diversos exercícios;

b) Agrupamento dos movimentos escolhidos e necessários ao desenvolvimento integral do corpo e suas funções, pelos seus efeitos gerais ou valor particular sôbre o organismo, em grupos fundamentais ordenados pela intensidade relativa ou facilidade de execução;

c) Regime de ensino sob a forma de lições, isto é, um conjunto de séries de movimentos tirados dos grupos indicados precedentemente, adaptados em in-

tensidade e forma às necessidades do aluno, mas cujo carácter típico, essencial, consiste em que essa reünião ordenada, de exercícios, nas suas partes e no seu todo, garantam sempre, durante todo o ensino, por uma composição idêntica, as acções fisiológicas e educativas, coordenadas, que impõe a prática da gimnástica em educação física.

47 — As atitudes fundamentais e derivadas, que constituem a base técnica do método de gimnástica educativa, os diversos movimentos simples ou combinados que nessas situações diversas se executam, são definidos precisamente na parte II dêste título, que trata da descrição dos movimentos, ajuntando-se a cada descrição particular as faltas que mais freqüentemente se praticam e as que mais convêm combater de começo.

Pelo que se deve depreender das doutrinas e princípios que caracterizam o método, compreende-se claramente a importância que em todo o ensino se deve dar, não só à correcção e forma de executar o movimento em si mesmo, mas ainda à correcção e fixação convenientes da atitude em que é praticado.

Em todos os casos, mesmo nos mais simples, as más condições da atitude prejudicam o efeito procurado pelo movimento, pelo menos na sua intensidade, pois o indivíduo em atitude incorrecta, instável, adapta-se instintivamente a um menor esfôrço, e o que se impõe como acção educativa do trabalho é provocar *o máximo esfôrço útil.*

48 — Na parte referente à descrição dos exercícios, são êstes classificados em séries e divididos em grupos, segundo a acção especial por que devem correntemente ser utilizados.

Presidem à organização das séries os princípios técnicos apontados, que caracterizam o método, constituindo esta disposição a base da composição das lições convenientemente organizadas.

49 — Os exercícios de gimnástica educativa dividem se em:

1.º *Exercícios de ordem;*
2.º *Exercícios preparatórios;*
3.º *Exercícios fundamentais.*

1.º *Os exercícios de ordem* têm por fim dispor os alunos de maneira a poderem executar os diferentes exercícios. Têm uma influência essencialmente disciplinadora, devendo ser empregados em qualquer altura da lição para avivar a atenção da classe.

Compreendem a formatura da classe, alinhamentos, conversões, pequenos deslocamentos, desdobramentos e formações. (Parte II, secção I, capítulo II).

2.º *Os exercícios preparatórios* têm por fim dar flexibilidade ao tronco e aos membros, activar progressivamente a circulação sangùinea e a respiração, preparando para os exercícios fundamentais própriamente ditos.

Estes exercícios compõem-se de posições iniciais elementares e de movimentos simples dos membros, cabeça e tronco, sem o emprêgo de aparelhos.

A sua perfeita execução prévia exerce uma influência decisiva e constante em toda a instrução de gimnástica; o instrutor deve, pois, ter o máximo cuidado em que sejam executados, desde o princípio, com correcção. (Parte II, secção I, capítulos I, III e IV).

3.º *Os exercícios fundamentais* compreendem o conjunto de atitudes e movimentos necessários e suficientes para atingir rápida e gradualmente o desenvolvimento normal do corpo e dar-lhe a máxima flexibilidade.

Estes exercícios dividem-se em grupos, segundo a sua influência geral sôbre o organismo ou conforme a parte do corpo a que são destinados especialmente. Finalmente, em cada um dêstes grupos estão os exercícios classificados metódicamente, do simples para o composto, desde os mais fáceis até os mais enérgicos. O seu conjunto forma, com os exercícios preparatórios, uma série completa e progressiva, permitindo preparar os alunos para a execução fácil e sem perigo de todas as aplicações. (Parte II, secção II, capítulos I a X).

50 — Os exercícios preparatórios sucedem-se habitualmente na seguinte ordem:

1.º Exercícios lentos de pernas;
2.º Exercícios de cabeça;
3.º Exercícios de braços;
4.º Exercícios de tronco;
5.º Exercícios rápidos de pernas.

51. — Os exercícios fundamentais sucedem-se normalmente pela ordem seguinte:

1.º Exercícios combinados de pernas e de braços;
2.º Exercícios de extensão dorsal.
3.º Exercícios de suspensão;
4.º Exercícios de equilíbrio;
5.º Exercícios de marcha e de corrida;
6.º Exercícios dos músculos dorsais;
7.º Exercícios dos músculos abdominais;
8.º Exercícios dos músculos laterais
9.º Exercícios de saltos;
10.º Exercícios respiratórios.

CAPÍTULO II

Técnica do ensino

Da lição de gimnástica, seus caracteres fundamentais, composição, esquema normal, mutações, interpolações, supressões.

52 — O ensino da gimnástica educativa ministra-se sob a forma de lições colectivas, isto é, fazendo executar, simultâneamente, a cada determinada classe de alunos, um certo número de exercícios escolhidos, ordenados e organizados, em condições especiais e definidas.

A lição de gimnástica educativa, embora possa ser composta de exercícios diversos, segundo os casos, tem sempre um plano geral único, que lhe assegura um tipo idêntico durante toda a duração do ensino e garante constantemente os fins do emprêgo dessa disciplina.

Seja qual fôr o grau de instrução ou as condições diversas a que seja necessário adaptar o ensino da gimnástica educativa (idade, resistência física, insuficiência de locais, falta de tempo, mau estado da atmosféra, etc.), a *lição* deve ter invariávelmente os caracteres seguintes:

a) Ser *completa, generalizada e harmónica*, isto é, compreender sempre a execução dum certo número de grupos ou séries de exercícios primaciais, que dis-

tribuam o efeito do trabalho muscular a todo o sistema e duma maneira metódica, segundo a sua importância;

b) Ser adaptada ao desenvolvimento dos alunos; *graduada* e *progressiva*, isto é, não exigindo esforços superiores às fôrças dos executantes, começando primeiro pelos exercícios simples, fáceis e menos violentos, para seguir aos exercícios mais enérgicos, seguindo na realização dos esforços uma intensidade metódica e crescente;

c) Ser *variada*, *interessante*, conduzida com *ordem e energia*, isto é, compreender exercícios de acções diversas, comandados com pausas convenientes, sem fatigar o aluno, mas compelindo-o à vivacidade e à disciplina.

Só reùnindo estes quesitos a lição será realmente *útil*.

53 — O esquema de lição tipo de gimnástica educativa compõe-se duma seqüência de exercícios classificados nos diversos grupos e séries apontados nos n.os 49, 50 e 51, extraindo um ou mais de cada uma delas e que em geral se executam na ordem indicada.

Todas as lições de gimnástica educativa começam por exercícios de ordem, seguindo-se os exercícios preparatórios e imediatamente os exercícios fundamentais.

A lição termina sempre por exercícios calmantes e respiratórios.

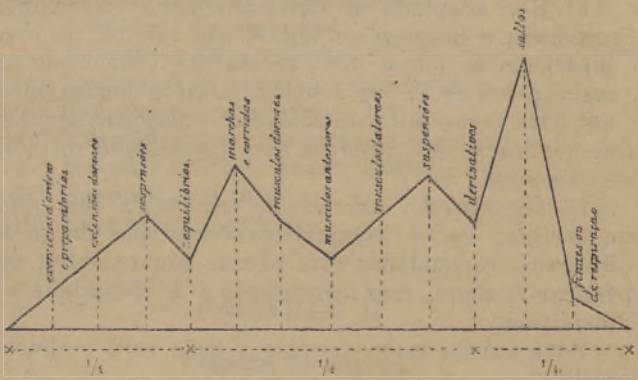
54 — No comêço do ensino a lição de gimnástica educativa é composta por exercícios de ordem, ensino de posições iniciais e movimentos preparatórios, jogos e exercícios respiratórios.

Progressivamente vão-se introduzindo, combinados com alguns exercícios simples, alguns exercícios fundamentais, suspensão, equilíbrio, marcha, saltos.

Da mesma forma, num grau mais elevado de instrução, quando os exercícios fundamentais atingirem uma continuidade e correcção suficientes, se combinam os exercícios de locomoção e ulteriormente os de aplicação.

No gráfico que segue, cujas ordenadas representam o grau de energia muscular, actividade sangùinea e respiratória, e as abcissas a duração relativa de

execução dos diferentes grupos de exercícios, representa-se o esquema duma lição tipo normal de gimnástica educativa.



55 — Quando os exercícios de suspensão, e excepcionalmente os exercícios dos músculos abdominais e laterais, se tornem muito enérgicos, é conveniente dividi-los em duas séries, colocando os mais difíceis imediatamente antes dos saltos.

56 — O instrutor pode interverter a sucessão normal dos grupos de exercícios, sem modificar o gráfico, mas com a condição de não trocar entre si senão os que têm uma influência análoga sôbre o organismo.

Esta alteração é justificada, quando a classe fôr tam numerosa que não permita exercitarem-se simultâneamente nos mesmos aparelhos, pelo menos, metade dos alunos.

Podem especialmente trocar-se:

1.º Os exercícios de extensão dorsal com os de suspensão;

2.º Os exercícios dos músculos abdominais com os da parte superior do dorso;

3.º Os exercícios dos músculos abdominais com os dos músculos laterais do tronco.

57 — Desde que acidentalmente o tempo não permita a execução de todos os exercícios duma lição e seja necessário suprimir ou reduzir o número de exercícios, esta eliminação deve fazer-se no seguinte critério:

a) Jogos;

b) Exercícios de equilíbrio;

c) Exercícios dos musculos dorsais;

d) As marchas e corridas (reduzidas ou suprimidas);

e) Os exercícios de pernas e de suspensão que seguem aos exercícios de tronco;

f) Os saltos;

g) Um dos exercícios preparatório de pernas;

h) Todos os exercícios do esquema ordinário, menos os exercícios preparatórios, correctivos e os exercícios respiratórios.

58 — No comêço do ensino, sobretudo, é da mais alta importância repetir acidentalmente, no correr da lição e no meio da execução de exercícios doutros grupos, como interpolações, um certo número de movimentos que não estão previstos no esquema, mas que têm um papel fundamental para cultivar a atenção do aluno, melhorar a cadência dos movimentos, corrigir as faltas de atitude geral ou de certas partes do corpo, provocar uma acção derivativa ou calmante.

Os exercícios a intercalar, empregados para despertar a atenção, são os exercícios de ordem, como mudanças de frente e curtos deslocamentos.

As interpolações destinadas a melhorar a cadência compõem-se de exercícios para a execução dos quais se emprega uma cadência determinada e distinta, exemplo:

Pernas afastadas, mãos aos ombros;

Mãos aos quadris, pé alternadamente à frente e à retaguarda;

Extensão superior dos braços.

Para corrigir as faltas da atitude geral ou de qualquer parte do corpo empregam-se os exercícios:

Sentido, à vontade (várias vezes); unir e afastar as pontas dos pés; rotação externa dos braços; flexão da cabeça à retaguarda.

Em seguida a exercícios enérgicos que activam o funcionamento do coração e pulmões, servem como exercícios intercalares, derivativos e calmantes: a marcha ordinária, marcha nas pontas dos pés e exercícios lentos de pernas.

Depois da extensão dorsal é de regra executar a flexão e a grande flexão à frente, seguidas da flexão rápida dos joelhos em 4 tempos

59 — Depois dum exercício que acelere muito a circulação do sangue e a respiração ou que manteve um grupo muscular em contração muito enérgica, é útil fazer executar um movimento derivativo respectivamente calmante ou descontraente, a não ser que o exercício a executar logo a seguir na lição tenha precisamente a influência procurada. Assim, os movimentos enérgicos dos braços e das pernas conduzem a onda sangùínea para a periferia, emquanto que os exercícios enérgicos das pernas, executados isoladamente, descongestionam o cérebro; emfim, os exercícios respiratórios combinados com os movimentos lentos dos braços e das pernas sossegam e regularizam a circulação do sangue, contribuindo muito activamente para flexibilizar e desenvolver o tórax.

60 — Em regra, para tornar a lição metódica e progressiva, o professor de gimnástica deve estabelecer um *esquema director* (n.º 383) indicando a sucessão dos grupos de exercícios que devem compor a lição de gimnástica.

O professor determina os diferentes exercícios que compõem a lição diária de gimnástica, tomando por base êste esquema, que convêm geralmente modificar no fim de um ou dois meses, o máximo, se as lições forem diárias. Para êste fim serve-se da terminologia gimnástica abreviada (vide quadro C, artigo 391.º). Geralmente depois de uma semana de aplicação, quando o professor entender que pode progredir, modifica, reforçando, os exercícios de cada um dos grupos, diligenciando também variar a forma geral dos exercícios de cada grupo, como indica o capítulo II.

A progressão tipo estabelecida na série de lições anexas a esta obra pode útilmente servir de guia aos professores; estes devem introduzir-lhes as modificações que julgarem convenientes, segundo as aptidões e os progressos realizados pelos alunos, tendo também em conta o tempo, os aparelhos e o pessoal instrutor de que dispõem.

61 — Se, apesar dum trabalho prolongado, muitos alunos encontram dificuldade em tomar uma atitude ou em executar um movimento, é porque os exercícios de flexibilidade que os preparam não foram ensinados com a correcção indispensável ou porque a progres-

são não foi seguida ou então muito rápidamente aplicada. Torna-se neste caso necessário repetir certos exercícios elementares ou, melhor ainda, os que no mesmo grupo os precedem.

CAPÍTULO III

Princípios gerais da progressão

62 — A organização das lições de gimnástica deve obedecer a um método progressivo, baseado na classificação dos exercícios dos diferentes grupos.

63 — O oficial ou o professor que dirigir a instrução deve basear o plano das lições sucessivas sôbre estes dados elementares, tendo em conta os progressos realizados pelos alunos, a fim de intensificar gradualmente os exercícios, introduzindo-lhes os elementos de progressão seguintes:

1.º Uma posição inicial mais difícil para a execução do mesmo exercício;

2.º Introdução de novos exercícios;

3.º Maior exigência na amplitude, energia, correcção, rapidez e repetição do mesmo exercício;

4.º Combinação de movimentos dirigindo-se a diferentes partes do corpo;

5.º Movimentos assimétricos.

64 — A combinação dos exercícios entre si é permitida logo que os alunos os executem separadamente, com facilidade. A progressão nos exercícios dum grupo determinado não se faz sem que todos os alunos executem correctamente o movimento precedente, tendo em conta as dificuldades inerentes à sua conformação individual.

65 — As posições de *mãos aos quadris, aos ombros, à nuca,* e de *braços em extensão superior,* constituem *um elemento essencial de progressão* para os exercícios em que o pêso do tronco intervêm como resistência a vencer, porque essas atitudes permitem afastar progressivamente o centro de gravidade dêste segmento do corpo do ponto de apoio tomado pelo aluno no chão ou num aparelho. Êste elemento de progressão combina-se em seguida com os movimentos que se executam respectivamente em cada atitude.

As posições de *pés unidos, pernas afastadas, pé oblíquamente à frente e retaguarda, pé à frente e retaguarda,* constituem os elementos de progressão nos exercícios de pernas e exercícios combinados de braços, tronco e cabeça.

66 — O método de ensino dos exercícios baseia-se na progressão seguinte:

1.º Execução individual, à vontade, dos exercícios; a velocidade e a amplitude são reguladas pelo próprio aluno segundo a sua conformação, flexibilidade e vigor;

2.º Execução do exercício à voz e decompondo-o nos seus diversos tempos, mas sem obrigar ainda os alunos à execução cadenciada;

3.º Preparar os alunos para a execução dos exercícios de conjunto simples ou combinados das pernas e braços, fazendo-os executar sem decompor, mas contando os alunos os tempos em voz alta até que possuam o ritmo normal; obtido êste, deixam logo de contar em voz alta para não prejudicarem a respiração durante a execução do exercício;

4.º Esforçar se em seguida progressivamente para obter a simultaneidade dos movimentos, no ritmo próprio a cada um dêles e com toda a amplitude, correcção e velocidade desejáveis.

O *ritmo* tem uma influência muito grande sôbre o valor fisiológico e educativo do movimento; o instrutor deve conhecê-lo práticamente, utilizando com todo o cuidado os factores da velocidade do movimento (paragem na atitude final, cadência e ritmo), como meios de progressão e educação dos movimentos.

O ritmo e a cadência devem estar em relação com a importância do segmento do corpo a mover.

Nunca a simultaneidade do conjunto deve ser exigida com prejuízo da execução perfeita do exercício por cada aluno individualmente.

5.º Desde que o instrutor verifique que os exercícios são executados com desembaraço, correcção e simultaneidade, forma escolas, sucessivamente mais numerosas, e reúne-as depois sob o seu comando directo, o que constitui regra para o fim do período de instrução.

Os monitores, sem perturbarem a execução, vigiam os seus alunos, corrigindo as faltas, a não ser que por

indicação dos instrutores executem também os exercícios na frente dos alunos.

O instrutor reconstitui as escolas:

a) Para ensinar um exercício novo;

b) Quando notar muitas faltas;

c) Para executar a maior parte dos exercícios de suspensão e os saltos.

Os alunos que esperam a vez de trabalhar conservam-se debaixo de forma e na posição de *à vontade*.

67 — Deve procurar obter-se o *rendimento médio* mais elevado possível do *conjunto* dos alunos. Para êste fim regulam-se os exercícios, de forma a dar a cada um o meio de se desenvolver, segundo as suas aptidões e disposições particulares. O método educativo favorece particularmente êste *desideratum*.

68 — O ensino deve ter um carácter individual. *Todo o ensino tendente a mostrar resultados notáveis, apresentando alguns alunos mais aptos, é proìbido*, porque tal resultado só poderá obter-se com prejuízo dos restantes alunos.

69 — As *lições de gimnástica devem ser interessantes e agradáveis*. Deve evitar-se, principalmente no comêço, todo o constrangimento inútil ou toda a exigência que exceda as fôrças e o grau de preparação dos alunos. Para poder apreciar estas condições é necessário:

a) Conhecimento profundo do método, sendo essencial que os professores saibam explicar e executar correctamente os exercícios;

b) Noções gerais não só de educação física mas das sciências em que ela se funda;

c) Prática do ensino.

70 — As lições de gimnástica devem ser conduzidas com *animação e vivacidade* para que, sendo úteis, sejam também agradáveis.

71 — A fim de cativar a atenção e estimular o interêsse e boa vontade dos alunos é da maior utilidade:

a) Explicação sucinta sôbre a progressão e objectivo dos movimentos;

b) Fazer-lhes ver, por aplicações e exemplos ao alcance da sua compreensão, a utilidade dos exercícios para a sua saúde, desenvolvimento, energia física e moral.

Os alunos executarão com maior gôsto e interêsse os exercícios quando compreendam a sua razão de ser, possam constatar os seus efeitos e saibam que são os primeiros a lucrar com êles.

72 — *É indispensável observar rigorosamente o princípio de simetria, na execução dos exercícios.*

Estes começam sempre pelo membro esquerdo, para a esquerda ou com o lado esquerdo apoiado a um aparelho.

Depois são executados da mesma forma para a direita.

73 — Deve-se estimular e animar a boa vontade dos alunos, procurando discriminar com exactidão aqueles a quem falte energia, aptidão ou flexibilidade, dos que manifestem má vontade; os primeiros só podem ser educados por exercícios graduados e não com censuras e castigos que lhes fariam perder o gôsto pelos exercícios físicos e fomentariam a indisciplina.

74 — Quando alguns alunos encontrem uma dificuldade particular em executar certos exercícios, convêm designar-lhes um instrutor especial até que essa dificuldade seja vencida; evita-se assim retardar a instrução dos alunos restantes.

75 — É necessário conceder aos alunos, durante a sessão de gimnástica, descansos freqùentes, mas curtos. Estes descansos têm por fim principal evitar a fadiga resultante das contracções musculares, mantidas durante muito tempo, sem exceptuar a produzida pela posição fundamental de pé.

76 — Os alunos devem ser colocados em uma ou mais fileiras, com distâncias e intervalos que permitam a execução dos exercícios sem se embaraçarem mas de forma, que o instrutor os veja perfeitamente (artigo 159.º).

77 — Entre as escolas deve haver suficiente espaço para que as vozes e explicações que se dêem a uma não confundam as outras.

O instrutor coloca-se a uma distância da escola tal que possa ver bem e ser visto por todos os alunos.

78 — Todas as explicações são dadas estando os alunos na posição de *à vontade*, mas recomendando-lhes atenção.

De igual forma se procede sempre que haja correcções demoradas a fazer a todos ou a algum dos alunos.

79 — A explicação dos exercícios é acompanhada

pela execução feita pelo instrutor, monitor ou aluno mais apto. Depois de explicada a forma correcta de executar o exercício, mostram-se as faltas mais freqùentes fazendo ver o contraste entre a atitude correcta e a defeituosa, e em seguida manda-se executar pelos alunos.

80 — Durante a execução corrigir as faltas com paciência e firmeza, sem nunca mostrar enfado, mas com crescente exigência, a fim de fazer desaparecer, insensivelmente, os defeitos de conformação e procurando principalmente assegurar o desenvolvimento do vigor e flexibilidade do corpo.

As faltas que não são rectificadas desde o comêço não desaparecem mais; acumulam-se durante os exercícios e aplicações ulteriores e entravam os progressos da instrução.

81 — Para verificar a correcção dos movimentos ou o equilíbrio durante os exercícios de conjunto executados sem se deter nos tempos, o instrutor manda *Alto*, durante a execução dum tempo intermédio; êste meio permite corrigir fàcilmente os defeitos de atitude e de execução que se manifestam durante os exercícios.

82 — As faltas devem ser corrigidas sucessivamente, começando pelas relativas à posição inicial ou à forma dum movimento, assim como as mais importantes referentes à posição da cabeça, ombros e peito.

83 — É preferível fazer uso de movimentos correctivos apropriados, para evitar observações muito numerosas relativas às atitudes elementares. Exemplo:

a) Flexões de cabeça — para corrigir a posição da cabeça e do pescoço;

b) Rotações da cabeça — para descontrair os músculos do pescoço;

c) Levar as mãos aos ombros — para rectificar a posição dêstes;

d) Rotação dos braços para fora, conservando os cotovelos unidos ao corpo — para baixar e recuar os ombros;

e) Unir e afastar as pontas dos pés — para rectificar a sua posição;

f) Executar exercícios de ordem ou movimentos simples e enérgicos — para remediar a falta de atenção ou insuficiência de vigor nas execuções.

84 — O regulamento descreve a forma correcta de executar os exercícios e as faltas mais freqùentes de cada um; todavia as seguintes faltas, inerentes à maior parte das atitudes e dos movimentos, devem particularmente atrair a atenção dos instrutores, por causa da sua influência funesta:

a) Atitude inicial viciosa ou instável causada pela posição defeituosa dos quadris e dos pés;

b) Interrupção da respiração durante os exercícios, o que se dá principalmente nos de suspensão ou flexão do tronco à retaguarda;

c) Contracção inútil de certos grupos musculares durante os exercícios enérgicos executados lentamente, em especial os músculos do pescoço;

d) Amplitude imperfeita dos movimentos;

e) Instabilidade de certos segmentos do corpo e da posição inicial no decurso de um movimento;

f) A velocidade dos movimentos lentos é desigual, os movimentos enérgicos são muito precipitados e alteram a posição geral do corpo.

85 — Não se procurará conseguir a correcção dum movimento insistindo em o executar muitas vezes na mesma sessão (em regra três vezes). A execução perfeita obtêm-se em dias sucessivos, contanto que em cada sessão se corrijam bem as faltas.

86 — Nenhuma correcção se fará na execução dum movimento, quando daí derive a necessidade dos alunos estarem muito tempo em posição fatigante.

Em regra, depois de cada movimento incorrecto, o instrutor pondo a escola na posição de *à vontade*, toma primeiro a posição defeituosa observada, fazendo ressaltar o defeito e depois a posição correcta, explicando-a de novo.

Os exercícios que competem a cada idade, sexo ou grau de ensino, são estabelecidos no capítulo que diz respeito a programas.

CAPÍTULO IV

Terminologia das posições e dos movimentos

87 — A gimnástica de desenvolvimento e de flexibilidade compõe-se essencialmente de posições e de movimentos executados nessas posições.

88 — As *posições fundamentais* são aquelas de que derivam todas as outras.

Tomam-se sôbre os principais segmentos do côrpo com o fim de imobilizar certas partes, de modo a fornecer um ponto fixo e bem determinado aos grupos musculares que nelas se inserem e que se pretende pôr em acção.

São em número de cinco:

1.º De pé;
2.º Sentado;
3.º Deitado;
4.º Suspenso;
5.º De joelhos.

As atitudes derivadas das posições fundamentais, cujo fim é idêntico ao destas, têm a designação de *posições iniciais* (P. I.).

As posições devem ser tomadas com toda a correcção antes da execução do movimento, conservadas durante a sua duração e mantidas depois dêle terminar.

A correcção da posição inicial determina o valor dum exercício.

89 — A terminologia das posições e dos movimentos vai indicada com as abreviaturas, no quadro C, artigo 391.º, e todos os instrutores a devem saber interpretar.

É baseada nas seguintes convenções:

1.º A posição inicial é separada do movimento a executar por um traço (—);

2.º Uma letra maiúscula indica uma parte do corpo. A adição de um *s* significa que duas partes simétricas do corpo devem entrar em acção, alternada ou simultâneamente;

3.º Uma vírgula separa respectivamente as diferentes indicações relativas à determinação duma posição ou dum movimento;

4.º Os termos colocados entre parêntesis indicam a ordem da progressão de certos elementos duma posição ou dum movimento, que devem ser ensinados sucessivamente;

5.º As indicações sucedem-se, em geral, na ordem em que convêm executar os diversos movimentos para tomar uma posição, ao princípio e decompondo-os. As indicações que se referem às posições das pernas pre-

cedem, em geral, as que se referem aos braços e ao tronco.

Exemplo:

POSIÇÃO INICIAL: *Pés unidos, mãos aos quadris (mãos à nuca) (braços em extensão superior).*

MOVIMENTO: *Flexão lateral do tronco.*

TERMINOLOGIA ABREVIADA: Ps. un., Ms. Qs. (Ms. N.) (Bs. ext. sup.) — fl. lat. T. (fig. 29).

CAPÍTULO V

Regras a seguir no comando das lições

90 — As posições tomam-se e os movimentos executam-se por meio de vozes de comando.

A terminologia dos comandos dos diversos exercícios vai indicada junto à descrição de cada um dêles, devendo ser seguida à risca, pois é uma das condições da unidade do ensino.

Os exercícios são ordenados numa frase curta, simples e clara, que resume o mais possível a atitude e o movimento a executar e enunciados sempre numa voz bem nítida e timbrada, nunca deixando de ser pronunciada com interêsse.

91 — O comando compõe-se sempre de duas partes:

a) Uma voz *explicativa,* que define o exercício que se vai praticar e a atitude da sua execução;

b) Uma voz *executiva* que indica quando o movimento deve começar, recomeçar, ou repetir-se nos diversos tempos.

Exemplo:

Elevação dos calcanhares — voz explicativa.
Elevar (ou) *um* — voz executiva.
Baixar (ou) *dois* — voz executiva.

92 — Como o movimento se pratica sempre numa atitude inicial determinada, as vozes do comando para tomar a atitude de partida precedem a voz explicativa.

Exemplo:

Estando a classe na posição de *à vontade,* a primeira voz será: *Classe, sentido* — e tomada esta atitude rápidamente, seguirá a da inicial mais complexa, se o exercício a executar o exigir, seguindo-se-lhe a

voz explicativa dos movimentos e por fim a de execução.

93 — A voz explicativa deve muitas vezes ser acompanhada de indicações especiais, para lembrar aos alunos as faltas que mais habitualmente se praticam, a fim de, prevenidos, as evitarem.

Exemplo:

Flexão da cabeça à retaguarda — voz explicativa.
Sem mover os ombros — indicação.
Flexão (ou) *um* — voz executiva.
Extensão (ou) *dois* — voz executiva.

94 — As vozes de advertência devem ser pronunciadas distintamente; enunciam-se como a terminologia escrita e sem formalismo. As vozes de execução devem ser lentas ou breves, conforme o ritmo adoptado para a execução do movimento que se comanda.

Para mudar a cadência nos exercícios de locomoção, a voz de execução é sempre alongada.

O intervalo entre as vozes de advertência e de execução é variável, mas nunca deve ser inferior ao tempo necessário para dar dois passos na cadência ordinária.

95 — Como regra geral, para facilitar a execução e compreensão das vozes do comando, todos os movimentos devem ser ensinados por *exemplificação* prévia, devendo o professor *executá-los* ou faze-los executar pelo monitor de que disponha.

O professor, ao mostrar à classe a forma de praticar o exercício, não deverá abusar das explicações verbais, mas simplesmente executar o movimento detalhando-o correctamente e de modo bem visível para toda a classe.

Ao princípio basta exemplificar o exercício; as indicações explicativas e correcções virão depois da execução do movimento pelo aluno.

Assim se obriga a classe a maior atenção e a maior esfôrço pessoal.

96 — As vozes de execução para tomar as posições iniciais são as seguintes:

1.º *Executem à vontade* — (precedida da voz de *Sentido*) para a execução individual e quando a posição fôr difícil e necessite certas precauções que impeçam seja tomada com perfeita simultaneidade por todos os alunos;

2.º *Um, dois, três, etc.* — Para tomar a posição, decompondo-a em tempos;

3.º *Em posição* — Quando a posição deva ser tomada pelos meios regulamentares mais rápidos e sem ser decomposta em tempos.

97 — As vozes para a execução dos movimentos são as seguintes:

1.º *Executem à vontade* — (precedida da voz de *Sentido* para os exercícios que não exigem simultâneidade, e principalmente para as primeiras execuções individuais);

2.º *Um, dois, três, etc.* — Para decompor o movimento nos seus diferentes tempos;

3.º *Começar* — Quando os exercícios devam ser executados sem marcação de tempos à voz.

Para os movimentos e exercícios que exigem préviamente uma posição inicial ou uma nova atitude, o regulamento indica duas vozes de advertência; a primeira (P. I.) para tomar a posição; a segunda (M.) pronuncia-se só depois de tomada a posição. Ambas se enunciam conforme as indicações anteriores.

98 — Certos movimentos que se executam primeiro lentamente repetem-se mais tarde numa cadência rápida; neste caso o instrutor juntará a palavra *Rápida* à voz de advertência.

Exemplo: Rotação rápida do tronco (Rot. ráp. T.) 4 tempos.

Um: Voltar com vivacidade o busto para a esquerda (direita);

Dois: Retomar a posição inicial;

Três, quatro: repetir simétricamente o movimento.

99 — Quando se suprime a paragem entre dois tempos, nos movimentos rápidos, o instrutor substitui na voz de advertência, a palavra *Rápida* pela indicação *Lançada*. Estes movimentos são sempre executados com a máxima amplitude e reùnindo dois tempos num só.

Exemplo: Rotação lançada do tronco (Rot. lanç. T.) 2 tempos.

Um: Voltar com vivacidade e o mais possível o busto para a esquerda e retomar imediatamente a posição inicial;

Dois: Repetir o movimento para a direita.

100 — Para determinar quantas vezes um movimento deve ser sucessivamente repetido, diz-se antes da voz de execução: *duas (a seis) vezes em série.* Mandam-se executar em série certos exercícios, quando os alunos conhecem perfeitamente o seu mecanismo e sem ultrapassar nunca a sêxtupla repetição.

101 — A mudança da posição inicial, para executar um exercício simétricamente, faz-se com as vozes:

1.º *À vontade — Mudar,* as primeiras vezes que se executa o exercício ou quando não se pode exigir simultaneidade na execução;

2.º *Mudar — Um, dois...* etc., para decompor o movimento nos seus diferentes tempos;

3.º *Mudar,* para tomar a atitude simétrica sem ser à voz. Deve-se alongar a primeira sílaba e pronunciar rápidamente a segunda que serve de voz de execução.

102 — Para que os alunos parem no meio dum exercício, o instrutor dá a voz de *Alto.*

Os alunos conservam momentâneamente a atitude correspondente ao tempo durante o qual foi dada a voz.

103 — A execução dum exercício termina à voz de *Cessar;* a posição fundamental de pé é retomada com as vozes:

1.º *Por tempos — Sentido, um, dois...* etc., para retomar esta posição decompondo o movimento nos seus diferentes tempos;

2.º *Sentido,* para retomar a posição sem contagem de tempos.

104 — Para chamar a atenção dos monitores e dos alunos, quando estiverem divididos em grupos trabalhando nos aparelhos ou executando exercícios de aplicação, o instrutor fará sinal de apito. A êste sinal todos se conservam imóveis, em silêncio e atentos.

105 — Quando as posições iniciais se devam tomar movendo simultâneamente diversas partes do corpo e necessitem um número desigual de tempos para a sua execução, os movimentos fazem-se em geral simultaneamente nos últimos tempos.

EXEMPLOS: PÉ Á FRENTE, BRAÇOS EM EXTENSÃO SUPERIOR.

1.º tempo — Colocar as mãos nos ombros.

2.º tempo — Avançar o pé e executar a extensão superior dos braços.

OUTRO EXEMPLO: PERNAS AFASTADAS, MÃOS AOS QUADRIS.

1.º tempo — Afastar o pé esquerdo para a esquerda.

2.º tempo — Afastar simultâneamente o pé direito para a direita e colocar as mãos nos quadris.

CAPÍTULO VI

Precauções para evitar acidentes. Medidas de higiene

106 — A *progressão rigorosa* na aplicação do ensino e execução dos exercícios é a melhor garantia de êxito e o melhor meio de evitar acidentes.

O instrutor deve ter sempre em atenção que:

a) O esfôrço exigido a cada aluno seja sempre inferior ao máximo de que êle seja capaz. Ao terminar a lição, os alunos devem ficar em condições de poderem ainda continuar a trabalhar, sem prejuízo do seu organismo;

c) Deve tomar todas as precauções para evitar qualquer desastre, mas sem que a sua prudência degenere em timidez;

d) Para evitar que o aluno caia, deve-se agarrá-lo pelo tronco, excepcionalmente pelos braços e nunca pelas pernas;

e) Durante as flexões ou extensões, em que o tronco se curva para trás, a curvatura dorsal, desde a cintura até a parte superior da coluna vertebral, deve ser regular, a fim de evitar a lordose ou selamento pelos rins.

107 — O instrutor não permitirá que os alunos se suspendam nos aparelhos ou estacionem debaixo dêles, senão depois de verificar a sua perfeita estabilidade.

108 — Na composição das lições diárias, o instrutor deve ter em atenção a natureza e intensidade dos exercícios e trabalhos físicos efectuados pelos alunos ou que estes deverão efectuar depois da lição e também as condições atmosféricas da ocasião.

Quando fizer muito frio, o instrutor dará a prefe-

rência aos exercícios que activam mais intensamente a circulação e a respiração; se o solo estiver escorregadio não mandará saltar nem correr em velocidade; por tempo frio, iniciará a lição por exercícios de marcha; nos dias quentes os exercícios devem ser mais moderados e os descansos mais freqùentes.

109 — Os instrutores devem prevenir os alunos de que, quando se sintam incomodados, interrompam imediatamente os exercícios e de que não devem beber água fria logo a seguir à lição emquanto estiverem suados ou muito quentes.

110 — Como medidas higiénicas, entende-se que o ensino da gimnástica educativa não deve ser praticado nas condições seguintes:

a) Debaixo de chuva, ao sol ou em recintos batidos pelo vento; sôbre terrenos encharcados, poeirentos e mesmo nas horas de maior calor ou muito frio;

b) Frente à luz ou à reverberação;

c) Em locais de ar viciado, mal ventilados ou com capacidade insuficiente. As cubagens mínimas regulamentares dos gimnásios fechados vão indicadas no capítulo VII;

d) Imediatamente depois das grandes refeições, devendo mediar entre estas e a lição de gimnástica pelo menos duas horas;

e) É conveniente também que, entre o trabalho intelectual e a lição de gimnástica, haja um intervalo de 10 a 15 minutos e entre esta e as refeições meia hora;

f) Se as sessões forem dadas de manhã cedo, convêm que os alunos tenham tomado uma leve refeição (leite, chocolate, café, etc.), algum tempo antes de principiarem os exercícios;

g) Com peças do vestuário apertadas, que dificultem a circulação, a dilatação pulmonar ou tolham os movimentos, como são os colarinhos, cintas, ligas, suspensórios, botas, etc. Os saltos do calçado são proibidos;

h) Quando os alunos estiverem indispostos.

111 — É perigoso conservar os alunos inactivos numa atmosfera húmida ou fria; por conseqùência, quando o chão estiver molhado ou fizer frio, os instrutores devem abreviar as explicações.

112 — A melhor ocasião para a lição de gimnástica é de manhã.

Um descanço de 10 minutos deve ser sempre dado entre o fim da lição de gimnástica e comêço de qualquer lição ou trabalho intelectual.

113 — Os alunos devem possuir um fato próprio para gimnástica que deve compor-se:

Para rapazes — Camisola e calção largo pelo joelho.

Para meninas — Calção largo por baixo do joelho.

Para ambos, sapatos ou sandálias de coiro ou lona com sola de coiro sem salto.

O tecido será fácilmente lavável, devendo cada escola ter o seu distintivo.

114 — Os rapazes poderão fazer gimnástica de tronco nu quando a temperatura não fôr inferior a 10°.

115 — Findos os exercícios, os alunos devem mudar de roupa e vestirem-se imediata e completamente para evitarem os resfriamentos.

CAPÍTULO VII

Gimnásios

116 — Os exercícios devem efectuar-se de preferência ao ar livre e, quando se executem em gimnásios fechados, devem estes ser bem arejados antes de principiarem as lições, e satisfazer às condições regulamentares.

Os gimnásios não deverão nunca ser utilizados para outros fins que impeçam, uma só vez que seja, as lições de gimnástica.

Devem manter-se no mais escrupuloso asseio.

O solo deve ser de boa madeira, bem unido, sem fendas.

O emprêgo de serradura, areia, casca de carvalho ou outra qualquer substância para amortecer as quedas é interdito porque produz poeira. Para evitar a poeira, passar o sobrado a pano ou a lambaz húmido, pouco antes da lição.

Quando a lição de gimnástica é dada ao ar livre, a rega prévia do terreno deve ser regulamentar.

117 — As dimensões dos gimnásios fechados dependem da importância do estabelecimento a que se destinam, a cubagem de ar não deve ser inferior a 8 me-

tros cúbicos por aluno, a superfície mínima 20 metros quadrados por cada grupo de 10 alunos e a altura nunca inferior a 5 metros.

118 — Qualquer sala rectangular junto à escola pode servir para ensino de gimnástica, desde que satisfaça as condições seguintes:

1.ª Ter pé direito superior a 3 metros;

2.ª Ter um espaço livre de material que permita uma cubagem de ar pelo menos de 5 metros cúbicos por aluno:

3.ª Ter numa das paredes, pelo menos, 6 metros quadrados por cada 100 metros cúbicos de capacidade de janelas utilizáveis para ventilação directa com o ar exterior, que nunca será o de um saguão ou pátio estreito.

119 — As salas da aula só satisfazendo às condições acima podem ser utilizadas para o ensino, e mesmo assim só depois de ventilação por meio das janelas largamente abertas durante 10 minutos.

Durante as lições, quando estas não são feitas em gimnásios que tenham um sistema de ventilação permanente, devem-se deixar abertas as janelas que não ocasionem correntes de ar, para manter a ventilação.

CAPÍTULO VIII

Aparelhos de gimnástica

120 — Os aparelhos de gimnástica são destinados a facilitar a execução correcta e eficaz dos movimentos úteis, oferecendo aos gimnastas um amparo, ou um ponto de apoio fixo; outras vezes a intensificar o trabalho muscular. São construídos de modo que o ponto de apoio se encontra sempre com facilidade, à altura conveniente, conforme a estatura dos alunos.

Esta concepção dos aparelhos permite exercitar os alunos dum modo completo, seja onde fôr que a lição se realize, utilizando um camarada como amparo ou apoio. No emtanto, o apoio dum ajudante é pouco conveniente para as primeiras execuções dos exercícios que dêle necessitem, sobretudo para as crianças e para os recrutas, porque lhes falta a estabilidade dos aparelhos fixos.

121 — As plantas dos aparelhos encontram-se nas

estampas 1, 2 e 3, sendo os mais necessários o espaldar, o banco e a trave.

Os aparelhos devem grupar-se por categorias, para facilitar a execução colectiva e a vigilância dos exercícios.

122 — Os aparelhos portáteis servem para intensificar os exercícios, depois dêstes serem executados correctamente com as mãos livres.

Para os alunos militares o aparelho portátil é a espingarda ou a carabina.

Os instrutores usarão com a máxima prudência dos aparelhos portáteis nos movimentos de flexão e inclinação do tronco à rectaguarda, sobretudo se forem pesados.

123 — Estando os alunos na posição de *sentido*, para executarem os exercícios com a espingarda, o instrutor mandará: EXERCÍCIO COM ARMA — EM POSIÇÃO.

A esta voz suspende-se a arma e segura-se pelo delgado com a mão esquerda; em seguida larga-se a mão direita que, voltada de palma para baixo torna a agarrar a arma imediatamente junto à bandoleira que fica voltada para baixo. Os braços ficam pendentes.

124 — Estando os alunos com a espingarda na posição do n.º 123:

SENTIDO — Largar a mão direita e voltando-a de palma para cima agarrar novamente a espingarda; em seguida a mão esquerda abandona a espingarda e a direita coloca-a na posição de descansar arma.

Tendo os alunos de se desembaraçar momentaneamente da arma, o instrutor mandará: EM TERRA LANÇAR-ARMA.

À voz de execução, estando os alunos na posição de sentido, caem a fundo para a frente avançando o pé esquerdo, e, flectindo o tronco à frente, colocam devagar a espingarda no chão, sem deslocar a coronha, ficando a bandoleira para a direita e voltando imediatamente à posição fundamental.

125 — Os exercícios em que o pêso da arma, segura nas duas mãos, serve para aumentar a resistência a vencer, são executados do mesmo modo e com as mesmas vozes do que êsses exercícios feitos com as mãos livres, substituindo apenas na voz de advertência a palavra *mãos* pela palavra *arma*.

EXEMPLO: MÃOS À NUCA — ARMA À NUCA.

PARTE II

Descrição dos movimentos de gimnástica educativa

Secção I

Posições fundamentais e exercicios de ordem e preparatórios

PARTE II

Descrição dos movimentos de gimnástica educativa

SECÇÃO I

Posições fundamentais e exercícios de ordem e preparatórios

CAPÍTULO I

Posições fundamentais

126 — Posição fundamental de pé (*fig. 1*).

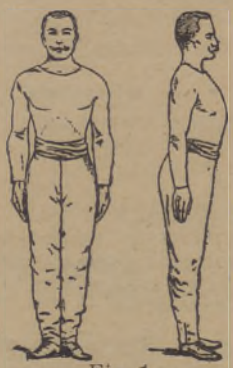


Fig. 1

À voz de *Sentido* o côrpo apoiar-se há igualmente sôbre os dois membros inferiores mantidos em extensão completa, os calcanhares unidos, as pontas dos pés igualmente afastadas do plano médio do corpo e formando um ângulo de 90°.

O tronco mantêm-se em extensão completa esforçando-se por diminuir as curvaturas do ráquis (lombar, dorsal e cervical), contraindo-se sem exagêro os músculos abdominais, dorso-escapulares, pelvi-trocanterianos e glúteos.

O pescoço estendido, a cabeça direita, o mento recuado sem exagêro, o olhar em frente.

Os braços pendentes ao longo do corpo, dedos unidos e estendidos, as palmas das mãos para dentro, ao nivel da face externa das coxas.

Na posição de pé, o centro de gravidade deve estar

sôbre a vertical do centro da base de apoio, para o que se inclina ligeiramente o corpo para a frente, flectindo apenas a articulação tíbio-társica. Verifica-se esta condição quando, por uma ligeira pressão exercida de improviso no peito ou nas costas do aluno, êste não se desequilibra.

Incorrecções. — A execução da posição fundamental de pé exige uma participação equilibrada de todos os músculos do corpo, a fim de assegurarem uma atitude correcta, activa, fixa mas natural e o mais favorável ao funcionamento orgânico.

Dum modo geral as incorrecções que é preciso combater são tanto de abandono ou falta de atenção como de exageros e esforços inúteis que provocam a rigidez demasiada ou o inteiriçamento.

As incorrecções por abandono são:

a) Colocar um calcanhar atrás do outro;
b) Os eixos dos pés desigualmente inclinados;
c) Os joelhos afastados, flectidos ou não unidos;
d) Um quadril saliente;
e) Musculatura abdominal relaxada;
f) Peito deprimido;
g) Ombros para diante, elevados ou desnivelados;
h) Omoplatas salientes;
i) Rins demasiadamente cavados (ventre saliente);
j) Cabeça inclinada ou mento levantado;
l) Braços caindo adiante do corpo.

As incorrecções por exagêro são:

a) Demasiada abertura dos pés;
b) Rins cavados;
c) Tronco inclinado para a retaguarda;
d) Mento levantado;
e) Mãos caindo atrás das pernas;
f) Reter a respiração;
g) Qualquer impressão de esfôrço aparente.

Nota. — Os instrutores devem dedicar toda a sua atenção à posição fundamental de pé, porque põe em evidência os defeitos corporais e permite corrigir a atitude geral.

O instrutor, para se assegurar se os alunos tomam a posição naturalmente ou sabem corrigir essa atitude, mandará *unir e afastar as pontas dos pés* (171), *elevação dos calcanhares* (174), *rotação e flexão da cabeça* (203, 204), *extensão superior dos braços* (190), etc.

127 — Posição fundamental — Sentado.

À voz de *Sentar*, o aluno senta-se naturalmente no banco de gimnástica, apoiando igualmente os dois isquíones, o tronco nas condições da atitude fundamental

de pé, ligeiramente inclinado para diante, as pernas estendidas, os pés, com os calcanhares unidos, igualmente inclinados, fazendo um ângulo de 90°.

Esta posição fixa artificialmente a bacia e diminui o trabalho das pernas.

É útil em diversas circunstâncias e especialmente para o ensino dos movimentos simples dos braços, cabeça e tronco, em lições individuais no comêço da aprendizagem.

Serve ainda para intensificar o trabalho de certos músculos do tronco (laterais, rotadores) e, fixando os pés, dos abdominais.

Pode tomar-se a cavalo no banco e com conveniente disposição dêste contra o espaldar, ou trave, permitindo o apoio dorsal sentado ou montado, atitude favorável à educação do sistema respiratório variando, neste caso, a posição das pernas.

128 — **Posição fundamental — Deitado.**

À voz de *Deitar*, o aluno, préviamente sentado no banco, deita-se naturalmente de costas ao longo dêle, de forma que o corpo fique todo assente e direito, toda a coluna vertebral em apoio no banco, pernas estendidas, os pés unidos e inclinados a 90°. Paredes abdominais naturalmente retraídas.

Incorrecções:

a) Queixo levantado;
b) Ombros mal assentes;
c) Rins cavados.

Esta posição é particularmente empregada para exercícios abdominais. Presta-se a combinações menos violentas que a suspensão, para movimentos de pernas e exercícios respiratórios.

Nota. — Os alunos podem sentar-se e deitar-se no chão, quando este estiver limpo.

A seguinte maneira de deitar e sentar no chão usa-se sobretudo com as primeiras classes, por ser recreativa.

Deitar (3 tempos) — 1.° Cruzar a perna esquerda (direita) sôbre a perna direita (esquerda) e colocar os braços em extensão anterior;

2.° Flectir as pernas, inclinando-se para a frente, e sentar-se conservando as pernas cruzadas;

3.° Estender as pernas unindo os calcanhares e deitar-se seguindo as prescrições do n.° 128, com os braços ao longo do corpo, mãos à nuca ou braços em extensão superior.

A voz de *Sentido*, levantar-se num tempo, cruzando para isso as pernas, estendendo os braços à frente e tomando imediatamente a posição fundamental.

Para dar um descanso prolongado aos alunos das primeiras classes, pode-se mandá-los sentar no chão como ficou indicado nos 2 primeiros tempos de *deitar*, baixando os braços quando se sentam.

129 — Posição fundamental — Suspenso.

Esta posição é descrita especialmente nas suas diversas modalidades no capítulo III (exercícios de suspensão).

130 — Posição fundamental — De joelhos.

A voz de *De joelhos*, o aluno, fazendo uma grande flexão dos joelhos (n.º 188), cai suavemente sôbre estes que ficam afastados de um pé, calcanhares unidos, pés em extensão unidos e apoiados no solo, devendo as coxas, tronco e cabeça manter-se como na atitude fundamental de pé.

CAPÍTULO II

Exercícios de ordem

131 — Os exercícios de ordem disciplinam os alunos, habituando-os a estar na forma com muita atenção; dão-lhes a noção do ritmo e permitem que o instrutor os disponha rápidamente para a execução dos exercícios, com os intervalos e distâncias indispensáveis, de modo a poder ver todos, para corrigir as faltas cometidas.

132 — A má execução dos exercícios de ordem prejudica toda a instrução de gimnástica, por isso o seu ensino deve ser ministrado com rigor e minuciosidade.

133 — Quando o instrutor não dispuser de monitores a quem possa distribuir escolas pouco numerosas, ensinará os exercícios a pequenos grupos de alunos, em frente da classe, que deve permanecer atenta na posição de *à vontade*, repetindo-os em conjunto só quando julgar suficiente a instrução recebida desta maneira.

134 — Quando se torne conveniente conceder mais folga e liberdade, dar-se-ha a voz de *Destroçar*, em seguida à qual os alunos sairão da forma, não po-

dendo, contudo, afastar-se para além dos limites préviamente indicados pelo instrutor.

O instrutor, para conseguir desde o princípio a melhor ordem e disciplina, mandará repetidas vezes des troçar a classe em silêncio e, sendo os alunos crianças, correr nas pontas dos pés para um sítio determinado onde se conservam algum tempo em silêncio; a um primeiro sinal de apito todos os alunos tomam a posição de *sentido*, ao segundo todos correm nas pontas dos pés e em silêncio, a formar na mesma ordem em que estavam anteriormente, e em frente do instrutor.

A — Formação da classe, alinhamentos e mudanças de frente a pé firme

135 — Formar por alturas em uma (ou duas) fileira — À voz ou sinal de *Reünião*[1] os alunos devem dispor-se rápidamente, uns ao lado dos outros, por alturas, ficando os mais altos à direita e, segundo a indicação do instrutor, numa ou duas fileiras.

Estas ficarão distanciadas de um metro, contado das costas dos alunos da fileira da frente (chefes de fila)[2] ao peito dos da retaguarda (cerra-filas). Cada aluno entrará na forma na posição de sentido (posição fundamental) e em silêncio, ficando os ombros e calcanhares na mesma linha dos dos alunos contíguos. Devem conservar entre si um intervalo que lhes permita moverem-se livremente, para o que os da frente, elevando o cotovêlo esquerdo, assentam a chave da mão sôbre o quadril, com o dedo polegar à retaguarda e os demais unidos e à frente, ficando o seu braço direito em ligeiro contacto com o cotovêlo do aluno que está à sua direita. Cada cerra-fila seguirá os movimentos do chefe de fila correspondente, colocando-se exactamente na sua retaguarda (cobrir de costado).

---

[1] Silvo prolongado de apito ou outro qualquer sinal combinado préviamente.

[2] Dois ou mais alunos, atrás uns dos outros (de costado), formam uma fila e devem alinhar colocando-se exactamente na retaguarda do aluno que os precede, de modo a verem só a nuca dêsse.

Havendo número ímpar de alunos, a fila incompleta será a antepenúltima.

136 — Alinhamentos — Formada a classe em linha (em duas fileiras), executa o alinhamento por qualquer dos flancos, à voz de: *Pela direita (esquerda)–perfilar*. A esta voz os alunos da fileira da frente, menos o da direita (esquerda), olham, voltando um pouco a cabeça para o flanco base do alinhamento, sem perder a posição do corpo e a perfeita quadratura dos ombros, não procurando alcançar com a vista mais do que o rosto do segundo camarada a contar da sua direita (esquerda), colocando os da fileira da frente, excepto o chefe de fila do flanco esquerdo, a mão esquerda no quadril, como indica o n.º 135. Sendo preciso avançar, recuar ou ganhar os intervalos regulamentares, fá-lo hão a passos curtos e rápidos. A fileira da retaguarda perfila do mesmo modo e os cerra-filas, cuidando em guardar a conveniente distância, cobrem os respectivos chefes de fila.

137 — Olhar-esquerda (direita) — É conveniente, antes de mandar alinhar os alunos, ensinar-lhes a voltar a cabeça à esquerda (direita) sem a inclinar, nem alterar a posição do corpo, a fim de olharem na direcção indicada.

138 — O instrutor colocando-se no prolongamento da fileira da frente, voltado para ela e a dois passos do flanco base, rectifica rápidamente o alinhamento, dando em seguida a voz de *Olhar frente,* volvendo então os alunos a cabeça para a frente e deixando os da fileira da frente descair o braço.

139 — À vontade — À voz de: *Sôbre a perna esquerda (direita)–à vontade*, o aluno avança a perna direita ou esquerda, conservando o pêso do corpo na perna imóvel, ficando os braços pendentes ao longo do corpo ou cruzando as mãos atrás das costas.

A classe mantêm-se em silêncio e retoma a posição fundamental à voz de *Sentido*.

140 — Mudanças de frente a pé firme — São rotações de 45, 90 e 180 graus para a direita ou esquerda e que se executam respectivamente às vozes de: *Oitavo direita (esquerda)–volver, Direita (esquerda)–volver* e *Meia volta–volver*.

A figura seguinte elucida a explicação.

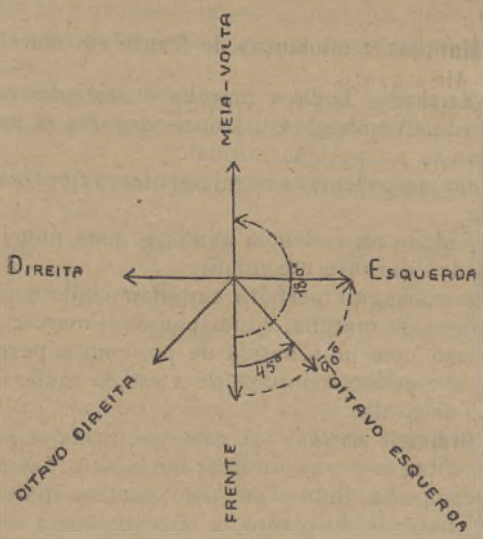


Fig. 2

Executam-se primeiramente decompondo-os em tempos para facilitar o seu ensino.

1.º tempo — Elevação simultânea da ponta do pé esquerdo (direito) e do calcanhar do pé direito (esquerdo).

2.º tempo — Rodar sôbre o calcanhar em apoio até voltar a frente na direcção indicada, auxiliando êste movimento a ponta do outro pé, firmando-se no solo. No fim do movimento, o pé sôbre cujo calcanhar se fez a rotação assenta completamente no terreno, sustentando todo o pêso do corpo; o outro e a respectiva perna mantêm-se em extensão.

3.º tempo — Retomar a posição de *sentido,* unindo ao pé avançado o que ficou à retaguarda, batendo ligeiramente com êle no chão.

Êstes movimentos executam-se por fim sem decompor.

Esquema indicativo — Esquerda volver

(O tracejado indica a parte do pé assente no solo e as setas a direcção do movimento).

B — Marchas e mudanças de frente em marcha

141 — **Marchas** — Toda a marcha é iniciada com o pé esquerdo. A cabeça e o tronco durante a marcha conservam-se na posição normal.

São duas as cadências regulamentares: *ordinária* e *acelerada*.

A velocidade ou cadência avalia-se pelo número de passos dados durante um minuto.

Para se conseguir perfeita simultaneidade em todos os exercícios de marcha, é indispensável marcar o primeiro passo com uma batida de pé (com a perna estendida) e repeti-la sempre que a escola mude de direcção ou faça alto.

142 — **Ordinário-marche** — A esta voz firma-se o pêso do corpo sôbre a perna direita; inicia-se o passo com a perna esquerda, indo o pé, pelo caminho mais curto assentar, batendo de planta, a uma distância relativa à estatura do aluno.

Em seguida o pé direito avança sem tocar no solo, e, passando junto do esquerdo, vai assentar no terreno de modo que os calcanhares fiquem à mesma distância a que estavam.

A cadência ordinária é de 120 passos por minuto; a grandeza regulamentar do passo ($0^m,75$), não se deve exigir senão aos alunos de mais de 16 anos ou de estatura mediana, pelo menos.

143 — **Alto** — O pé em movimento completa o passo iniciado e o outro vai unir-se-lhe, fazendo a batida.

144 — **Marcar-passo** — O pé avançado firma-se no terreno e o atrasado une-se-lhe, continuando ambos a marcar a cadência, elevando-se alternadamente cêrca de $0^m,10$ e assentando pela ponta, no mesmo terreno até a voz de *Em frente,* com a qual prosseguirá a marcha, ou de *Alto* em que cessa o movimento, unindo-se os calcanhares.

Nota. — Êste exercício pratica-se também estando a pé firme, não só para o aprender mas também para adquirir a cadência ordinária.

145 — **Trocar-passo** — O pé que vai em movimento completa o passo e o outro avança rápidamente até

aproximar o joanete do calcanhar do primeiro, que de novo dá outro passo para a frente sem perder a cadência.

Estando a marcar passo, troca-se êste assentando o mesmo pé no terreno duas vezes seguidas.

Esquema indicativo — Trocar-passo

146 — (1 a 5) Passo em frente (retaguarda)–marche — O instrutor ensinará a dar até cinco passos em frente e à retaguarda, que serão executados segundo os princípios da marcha em ordinário, notando que para a retaguarda o passo tem metade da extensão do passo para a frente, que à voz de *Marche* o pé esquerdo retira e que, concluído o último passo, o pé avançado reúne ao outro, unindo-se os calcanhares.

147 — Passos laterais — Para abrir intervalos e distâncias empregam-se passos laterais, cuja execução deve ser ensinada decompondo-os primeiro em três, depois em dois tempos.

Exemplo: Um passo à direita–marche.

1.º tempo — Afastar lateralmente a perna direita estendida e assentar a ponta do pé à distância de dois pés do esquerdo, sem baixar o calcanhar.

2.º tempo — Sem curvar as pernas, unir o calcanhar esquerdo ao direito, conservando-os levantados.

3.º tempo — Assentar os calcanhares no chão.

Para a execução em dois tempos, reduzem-se a um os dois primeiros.

148 — Acelerado-marche — A esta voz firma-se o pêso do corpo sôbre a perna direita, elevam-se as mãos à altura dos cotovelos, com os punhos cerrados, as unhas para dentro e os cotovelos recuados; lança-se rápidamente a perna esquerda para a frente, curvando o joelho, e por um pequeno salto, inclinando o pêso do corpo para diante, assenta-se o pé esquerdo no solo, bem de planta; passa-se rápidamente a perna direita para a frente do mesmo modo, indo o pé assentar à

mesma distância do esquerdo que êste assentara do direito, e assim sucessivamente. A natural oscilação dos braços da frente para a retaguarda acompanha e favorece o movimento do corpo.

149 — A cadência acelerada é de 170 passos por minuto.

150 — A grandeza do passo deve ser sempre relativa à estatura dos alunos. Só aos indivíduos de mais de 16 anos e de estatura mediana ou acima se deve exigir a grandeza de $0^{m},85$.

A marcha cessa como no n.º 143.

151 — Mudanças de frente em marcha. Oitavo direita (esquerda) – volver ou direita (esquerda) – volver — O pé que se encontra à retaguarda dá um passo curto, em seguida faz-se a conversão sôbre a ponta dêsse pé, ao mesmo tempo que o outro avança na nova direcção.

Aprende-se fácilmente decompondo o exercício em 3 tempos:

1.º Parar quando se avança o pé atrasado depois da voz *Volver*.

2.º Fazer a conversão na direcção indicada, girando na ponta dêsse mesmo pé.

3.º Iniciar a marcha na nova frente com o outro.

152 — Meia volta–volver — Pode voltar-se por qualquer dos lados, mas é preferível voltar sempre pela esquerda, não só para se conseguir rápidamente um conjunto perfeito, mas também como compensação do hábito corrente.

Ensina-se em 3 tempos:

1.º Dar um passo curto com o pé direito (esquerdo).

2.º Rodar nas pontas dos pés fazendo a meia volta pela esquerda (direita).

3.º Dar um passo com o pé direito (esquerdo) na nova frente.

153 — Meia volta – alto — Como no número antecedente, suspendendo, porêm, a marcha e unindo os calcanhares, batendo com o pé ao completar a meia volta.

154 — Frente à esquerda (direita)–alto — Do mesmo modo se faz *frente à esquerda (direita)–alto*, terminando o movimento quando a frente estiver na direcção indicada.

C — Formação da classe para a execução dos exercícios

155 — É conveniente, na formação das classes, que os alunos mais pequenos, em geral os mais novos e mais atrasados, fiquem colocados no centro da classe, porque lhes é util guiarem-se pelos outros, tanto nas marchas como nos demais exercícios, para adquirirem a cadência e a execução correcta. Para isso o instrutor, depois de ter a classe formada por alturas em duas fileiras e numerada, manda: *Filas pares, um passo à retaguarda–marche. Filas ímpares direita, filas pares esquerda–volver. Marcar passo. Unir à frente.*

A esta ultima voz, o guia direito e o seu cerra-fila continuam marcando passo e todos os demais alunos marcham em frente até adquirirem a distância regulamentar; os numeros pares, rodando à direita, vão colocar-se na retaguarda dos numeros ímpares da fileira a que pertencem.

A seguir o instrutor manda *Frente à esquerda (direita)–alto.*

156 — Abrir intervalos para a esquerda (direita) (lados)–marche — A esta voz todos os chefes de fila, excepto o guia do flanco oposto à direcção indicada ou o que fôr centro, apoiam a mão direita (esquerda) sôbre o ombro esquerdo (direito) do chefe de fila contíguo. À voz de *Marche,* deslocam-se sucessivamente na direcção indicada, por meio de passos laterais, até que o intervalo entre êles seja o do comprimento do braço com a mão e os dedos em extensão, retomando a seguir a posição de sentido.

Este movimento deve depois ser executado deslocando-se lateralmente os chefes de fila e só apoiando a mão quando o chefe de fila contíguo tenha ficado firme.

157 — Abrir duplos intervalos para a esquerda (direita) lados–marche — Os chefes de fila deslocam-se por meio de passos laterais para a esquerda (direita) de forma que o intervalo entre êles seja o de dois braços contíguos estendidos, ficando apenas firme o guia do flanco oposto à direcção indicada, mas levantando o braço e querdo (direito).

Os cerra-filas acompanham o deslocamento dos seus chefes de fila, cobrindo-os.

Estas formaturas desfazem-se à voz de:

158 — À direita (esquerda) — unir — A fila do flanco indicado ou a base fica firme; as demais, volvendo para ela, vão unir-se-lhe; curvam o braço esquerdo apoiando a mão sôbre o quadril e perfilam, baixando o braço logo que adquiram o alinhamento.

Êste exercício executa-se as primeiras vezes na cadência de ordinário e depois na de acelerado.

159 — Abrir distâncias.

a) Estando os alunos formados numa fileira, e numerados, para os desdobrar em duas dá-se a voz *Números ímpares, um (dois) passo em frente–marche.*

b) Para ficarem mais distanciados e de costado:

1.º *Abrir intervalos para a esquerda (direita) (lados)–marche;*

2.º *Direita (esquerda)–volver;*

3.º *Números ímpares um passo à direita, pares um passo à esquerda–marche.*

c) Para os formar em três (quatro) fileiras:

1.º *Numerar por 3 (4);*

2.º *Para a frente, abrir distâncias–marche.*

A esta voz cada aluno dá tantos passos em frente quantas são as unidades que contêm o seu número.

Terminado qualquer dêstes movimentos, os alunos alinham-se rápidamente pela direita (e pela frente, quando estiverem de costado) rectificando sempre o alinhamento depois de terminarem qualquer exercício.

d) Estando os alunos em duas fileiras, numerados e com intervalos abertos, para os formar em quatro filas com maiores distâncias dá-se a voz *Abrir distâncias frente à direita (esquerda)–marche:*

1.º tempo — A 1.ª fileira dá um passo em frente e a 2.ª um passo à retaguarda.

2.º tempo — As filas ímpares dão um passo em frente e as pares um passo à retaguarda.

3.º tempo — Toda a classe volve à direita (esquerda).

Esta formação é regulamentar nas paradas de gimnástica.

e) Outra maneira:

1.º tempo — Toda a escola volve à direita (esquerda).

2.º tempo — A fileira da frente dá um passo à esquerda (direita) e a da retaguarda um passo à direita (esquerda).

3.º tempo — As filas ímpares dão um passo à direita e as pares à esquerda.

160 — Todas estas formaturas se desfazem pelos movimentos inversos à voz de *Em linha frente à esquerda (direita) – marche.* Das últimas pode passar-se à ordem unida à voz de *Ordinário–marche.*

A esta voz todos os alunos rompem a marcha e vão unindo sucessivamente, até formarem a dois, com os intervalos e distâncias regulamentares e perfeitamente alinhados, continuando a marchar.

161 — Marchando de costado por dois e indo na frente o flanco na direcção do qual o instrutor mandara abrir distâncias, pode a classe voltar à formação anterior (n.º 159, alínea *d*) à voz de *Abrir distâncias.*

A esta voz as filas ímpares afastam-se para a direita e as pares para a esquerda, e, marcando passo, procuram dispor-se com os mesmos intervalos e distâncias que tinham nessa formatura, alinhando rigorosamente.

Quando o instrutor julgar a formatura correcta, dará a voz de *Alto,* combinada, ou não, com qualquer conversão.

162 — Sempre que seja necessário para o instrutor verificar melhor a correcção dos exercícios, ou para os alunos não se estorvarem executando-os, mandar-se-há *Direita (esquerda)* ou *oitavo direita (esquerda)–volver.*

163 — Para a execução em conjunto dos exercícios com apoio, com o auxílio doutros alunos, estando a classe disposta como indicam os n.ºs 156 e 159 (2.º tempo da alínea *d*) manda se:

1.º Números ímpares à distância de ... (passos ou pés) *formar filas – marche.*

Os números ímpares dão um passo à esquerda, seguido dos passos em frente necessários para se colocarem à distância indicada, à retaguarda dos números pares que na formação primitiva estavam imediatamente à sua esquerda.

Para retomar a formação anterior:

2.º Formação anterior – marche.

Os números ímpares retomam os seus lugares pelos meios inversos.

164 — Para exercitar a seguir os alunos que serviram de apoio, o instrutor faz executar as mudanças de frente a pé firme necessárias para a nova disposição a adoptar.

165 — Para, excepcionalmente, exercitar os auxiliares na direcção primitiva, retomar préviamente a disposição do 2.º tempo da alínea *d*) do n.º 159:

Números pares e ímpares, trocar–marche.

Os números pares dão dois (quatro) passos à retaguarda e os números ímpares um (dois) passo em frente.

A seguir o instrutor manda:

Números pares, formar filas–marche.

Os números pares colocam-se à retaguarda dos números ímpares em harmonia com o n.º 163.

166 — Se os alunos estiverem na formatura indicada no n.º 159, alínea *e*), o instrutor, para a execução dos exercícios a que se refere o n.º 163, dará primeiro a voz de: *Frente à esquerda–volver* e em seguida as indicadas no n.º 163. A única diferença consiste em terem os números que se deslocam para formarem filas de dar dois passos laterais em vez de um.

167 — A classe, estando em linha, muda a frente para qualquer dos flancos, num alinhamento perpendicular, às vozes de:

Por filas à direita (esquerda) – ordinário marche — À voz de advertência, o chefe de fila do flanco indicado volve para êsse lado e o seu cerra-fila fica firme; os restantes alunos fazem um oitavo à direita (esquerda).

A de execução, todos iniciam a marcha e vão pela diagonal entrar no novo alinhamento.

O guia direito (esquerdo) e o cerra-fila dêsse flanco entram nos seus lugares, logo que êles estejam desembaraçados, e o guia do flanco movente acompanha a fila contígua.

168 — As mudanças de frente a pé firme e combinadas com um a três passos em todas as direcções, executadas no princípio das lições de gimnástica e excepcionalmente no decorrer destas, contribuem não só para educarem a atenção dos alunos, mas também

para lhes fazer adquirir ao mesmo tempo a cadência na marcha e o equilíbrio na sua interrupção.

D — Evoluções

169 — Marchas e evoluções a que se refere o primeiro esquema (alunos de 5 a 7 anos).

a) **Marcha dos gimnastas** — Indo os alunos em marcha numa fila e numerados, o professor manda: *Ímpares à direita, pares à esquerda duas vezes – rodar.* O n.º 1 roda duas vezes e todos os numeros ímpares, assim que chegam ao mesmo sítio em que êle mudou de direcção, fazem o mesmo; os números pares rodam duas vezes na mesma altura. Quando todos os alunos estiverem em duas filas paralelas, marchando em cadência, o professor manda: *Ímpares à direita, pares à esquerda, formando a dois – rodar.*

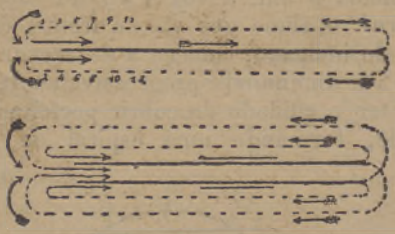


Fig. 3

O n.º 1 roda duas vezes à direita e o n.º 2 faz o mesmo para a esquerda, de modo a ficarem um ao lado do outro; os demais alunos, em chegando ao mesmo sítio em que os dois primeiros rodaram para formarem a dois, repetem os mesmos movimentos e continuam marchando a dois, tendo o cuidado de alinharem pela direita e pela frente. Por esta maneira pode-se formar a quatro e oito, dando as vozes: *Dois (quatro) à direita, dois (quatro) à esquerda, duas vezes – rodar.*

Para os alunos voltarem a formar em uma fila, o professor dá a voz *Para a direita (esquerda) – em fila.* As 1.ª e 3.ª fileiras volvem à direita, as 2.ª e 4.ª à esquerda e, rodando a 2.ª e a 4.ª à direita e a 3.ª à

esquerda, a classe, depois de ter feito uma marcha serpentina, encontra-se formada de costado, a um.

b) **Marcha serpentina** — A sua designação explica como se faz esta marcha; cada aluno deve seguir exatamente as sinuosidades descritas pelo que o precede.

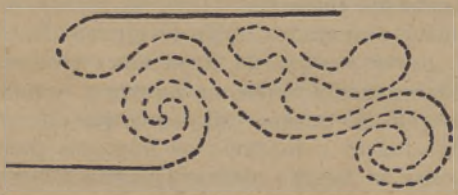


Fig. 4

c) **Marcha em espiral** — Marchando a classe de costado, formada a um, à voz *A direita (esquerda)—formar espiral*, o aluno que vai na frente, desviando-se para o lado indicado, começa a descrever uma curva cujo raio vai diminuindo progressivamente; cada aluno deve ter o cuidado de cobrir perfeitamente o que o precede, formando uma espiral de que o pri-

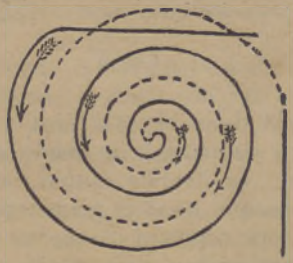


Fig. 5

meiro é o centro. Para desmanchar a espiral, o n.º 1 roda duas vezes em sentido contrário àquele em que marchou e torna para trás, passando pelo espaço livre entre as voltas da espiral. Para que esta evolução seja bem executada, o guia deve ser um aluno já bastante exercitado, e, as primeiras vezes, o professor.

d) **Marchas em círculo** — A classe, dividida em 3 (4, 5) grupos, de 6 ou 7 alunos, numerados, vai marchando numa fila e o professor manda: *À esquerda em círculo*. Quando os alunos estiverem formados em círculo, o professor dá a voz *Formar círculos interiores* ou *Formar círculos exteriores*. A esta voz os

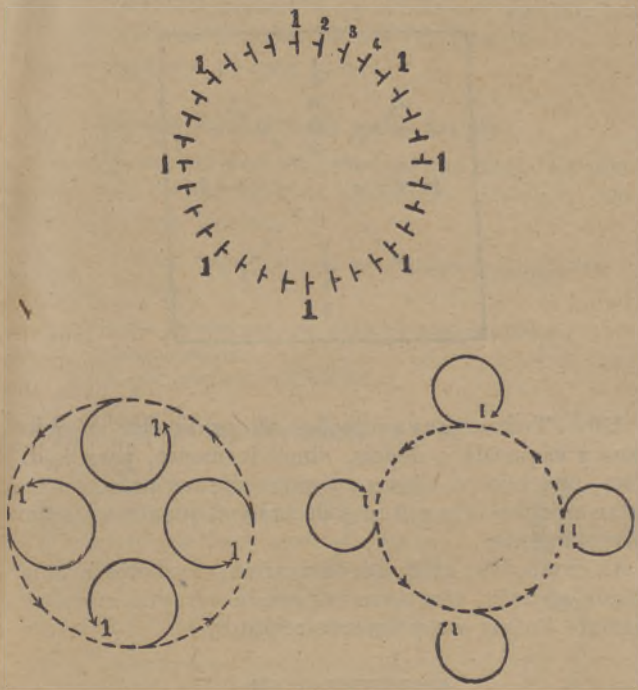


Fig. 6

alunos que têm o número 1 fazem executar aos seus grupos os círculos indicados e continuam marchando até que recebam ordem de mudar de direcção ou de parar.

e) **Marcha em estrêla** — Os alunos, numerados por 4, vão marchando em círculo, com o flanco esquerdo para o centro, o professor manda *Alto.* — *N.os 2, 3 e 4 à esquerda do n.º 1–marche.* A esta voz os n.os 2,

3 e 4 de cada grupo vão rápidamente perfilar à esquerda do n.º 1. As fileiras marcham, conservando esta formação em estrêla, alargando o passo o n.º 1 e encurtando-o os outros alunos, tanto mais quanto mais perto estiverem do centro da estrêla. Devem alinhar pelo n.º 1, olhando para êle e sentir o contacto dos cotovelos uns dos outros.

Fig. 7

170 — Todas estas evoluções são praticadas primeiro para a esquerda e depois, simétricamente, para a direita, podendo os alunos, durante alguns passos, executar as diferentes atitudes de braços, quando as façam correctamente.

As evoluções, além de obrigarem os alunos a uma grande atenção, têm a vantagem de permitir marchas bastante longas em pequenos recintos.

CAPÍTULO III

Posições e movimentos de pernas e braços

171 — Unir e afastar as pontas dos pés.

Um: Elevar um pouco as pontas dos pés e dirigi-las, com vivacidade, para a linha média, de forma que os pés se toquem pela sua face interna.

Dois: Retomar a posição fundamental.

A atitude final do 1.º tempo é a posição de *Pés unidos.*

Progressão: Efectuar este exercício num só tempo.

Incorrecções:

a) Os pés não se tocam segundo a normal à frente.
b) O corpo oscila.
c) Os pés arrastam.

172 — Elevação alternada das pontas dos pés.

Um: Elevar tanto quanto possivel a ponta do pé esquerdo (direito) mantendo o calcanhar assente no solo, sem deslocar a bacia para a retaguarda.

Dois: Baixar o pé sem bater.

173 — Elevação simultânea das pontas dos pés.

Um: Elevar rápidamente e ao mesmo tempo as pontas dos pés, conservando-os igualmente abertos, conforme a posição inicial.

Dois: Baixar rápidamente as pontas dos pés assentando-os no solo.

Incorrecções comuns aos dois numeros antecedentes:

a) O corpo oscila.
b) Os pés mudam de direcção.

174 — Elevação dos calcanhares (*fig.* 8).

Um: Elevar lentamente o corpo verticalmente bem em equilíbrio, tam alto quanto possível, sem afastar os calcanhares, as pernas estendidas, não alterando a posição da cabeça.

Dois: Retomar a posição inicial.

Nota I. — No comêço do ensino, o instrutor poderá não exigir os calcanhares unidos, para se conseguir uma fácil elevação.

Nota II. — A elevação dos calcanhares executa-se tambêm alternadamente, como preparação para as mudanças de frente a pé firme.

Incorrecções:

a) Os calcanhares pouco elevados ou afastados.
b) Flectir os joelhos.
c) Levantar os ombros.

Fig. 8

A figura representa: (P. 1.) Pé à frente, mãos à nuca. (M.) Elevação dos calcanhares.

A posição final do 1.º tempo é a de *Calcanhares elevados.*

175 — Elevação simultânea da ponta dum pé e do calcanhar do outro.

Um: Elevar a ponta do pé esquerdo (direito) cujo calcanhar se conserva apoiado no solo conforme a posição inicial de partida; elevar ao mesmo tempo o calcanhar do pé direito (esquerdo), conservando a ponta dêsse pé apoiada no solo conforme se encontrava na posição inicial de partida.

Dois: Retomar a posição inicial.

Nota. — Estes exercícios (172, 173 e 174) efectuam-se nas posições de sentido, pernas afastadas, pé oblíquamente à frente (retaguarda) e pé à frente (retaguarda) (126, 176, 177, 178).

Incorrecções:

a) Flectir os joelhos.
b) Oscilar o corpo.
c) Deslocar a anca.

176 — Pernas afastadas (*fig. 9*).

Fig. 9

A figura representa: Pernas afastadas, mãos à nuca.

Um: Deslocar a perna esquerda lateralmente, sem flectir o joelho, e assentar o pé pela ponta, sem bater, a uma distância, de calcanhar a calcanhar, igual ao seu comprimento, passando próximo do solo e conservando a sua direcção primitiva.

Dois: Deslocar a perna direita para a direita, pela mesma forma, ficando o corpo aprumado sôbre as pernas.

Sentido: Retomar a posição em dois tempos, pelos meios inversos, repelindo o chão com a ponta do pé e começando pela perna esquerda (regra geral).

Incorrecções:

a) Desigual distribuição do pêso do corpo.
b) Os calcanhares não ficam na mesma linha em que estavam.
c) Os pés não conservam a direcção primitiva.
d) A anca desloca-se.

177 — Avançar (recuar) obliquamente os pés.

Um: Avançar (recuar) o pé com vivacidade, segundo uma direcção obliqua de 45°, para uma distância igual a duas vezes o seu comprimento, sem flectir o joelho e assentando-o no chão pela ponta. O corpo aprumado sôbre as pernas, conservando os ombros no mesmo plano.

Dois: Retomar a posição, repelindo o corpo pela extensão enérgica do pé avançado.

A atitude final do 1.º tempo é a posição *Pé obliquamente à frente (retaguarda).*

Incorrecções:

a) Desigual distribuição do pêso do corpo, o que se reconhece pelo deslocamento da anca contrária à perna que se move.

b) Os pés não ficam à distância indicada e não conservam a direcção primitiva.

c) O pé arrasta ao voltar à posição primitiva.

d) O pé não assenta pela ponta.

178 — Avançar (recuar) alternadamente os pés (*fig. 10*).

Um: Avançar (recuar) o pé com vivacidade para uma distância igual a duas vezes o seu comprimento, conservando-lhe a direcção primitiva e seguindo as prescrições do n.º 177.

Dois: Retomar a posição, repelindo o corpo pela extensão enérgica do pé avançado.

A atitude final do 1.º tempo é a posição de *Pé à frente (retaguarda).*

Fig. 10

A figura representa: O movimento 178 na posição inicial de braços em extensão lateral.

Nota.—Esta posição pode ser tomada partindo da de *Pés unidos.*

Incorrecções: As dos números antecedentes.

179 — Pé obliquamente à frente (pé à frente), mãos aos quadris — flexão do joelho avançado.

Um: Conservando a perna que está à retaguarda estendida e o respectivo pé bem assente, flectir o joelho avançado o mais possivel, sem levantar o calcanhar; o tronco fica no prolongamento da perna estendida.

Dois: Por meio duma extensão enérgica da perna retomar a atitude inicial.

Incorrecções: As mesmas do n.º 180.

180 — A fundo oblíquo à frente (retaguarda) (*fig. 11*).

Fig. 11

A figura representa: A fundo oblíquo à frente, mãos aos quadris.

Um: Avançar (recuar) o pé obliquamente e a 45°, com vivacidade e flectindo a perna avançada. Assentá-lo em terra sem bater, na sua direcção primitiva, a uma distância de calcanhar a calcanhar igual a três vezes o seu comprimento. O joelho voltado para fora e na vertical da ponta do pé; manter estendida a perna que ficar à retaguarda, o pé assente, o tronco e a cabeça inclinados para diante, no prolongamento desta perna, e os ombros no plano primitivo.

Dois: Retomar a posição pela extensão enérgica da perna avançada, sem flectir a perna colocada à retaguarda.

A atitude final do 1.º tempo é a posição *A fundo oblíquo à frente* (*retaguarda*).

Incorrecções:

a) O joelho da perna que se desloca fica voltado para dentro e pouco flectido.

b) O calcanhar da perna que está à retaguarda não assenta no chão.

c) O tronco não fica no prolongamento da perna recuada.

d) A cabeça desloca-se.

181 — A fundo à frente (retaguarda) (*fig. 12*).

Um: Tomar a posição como prescreve o número precedente, mas *levando a perna directamente à frente* (*retaguarda*), conservando o pé a direcção primitiva.

Dois: Retomar a posição como no número antecedente.

A atitude final do 1.º tempo é a posição *A fundo à frente* (*retaguarda*).

Fig. 12

A figura representa: A fundo à frente, braços em extensão posterior.

Nota. — Esta posição pode ser tomada partindo da de *Pés unidos*

Incorrecções: As do número antecedente.

182 — Rotação externa dos braços.

Um: Executar rápida e enérgicamente a supinação forçada dos antebraços, de modo a baixar e recuar os ombros.

Dois: Voltar à posição inicial.

Incorrecções:

a) A mão não fica no prolongamento do braço

b) Os cotovelos afastam-se do corpo.

183 — Mãos aos quadris (*fig. 11*).

Um: Apoiar com vivacidade as mãos nos quadris com os polegares para trás e os outros dedos unidos e para a frente; os cotovelos ligeiramente à retaguarda do plano dos ombros que se conservam baixos e recuados.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) As mãos mal assentes.

b) Os ombros sobem e avançam.

184 — Mãos aos ombros (*fig. 13*).

Um: Levar com vivacidade as mãos aos ombros, os braços flectidos, no plano lateral do corpo e unidos a êste; os ombros recuados e baixos.

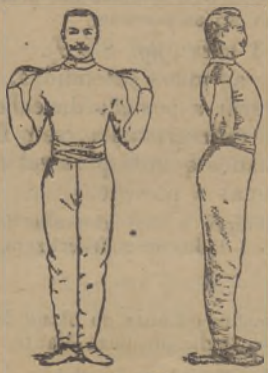


Fig. 13

Os dedos unidos e estendidos flectem-se sôbre a palma da mão, aproximando as suas extremidades da face externa dos ombros.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) Os cotovelos afastam-se do tronco.

b) Os braços e antebraços não se conservam no plano lateral do corpo.

185 — **Mãos às clavículas** (*fig. 14*).

Um: Levar com vivacidade as mãos estendidas à altura das clavículas, a palma para baixo sem flectir

Fig. 14

os pulsos; os braços colocados horizontalmente, os cotovelos para trás, os ombros baixos e recuados.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) Os antebraços e as mãos não ficam ao nivel dos braços.
b) As mãos aproximam-se.

186 — **Mãos à nuca** (*fig. 8 e 9*).

Um: Levar as mãos estendidas, com vivacidade, à nuca, sem alterar a posição da cabeça; as extremidades dos dedos entrecruzadas, sem flectir os pulsos; os cotovelos recuados quanto possível e o peito levantado.

Dois: Retomar a posição.

Nota. — Ao princípio o instrutor não deve exigir que as extremidades dos dedos se entrecruzem, mas sómente que se toquem.

Incorrecções:

a) Os cotovelos adiante do plano dos ombros.
b) A cabeça inclinada para diante.

187 — (*P. I.*) **Mãos aos quadris** — (*M.*) **Flexão dos joelhos** (*fig. 15*).

Um: Elevar os calcanhares.

Dois: Flectir lentamente as pernas, afastando progressivamente os joelhos, sem baixar os calcanhares que se conservam unidos; o corpo em equilíbrio e aprumado; a cabeça bem direita e os ombros baixos e recuados. Parar o movimento quando os joelhos estão flectidos a ângulo recto.

Três: Estender lentamente as pernas, com o corpo em equilíbrio sôbre as pontas dos pés.

Quatro: Retomar lentamente a posição, assentando os calcanhares.

Nota I. — O instrutor faz executar a *flexão rápida dos joelhos* contando os tempos de forma a obter mais vivacidade no movimento, marcando porêm as atitudes intermédias.

Nota II. — *A flexão dos joelhos é sempre precedida e seguida da elevação dos calcanhares.* Esta regra é geral para todos os exercícios em que as pernas flectidas suportam o pêso do corpo.

Nota III. — *A flexão dos joelhos* executa-se tambêm nas posições: *Pé obliquamente à frente, Pernas afastadas* e *Pé à frente.*

Incorrecções:

a) Os calcanhares levantam-se pouco.

b) Os joelhos não estão afastados tanto quanto possível.

c) O queixo avança.

d) O tronco inclina-se para a frente.

Fig. 15

A figura representa:
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Flexão dos joelhos.

A posição final do 2.º tempo é a de *Joelhos em flexão.*

188 — (*P. I.*) **Mãos aos quadris** — (*M.*) **Grande flexão dos joelhos** (*fig. 16*).

Fig. 16

A figura representa:
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Grande flexão dos joelhos.

Um, dois: Executar os dois primeiros tempos da flexão dos joelhos.

Três: Acabar de flectir completamente as pernas, conservando os calcanhares unidos e o corpo aprumado e em equilíbrio.

Quatro, cinco e *seis:* Retomar a posição em três tempos.

Nota. — A grande flexão dos joelhos tambêm se executa em cinco e quatro tempos.

No 1.º caso (cinco tempos), depois de feita a flexão, a posição inicial é retomada em dois tempos.

No 2.º, toma-se prèviamente a posição inicial: *Calcanhares elevados.*

1.º tempo — Flectir os joelhos até ângulo recto.

2.º — Completar a flexão.

3.º e 4.º — Retomar a posição inicial pelos meios inversos.

Incorrecções: As do número antecedente.

A posição final do 3.º tempo é a de *Joelhos em grande flexão.*

189 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão lateral dos braços (*fig. 10*).

Um: Estender com vivacidade os braços lateralmente à altura dos ombros, as palmas das mãos para baixo, os dedos unidos e estendidos.

Dois: Recuando os cotovelos, retomar a posição com vivacidade.

Incorrecções:

a) Os ombros participam do movimento.
b) Os braços não se estendem completamente.
c) Os braços ficam anteriores ao plano do corpo.

A posição final do 1.º tempo é a de *Braços em extensão lateral.*

190 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão superior dos braços (*fig. 13 e 17*).


Fig. 17

Um: Estender com vivacidade os braços verticalmente, as palmas das mãos afastadas à largura dos ombros e voltadas uma para a outra; os dedos unidos e estendidos; os ombros baixos e as omoplatas bem fixas. Evitar a deslocação da cabeça e da bacia para a frente.

Dois: Recuando os cotovelos retomar a posição com vivacidade.

Incorrecções:

a) Os ombros acompanham o movimento.
b) Os braços não ficam no prolongamento do tronco nem paralelos.
c) A respiração é sustida.

A posição final do 1.º tempo é a de *Braços em extensão superior* (*fig. 17*).

191 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão anterior dos braços (*fig. 13 e 18*).

Um: Estender os braços horizontalmente para a frente com vivacidade, em analogia com as prescrições do artigo anterior, mantendo os ombros baixos e recuados.

Dois: Retomar a posição com vivacidade.

A posição final do 1.º tempo é a de *Braços em extensão anterior* (*fig. 18*).

Incorrecções:

a) Os ombros acompanham o movimento, separando-se as omoplatas.

Fig. 18

Fig. 19

b) Os braços não ficam horizontais nem paralelos.

192 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão posterior dos braços (*fig. 13 e 19*).

Estender os braços para a retaguarda com vivacidade, em analogia com as prescrições do n.º 190 e mantendo os ombros recuados.

Incorrecções:

a) Os braços não ficam paralelos.
b) As mãos não estão no prolongamento dos antebraços.
c) Os dedos estão desunidos.

193 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão inferior dos braços.

Executa-se em analogia com as prescrições do número anterior.

Nota — No final do 1.º tempo os braços ficam como na posição fundamental.

194 — Quando as extensões simultâneas dos braços, na mesma direcção, forem executadas enérgica e correctamente, os alunos serão exercitados nas **extensões assimétricas dos braços**, partindo da posição inicial *Mãos aos ombros*.

Estes movimentos executam-se em quatro tempos,

estendendo simultâneamente cada braço na direcção indicada. Estes exercícios podem ser combinados à vontade (*fig. 20 e 21*).

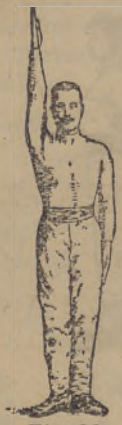


Fig. 20
Extensão inferior e superior simultânea dos braços.

Fig. 21
Extensão lateral e superior simultânea dos braços.

Nota.—Ao iniciar o exercício, o braço esquerdo estende-se na direcção enunciada primeiro.

195—Elevação lateral dos braços (*fig. 10*).

Um: Elevar lateralmente os braços estendidos até a altura dos ombros; as palmas das mãos para baixo; os ombros baixos.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções: As do n.º 189.

196—Antebraços em flexão rectangular anterior.

Um: Levantam-se os braços lateralmente até a altura dos ombros e flectem-se em ângulo recto os antebraços, que ficam à mesma altura que os braços; as palmas das mãos voltadas para baixo e os cotovelos bem recuados.

Dois: Retomar a posição inicial.

197—Antebraços em flexão rectangular superior.

Um: Levantam-se os braços lateralmente até a altura dos ombros; os antebraços flectidos em ângulo

recto e levantados verticalmente; as palmas das mãos voltadas para dentro.

Dois: Retomar a posição inicial.

Incorrecções:

a) Contrair os músculos do pescoço.
b) Não fixar os ombros.
c) Baixar os cotovelos.
d) Falta de paralelismo dos antebraços e desnivelamento dos braços.

198 — Elevação anterior e superior dos braços (*fig. 17 e 18*).

Um: Elevar os braços enérgicamente estendidos pela frente, levando-os para trás tanto quanto possível, as palmas das mãos voltadas uma para a outra e afastadas à largura dos ombros, que se mantêm baixos e recuados.

Dois: Retomar a posição pelo movimento inverso.

199 — Elevação lateral e superior dos braços (*fig. 10 e 17*).

Um: Executar o primeiro tempo do n.º 195.

Dois: Voltar rápidamente as palmas das mãos para cima e terminar o movimento elevando os braços até ficarem verticais.

Três: Baixar os braços estendidos até a horizontal.

Quatro: Voltar rápidamente as palmas das mãos para baixo e retomar a posição.

199-A — Circundução dos braços.

Um: Como o 1.º tempo do n.º 198.

Dois: Executar, sem decompor, os 3.º e 4.º tempos do n.º 199.

Incorrecções comuns aos n.os 198 e 199:

a) A extensão dos braços é incompleta.
b) O corpo inclina-se para trás.
c) A cabeça avança e o peito retrai-se.
d) As costas ficam abaùladas.
e) Os quadris avançam.
f) Não levantar simultâneamente os braços e não os manter no mesmo nivel.

200 — (*P. I.*) Mãos às clavículas — (*M.*) Extensão lateral dos braços (*fig. 10 e 14*).

Um: Estender lateralmente os braços lançando-os tanto quanto possível para trás com energia, conser-

vando-os horizontais, e com as palmas das mãos para baixo.

Dois: Retomar a posição com vivacidade sem deslocar os cotovelos.

Incorrecções:

a) Os ombros não se conservam fixos.
b) O queixo avança.
c) Os braços não ficam à mesma altura.
d) O corpo oscila.
e) No 2.º tempo os cotovelos avançam.

201 — (*P. I.*) **Braços em extensão superior** — (*M.*) **Oscilação dos braços.**

Um: Baixar rápidamente os braços pela frente, conservando-os bem estendidos e paralelos, levando-os para trás quanto possível, sem avançar os ombros (*fig. 19*).

Dois: Lançá-los enérgicamente para cima, sempre estendidos e paralelos, recuando-os quanto possível (*fig. 17*).

Incorrecções: As dos n.os 198 e 199.

202 — As posições iniciais *Pés unidos — Calcanhares elevados — Joelhos em flexão — Joelhos em grande flexão — Braços em extensão lateral — Braços em extensão superior — Braços em extensão anterior* correspondem à conservação das atitudes tomadas durante a execução dos movimentos dos n.os 171, 174, 187, 188, 189, 190 e 191.

Nota — As extensões devem ser completas, com o máximo de alongamento; nas extensões superior e lateral dos braços, estes devem mesmo ir um pouco além do plano dos ombros.

Tomando como posições iniciais as atitudes: *Braços em extensão lateral, em extensão superior e em extensão anterior*, executar os seguintes exercícios de flexibilização:

Afastar e unir os dedos — 1.º tempo: afastar enérgica e rápidamente os dedos estendidos, conservando-os no mesmo plano. — 2.º tempo: retomar a posição primitiva.

Fechar e abrir o punho — 1.º tempo: fechar enérgica e rápidamente a mão. — 2.º tempo: abri-la afastando os dedos estendidos. Retoma-se a posição inicial à voz de *Cessar*.

Circundução da mão — Conservando a mão em extensão completa, descrever com as pontas dos dedos um círculo máximo.

CAPÍTULO IV

Movimentos da cabeça e do tronco

203 — Flexão da cabeça à retaguarda (frente) (*fig. 22 e 23*).

Fig. 22

Fig. 23

Um: Flectir lentamente a cabeça à retaguarda (frente) tanto quanto possível, dirigindo o queixo para cima (baixo), mas ficando o movimento localizado nas vértebras cervicais superiores.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) A atitude inicial não é correcta.
b) O corpo toma parte no movimento.

204 — Rotação da cabeça (*fig. 24*).

Um: Voltar lentamente a cabeça para a esquerda (direita) tanto quanto possível, sem deslocar os ombros e sem inclinar a cabeça, que deve manter-se levantada e desembaraçada dos ombros.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecção: Os ombros tomam parte na rotação.

Fig. 24

205 — Flexão lateral da cabeça.

Um: Flectir lentamente a cabeça à esquerda (direita) tanto quanto possível, evitando a sua rotação e sem deslocar os ombros.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecção: Deslocar qualquer dos ombros.

206 — Rotação e flexão sucessivas da cabeça à retaguarda (*fig. 25*).

Fig. 25

Um: Voltar a cabeça a 45° para a esquerda (direita).

Dois: Flecti-la à retaguarda, mantendo a rotação.

Três: Endireitar a cabeça, conservando a rotação a 45° para a esquerda (direita).

Quatro: Retomar a posição.

Incorrecções: As dos números antecedentes.

207 — (*P. I.*) Mãos aos quadris — (*M.*) Flexão do tronco à retaguarda (*fig. 26*).

Um: Flectir lentamente e tanto quanto possível o tronco à retaguarda, o peito levantado, esforçando-se

Fig. 26

A figura representa:
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Flexão do tronco à retaguarda.

Fig. 27

A figura representa:
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Flexão do tronco à frente.

por estender a coluna vertebral e inspirando profundamente; a cabeça mantêm-se na mesma posição em relação ao tronco.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) Os quadris avançam.

b) Os joelhos dobram.

Nota. — Se os braços estiverem em extensão superior, conservá-los no prolongamento da parte superior do tronco.

208 — (*P. I.*) Mãos aos quadris — (*M.*) Flexão do tronco à frente (*fig. 27*).

Um: Flectir lentamente o tronco à frente sem abaùlar as costas. Não contrair os músculos do pescoço e seguir as prescrições do número anterior.

Dois: Retomar a posição.

Incorreções:

a) Não conservar as pernas estendidas.

b) Deslocar a cabeça.

c) Os ombros participam do movimento, desunindo-se as omoplatas.

209 — (*P. I.*) (Mãos aos quadris) Braços em extensão superior — (*M.*) Grande flexão do tronco à frente (*fig. 27 e 28*).

Um: Executar a flexão do tronco, como prescreve o número anterior.

Dois: Continuar a flexão, tanto quanto possível, sem dobrar os joelhos e esforçando se por tocar o solo com a extremidade dos dedos quando a flexão fôr feita com os braços em extensão superior.

Três: Levantando primeiro os braços e a cabeça, endireitar-se lentamente, cavando os rins e voltar à posição de tronco flectido à frente.

Quatro: Retomar a posição.

Fig. 28

210 — (*P. I.*) Pés unidos, mãos aos quadris — (*M.*) Flexão lateral do tronco (*fig. 29*).

Fig. 29

A figura representa:
(P. I.) Pés unidos, mãos à nuca.
(M.) Flexão lateral do tronco.

Um: Flectir lentamente e tanto quanto possível o tronco à esquerda (direita), mantendo a cabeça na sua posição em relação aos ombros, que devem mover-se no plano lateral do corpo, evitando levantar o pé do lado oposto àquele para que se executa a flexão do tronco.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) Desviar a anca no sentido oposto ao do movimento.

b) Rodar o tronco.

211—(*P. I.*) Pés unidos, mãos aos quadris—(*M.*) Rotação do tronco (*fig. 30*).


Fig. 30

Um: Voltar o tronco lentamente para a esquerda (direita) tanto quanto possível, conservando os quadris fixos. Manter a cabeça, os braços e os ombros na sua posição relativamente ao tronco.

Dois: Retomar a posição.

Incorrecções:

a) Dobrar os joelhos

b) Inclinar o tronco para o lado da torsão.

Nota.—Como é difícil fixar os quadris na posição de pé, e na de *sentado* ficam naturalmente fixos, pode o instrutor mandar os alunos das primeiras classes, que têm muita flexibilidade articular, ajoelhar e sentarem-se nos calcanhares, para fazerem a rotação do tronco nessa atitude.

212—De joelhos, sentados nos calcanhares (quatro tempos).

Um: Recuar o mais possivel a perna esquerda (direita), assentando o pé pela ponta, dobrando ligeiramente o joelho direito (esquerdo), e colocando ao mesmo tempo as mãos nos quadris (ombros) (nuca).

Dois: Curvar as duas pernas assentando o joelho esquerdo (direito) no chão.

Três: Juntar o joelho direito (esquerdo) ao esquerdo (direito), ficando os pés unidos e estendidos.

Quatro: Sentar-se nos calcanhares, conservando o tronco bem aprumado, o peito saliente, os rins para dentro, a cabeça levantada e o queixo recuado.

Levantar-se fazendo os movimentos inversos.

Nota — Esta atitude também pode tomar-se, mais tarde, como descreve o n.º 130.

As posições iniciais: *Tronco em flexão à frente (retaguarda)* — *Tronco em flexão lateral* — *Tronco em rotação,* correspondem à conservação das atitudes tomadas durante a execução dos movimentos descritos nos n.ºs 207, 208, 210 e 211.

Secção II

Exercicios fundamentais

SECÇÃO II

Exercícios fundamentais

CAPÍTULO I

Exercícios de pernas e exercícios combinados de pernas e de braços

213 — **Flexão dos joelhos e extensão anterior (superior) (lateral) (posterior) dos braços.**

Um: Elevação dos calcanhares e flexão dos braços (mãos aos ombros).

Dois: Flexão dos joelhos e extensão dos braços numa das direcções indicadas.

Três: Extensão dos joelhos e mãos aos ombros.

Quatro: Posição fundamental.

214 — (*P. I.*) **Calcanhares elevados, mãos aos ombros** — (*M.*) **Flexão dos joelhos e extensão superior (lateral) simultânea dos braços** (*fig. 15*).

Um: Flectir os joelhos com vivacidade estendendo os braços superiormente (lateralmente).

Dois: Voltar à posição inicial.

Nota. — Os movimentos das pernas, combinados com os dos braços, executam-se com vivacidade.

215 — **Flexão dos joelhos e elevação lateral e superior simultânea dos braços.**

Um: Elevar-se sôbre as pontas dos pés, levantando os braços pelos lados até a posição horizontal.

Dois: Flectir os joelhos terminando a elevação dos braços (n.º 199).

Três: Estender as pernas baixando os braços até a horizontal, conservando-se nas pontas dos pés.

Quatro: Retomar a posição.

216 — (*P. I.*) Calcanhares elevados — (*M.*) Grande flexão dos joelhos e elevação lateral e superior simultânea dos braços (*fig. 16*).

Em quatro tempos e conforme as prescrições do número anterior; a meia elevação dos braços executa-se durante a flexão dos joelhos, a elevação completa durante a grande flexão.

Fig. 31

A figura representa:
(P. I.) A fundo oblíquo à esquerda, mãos à nuca.
(M). Elevação do calcanhar.

217 — (*P. I.*) A fundo oblíquo, mãos aos quadris — (*M.*) Elevação do calcanhar (*fig. 31*).

Um: Elevar lentamente tanto quanto possível o calcanhar do pé avançado, aumentando a flexão do joelho e mantendo o outro pé assente.

Dois: Voltar à posição inicial.

O exercício executa-se segundo os mesmos princípios partindo das posições iniciais *Pés unidos* e *A fundo à frente* (n.os 171, 181).

218 — (*P. I.*) Braços e perna direita (esquerda) em extensão anterior — (*M.*) Flexão da perna em apoio.

Um: Flectir até ângulo recto o joelho da perna em que se está equilibrado, conservando toda a planta do pé assente no solo, o tronco aprumado e a outra perna horizontal.

Dois: Retomar a posição inicial.

219 — (*P. I.*) Braços e perna esquerda (direita) em extensão anterior — (*M.*) Grande flexão da perna em apoio (*fig. 32*).

Um: Como o primeiro tempo do número antecedente.

Dois: Continuar, do mesmo modo, a flexão da perna levando-a ao máximo.

Três e quatro: Retomar a posição inicial pelos movimentos inversos, parando na atitude do primeiro tempo.

Fig. 32

Incorrecções comuns aos n.os 218 e 219:

a) O corpo oscila.

b) A perna levantada baixa e não se mantêm estendida.
c) Os ombros sobem e avançam e a cabeça inclina-se para a frente.

Nota. — Estes dois exercícios ensinam-se ao princípio colocando os alunos numa fileira, de mãos dadas, e mandando-os executar alternadamente pelas filas pares e ímpares, de modo que todos tenham, por sua vez, um apoio lateral que lhes mantenha o equilíbrio. Só progressivamente se deve exigir que, durante a posição inicial, conservem em completa extensão a perna em apoio.

CAPÍTULO II

Exercícios de extensão dorsal

220 — A execução correcta da extensão dorsal exige que a vertical, que passa pelo centro de gravidade do corpo, caia à retaguarda da base de sustentação; os alunos devem distanciar-se progressivamente do apoio em que fixam as mãos (espaldar, viga, parede, etc.), de um a três pés.

Nota — O tronco não deve ultrapassar a posição horizontal na inclinação à retaguarda, para evitar a curvatura exagerada da região lombar.

221 — (*P. I.*) **Braços em extensão superior** — (*M.*) **Extensão dorsal** (*fig. 33*).

Os alunos colocam-se de costas para o aparelho que lhes serve de apoio (espaldar, trave, etc.), à distância indicada pelo instrutor e na posição *Braços em extensão superior*.

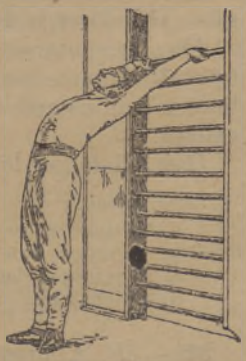


Fig. 33

Um: Fazer uma ligeira flexão do tronco à retaguarda, contraindo principalmente a parte superior do dorso e tendo o cuidado de não deixar deslocar os quadris para a frente; inclinar lentamente o corpo à retaguarda, até que as mãos, que devem manter entre si a largura dos ombros, encontrem o apoio pelo seu bordo interno, isto é, com o dedo indicador.

Retesar o corpo numa curva regular desde os pés

às extremidades dos braços que devem achar-se no prolongamento da curva do tronco e da cabeça. As pernas e os braços devem conservar-se sempre estendidos, o peito bem projectado à frente e a cabeça no prolongamento do tronco, de maneira que o olhar se ache dirigido oblíquamente para cima.

Dois: Voltar à posição inicial repelindo com as mãos o apoio, que devem deixar simultaneamente, conservando os braços em extensão superior.

Três: Retomar a posição fundamental.

Nota I. — Se o apoio empregado fôr o espaldar, depois dos alunos executarem correctamente o exercício como ficou descrito, deve-se agarrar, com os polegares para dentro, o degrau imediatamente inferior àquele que a extremidade dos dedos atingiu na inclinação do tronco à retaguarda.

Nota II. — Quando o exercício fôr feito à distância de dois ou três pés do apoio, o aluno, depois da flexão do tronco à retaguarda, deve deixar-se cair para trás para apoiar as mãos, sem avançar os quadris.

Incorrecções:

a) Os quadris avançam alêm do plano vertical que passa pelos calcanhares.
b) A cabeça pende para o peito e êste não está saliente.
c) A distância entre as mãos é menor do que a largura dos ombros.
d) Os braços não estão completamente estendidos.
e) Os joelhos dobram.

222 — (*P. I.*) Braços em extensão superior, extensão dorsal — (*M.*) Elevação dos calcanhares.

Um: Levantar-se lentamente nas pontas dos pés, tam alto quanto possível, conservando as pernas e os braços bem estendidos, sem avançar os quadris ou a cabeça.

Dois: Retomar lentamente a posição.

Incorrecções:

a) Os quadris avançam.
b) Os braços e os joelhos dobram.
c) A extensão dorsal não se conserva correcta.
d) Calcanhares pouco elevados e afastados.

223 — (*P. I.*) Braços em extensão superior, extensão dôrsal — (*M.*) Elevação alternada dos joelhos (*fig. 34*).

Um: Passar o pêso do corpo para a perna direita (esquerda); elevar em seguida, lentamente, o joelho esquerdo (direito) em flexão, o mais alto possível, sem

modificar a posição do resto do corpo; a perna em ângulo recto com a coxa e a ponta do pé para baixo e para fora; os braços igualmente estendidos; o corpo sempre à mesma distância do aparelho.

Dois: Retomar a posição.

Progressão: Quando êste exercício fôr irrepreensívelmente executado em quatro tempos, pode executar-se em dois.

Um: Levantar o joelho esquerdo (direito).

Dois: Colocar o pé esquerdo (direito) no chão, levantando ao mesmo tempo o joelho direito (esquerdo).

Fig. 34

Incorrecções :

a) A bacia avança e o peito descai.

b) A ponta do pé levantado fica voltada para dentro.

c) O pêso recai demasiado sôbre a perna em apoio.

d) Os braços dobram.

224 — (*P. I.*) Braços em extensão superior, extensão dorsal — (*M.*) Elevação à frente da perna estendida (*fig. 35*).

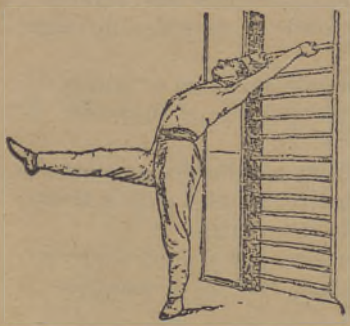


Fig. 35

Um: Passar o pêso do corpo para a perna direita (esquerda); elevar em seguida lentamente a perna esquerda (direita), estendida até a posição horizontal, com o pé voltado para fora.

Dois: Voltar lentamente à posição inicial.

Incorrecções: As mesmas do artigo precedente.

225 — (*P. I.*) Braços em extensão superior, extensão dorsal — (*M.*) Flexão e extensão alternada das pernas.

Um: Elevar o joelho esquerdo (direito) (n.º 223), ficando a coxa horizontal.

Dois: Estender lentamente a perna esquerda (direita) horizontalmente, sem dobrar o joelho da perna em apoio (*fig. 35*).

Três: Voltar à posição do primeiro tempo, dobrando lentamente a perna, sem baixar o joelho.

Quatro: Retomar a posição inicial.

Incorrecções: Além das dos números antecedentes, no 2.º tempo o joelho baixa quando se estende a perna e esta torce-se para dentro.

Nota. — Os exercícios descritos nos n.ºs 223, 224 e 225 repetem-se mais tarde, conservando-se o executante nas pontas dos pés; neste caso o instrutor juntará esta indicação ao enunciado do exercício. Ex.: *Braços em estensão superior, estensão dorsal, calcanhares elevados — elevação alternada dos joelhos.*

226 — À falta de aparelhos, pode o apoio para os exercícios de extensão dorsal ser fornecido por outros alunos, colocados préviamente por detrás dos executantes à voz *Números ímpares (pares) a um (dois, três) pé de distância, formar filas — marche.*

Quando o instrutor enuncia a posição inicial tomam, sem esperarem voz de execução, a posição: pé direito (esquerdo) à retaguarda, e estendem os braços oblíquamente para cima, mãos à largura dos ombros e à altura conveniente, conforme a estatura do aluno que estiver na frente.

Ao executar-se o movimento recebem os pulsos dos executantes entre os dedos polegar e indicador de cada mão.

Feito o movimento facilitam a volta dos executantes à posição inicial por um ligeiro impulso para a frente, tomando a seguir a posição de sentido.

Para a execução do exercício pelos alunos que serviram de apoio, conformar-se com as disposições do n.º 163 e seguintes.

O apoio acima indicado é mais estável se os alunos segurarem nas mãos a espingarda, mantendo-a horizontalmente (*fig. 36*). Neste caso o movimento derivativo: *Grande flexão do tronco à frente* é executado com a espingarda, que o ajudante abandona quando o executante termina a extensão dorsal.

227 — As flexões do tronco à retaguarda e a extensão superior dos braços nesta posição executam-se também com apoio; neste caso o instrutor precede a voz de advertência dessa indicação. Os alunos devem apoiar na trave a parte inferior da região lombar.

(*P. I*). **Braços em extensão superior, rins apoiados — (*M.*) Flexão do tronco à retaguarda.**

(*P. I.*) **Mãos aos ombros, tronco em flexão à retaguarda, rins apoiados — (*M.*) Extensão superior dos braços.**

Estes dois exercícios executam-se também na posição *Pernas afastadas.*

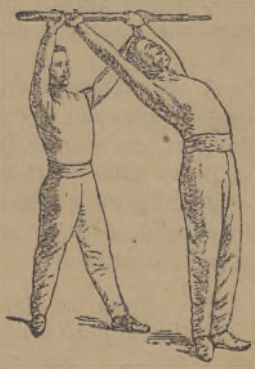


Fig. 36

228 — Para executar, com o auxílio doutros, alunos estes exercícios, dispõe-se préviamente a classe em fileiras unidas e distanciadas convenientemente, observando-se o que ficou prescrito no n.º 163 e seguintes.

O instrutor dá a voz *Números pares (impares) formar apoio.*

Fig. 37

Os números designados tomam a posição *A fundo à retaguarda* (n.º 181, *fig. 12*), e, elevando os braços lateralmente, agarram-se pelas mãos apoiando-as na região lombar dos executantes (*fig. 37*).

CAPÍTULO III

Exercícios de suspensão

229 — É muito difícil determinar a sucessão destes exercícios, porque depende não só da idade dos alunos mas também da sua robustez e dos aparelhos de que se dispõe.

A ordem adoptada é a que convêm aos alunos mais novos e que não devem ainda suspender-se sem o apoio dos pés; os alunos de mais idade podem suspender-se só pelas mãos mais cedo.

Quando na mesma lição houver dois exercícios de suspensão, não devem ser semelhantes e o mais difícil será o último.

230 — Trepar ao espaldar (escada).

Exercício preliminar (dois tempos) — Os alunos colocam-se de frente para o espaldar e o mais próximo dêle que fôr possível.

Fig. 38

À voz *Preparar para subir — em posição*, colocam o pé esquerdo no primeiro degrau e a mão direita no degrau que estiver na altura da cara; o joelho e o cotovêlo desviados para fora, a cabeça levantada e o olhar dirigido para cima.

1.º tempo — À voz *Um*, dada pelo instrutor, voltam à posição de sentido.

2.º tempo — À voz *Dois*, colocam simultâneamente o pé direito e a mão esquerda, respectivamente, nos mesmos degraus donde tiraram a mão direita e o pé esquerdo; continuam repetindo o exercício, à voz, tendo o cuidado de conservar a posição do tronco e da cabeça e de mover apenas os braços e as pernas.

Quando fizerem o exercício sem se enganarem, o instrutor, depois de dar a voz *Preparar para subir*, ensinál-os há a *trepar*.

231 — Trepar (dois tempos) (*fig. 38*).

1.º tempo — Agarrar com a mão esquerda o degrau

imediatamente superior àquele em que está a direita, flectir enérgicamente o braço esquerdo, estender a perna esquerda e colocar o pé direito no segundo degrau.

2.º tempo — Repetir com o braço direito e a perna esquerda os movimentos descritos no 1.º tempo para a outra perna e braço e continuar a subir à voz, deslocando sempre simultâneamente as extremidades opostas e conservando o corpo chegado ao aparelho. Sobem até ficarem com a testa à altura do último degrau, agarrando-o com as duas mãos em pronação, à largura dos ombros, e colocando ambos os pés no mesmo degrau.

Descer — Desce-se da mesma maneira, em dois tempos, deslocando sempre simultâneamente as extremidades opostas e conservando o corpo chegado ao aparelho.

Incorrecções:

A mão e o pé do mesmo lado deslocam-se simultâneamente; as mãos ou os pés aproximam-se muito.

Progressão: Primeiro subir e descer à voz do instrutor; depois dos alunos subirem e descerem correctamente, sem hesitação, o instrutor deixa de marcar os tempos; por fim devem os alunos ser exercitados a subir e descer rápidamente.

Nota. — O instrutor faz notar aos alunos que, subindo ou descendo, o braço e a perna dum mesmo lado do corpo estão sempre simultâneamente em extensão ou em flexão (*fig. 38*).

232 — Suspensão dorsal (três tempos) (*fig. 49*).

Tendo os alunos terminado a subida ao espaldar, o instrutor manda:

Suspender — 1.º tempo — Largar a mão direita, voltá-la em supinação e agarrar com ela, nesta posição, o mesmo degrau junto à mão esquerda.

2.º tempo — Largar em seguida a mão esquerda e fazer meia volta, rodando na perna direita e tirando o pé esquerdo do sítio em que está, para o colocar pelo calcanhar no mesmo degrau, agarrando ao mesmo tempo com a mão esquerda, em supinação, o degrau em que está a direita. O corpo deve ficar encostado ao espaldar, os calcanhares unidos.

3.º tempo — Contrair enérgicamente os músculos flexores dos braços e os da parte superior das costas, e, tirando simultâneamente os dois pés do espaldar, estender os braços lentamente. Os ombros devem ficar

baixos e recuados, todo o corpo em contacto com o espaldar, os calcanhares unidos e os pés em extensão.

Incorrecções :
a) O peito não está saliente.
b) A cabeça avança.
c) Os polegares não ficam para a frente.

233 — Preparar para descer — Descer.

1.º tempo — Curvar as pernas e subir um degrau, ficando na posição final do 2.º tempo do número antecedente.

2.º tempo. — Largar a mão direita e, fazendo meia volta pela esquerda, voltar à posição inicial de suspender.

Descer — Executar a descida como se descreve no n.º 231.

Nota I. — Mais tarde o instrutor suprime as vozes de preparação e deixa de contar os tempos, suspendendo-se os alunos imediatamente quando na subida atingem o último degrau e descendo, rápidamente, à voz de *Descer*.

Nota II. — As suspensões dorsais para as primeiras classes executam-se depois das suspensões à frente e retaguarda (n.ºs 236 e 237); a subida do espaldar pode ser feita desde as primeiras lições.

Nota III. — As suspensões dorsais efectuam-se num dos degraus mais salientes do espaldar, mas os dois primeiros tempos aprendem-se com os pés no chão ou no degrau mais baixo.

234 — Suspensão oblíqua (corda oblíqua, trave inclinada) (*fig. 39*).

Exercício preparatório — Os alunos seguram a corda (trave), como na suspensão transversal, mas unindo as mãos, conservando os braços curvos e os pés no chão.

Suspender — Dar impulso ao corpo com uma das pernas, elevar-se e enganchar a outra perna na trave (corda) pela curva e próximo das mãos. O corpo fica horizontal, o peito saliente e junto do aparelho, os rins cavados, a perna enganchada atravessada, a outra pendente e dirigida para baixo e para fora.

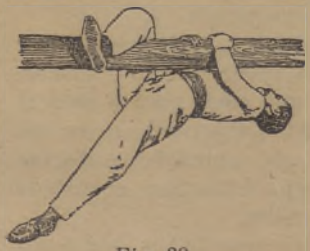


Fig. 39.

Sentido — Desenganchar a perna, largar a trave e retomar esta posição.

Quando os alunos executarem correctamente a suspensão, exercitam-se em trocar a posição das pernas, sem largar a trave, em dois tempos.

Um: Fazendo uma ligeira flexão dos braços, lançar a perna livre sôbre o aparelho, enganchando-a como ficou descrito, e ao mesmo tempo desenganchar a outra perna estendendo-a para baixo e para fora.

Dois: Trocar a posição das pernas como no primeiro tempo.

Incorrecções:

a) Os rins ficam salientes.
b) A perna não fica bem enganchada.
c) As pernas estão pouco afastadas, de modo que a perna livre não fica bem dirigida para fora e para baixo.
d) A cabeça descai.

235 — Suspensão oblíqua (trepar).

Suspender — Tomar a posição inicial como ficou descrito no número antecedente mas com as mãos afastadas à largura dos ombros, a mão esquerda mais baixa do que a direita e a perna esquerda enganchada junto dela.

Trepar (dois tempos) — Elevar o corpo pelo esfôrço dos dois braços, deslocar imediatamente a mão esquerda (direita) para uma distância igual à largura dos ombros adiante da direita (esquerda) e mudar simultâneamente a posição das pernas, evitando afastá-las lateralmente, ficando a perna enganchada abaixo e junto da mão.

Fig. 40.

Continuar a trepar em dois tempos, deslocando sempre simultâneamente a perna esquerda (direita) e a mão direita (esquerda).

Progressão: As deslocações das pernas e das mãos são executadas primeiro à voz do instrutor, depois deve-se trepar sem marcar os tempos, e por fim com a máxima velocidade.

Incorrecções:

As mesmas do número antecedente.
O corpo não é mantido junto do aparelho.
Os movimentos dos braços e das pernas são mal coordenados.

Nota.—Para que os alunos possam trepar seguidamente, pela corda oblíqua, e sem perda de tempo, é conveniente que haja uma corda vertical suspensa junto da extremidade daquela, para descerem ao terminarem a subida.

236 — Suspensão à frente (*fig. 41*).

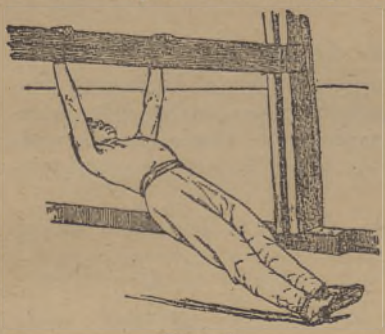


Fig. 41

De frente para a trave, com os braços estendidos e as mãos à largura dos ombros, agarrá-la com os polegares para dentro.

Suspender — Projectar o corpo para debaixo da trave até que os braços estejam estendidos verticalmente; as pernas estendidas no prolongamento do tronco e a cabeça na posição fundamental, os calcanhares unidos assentando no solo, os pés igualmente voltados para fora, o peito saliente.

Sentido — Retomar a posição do 1.º tempo pela tracção enérgica dos braços e a flexão simultânea das pernas.

Progressão: Obtêm-se neste exercício, baixando gradualmente a trave, que a princípio se põe à altura dos ombros, até a altura dos quadris.

Incorrecções:

a) As pernas, tronco e cabeça não estão na mesma linha.
b) Os calcanhares não estão unidos.

237 — Suspensão à retaguarda (*fig. 42*).

Colocar-se em frente do aparelho segurando-o como prescreve o número anterior.

Suspender — Conservando os braços estendidos, recuar sucessivamente os pés, de modo que ao segundo deslocamento o corpo descaia lentamente, ficando numa posição arqueada, suspenso pelas mãos, com os braços estendidos e verticais, e apoiados nas pontas dos pés unidos e com as pernas bem estendidas.

Sentido — Retomar a posição inicial, com o auxílio dos braços e das pernas.

Progressão: Obtêm-se neste exercício, baixando a trave, que a principio se coloca à altura da cabeça, até a do peito.

Incorrecções:

a) Flectir os joelhos.
b) Desunir os calcanhares.
c) Deslocar a cabeça.

Fig. 42

238 — Suspensão transversal à frente (*fig. 43*).

Fig. 43

Suspender — Colocar-se sob a trave e agarrá-la dum e outro lado com as mãos afastadas à largura dos ombros e os braços em flexão; lançar em seguida o corpo à frente em suspensão sob o aparelho, como indica o n.º 236.

239 — *a*) Suspensão facial (*fig. 44*).

Suspender — Suspender-se agarrando um aparelho horizontal fixo; as mãos afastadas à largura dos ombros com as palmas para a frente; o peito bem saliente; a cabeça direita e desembaraçada dos ombros, que devem estar baixos e recuados; o corpo estendido sem contracção; as pernas juntas e verticais.

b) **Suspensão em oposição** (*fig. 45*).

Suspender — As mãos agarram o aparelho como na alínea *a*) mas do lado oposto àquele em que se encontra o aluno.

c) **Suspensão transversal** (*fig. 46*).

Suspender—Suspender o corpo num aparelho horizontal; as mãos colocadas dum e outro lado e afasta-

Fig. 44

Fig. 45

das à largura dos ombros; o corpo na posição prescrita para a suspensão facial.

Fig. 46

Fig. 47

d) **Suspensão lateral** (*fig. 47*).

Suspender—Suspender o corpo entre dois aparelhos

verticais, as mãos à mesma altura e os braços estendidos; a posição do corpo é a descrita na alínea *a*).

e) **Suspensão vertical** (*fig. 48*).

Suspender—Suspender-se num aparelho vertical com as mãos unidas e o corpo na posição descrita na alínea *a*).

240 — O instrutor vigiará atentamente que os alunos conservem o peito saliente e continuem a respirar durante os exercícios, sobretudo durante as flexões dos braços. Desde que perceba, pela congestão da face, que o esfôrço impede o aluno de respirar, interromperá ou fará cessar o exercício.

Fig. 48

Exercícios em suspensão

241 — (*P. I.*) **Suspensão à frente (retaguarda)** — (*M.*) **Flexão dos braços** (*fig. 50 e 42*).

Fig. 49

A figura representa o exercício do n.º 248.

(Na figura os rins estão demasiadamente cavados).

Um: Flectir lentamente os braços até ângulo recto, recuando os cotovelos e avançando o peito.

Dois: Retomar a posição inicial.

Incorrecções:

Na *Suspensão à frente* o corpo não conserva a posição inicial durante a flexão dos braços.

Na *Suspensão à retaguarda* os cotovelos avançam durante a flexão dos braços.

242 — (*P. I.*) **Suspensão facial, em oposição, transversal, lateral ou vertical.** — (*M.*) **Flexão dos braços.**

Um: Flectir lenta e simultâneamente os braços até ângulo recto, afastando os cotovelos lateralmente e conservando o corpo vertical; evitar contrair os membros inferiores (*fig. 51*).

Dois: Retomar lentamente a posição inicial.

Progressão: Aumentar gradualmente a flexão dos braços (*fig. 51 e 47*).

Nota.—Na *Suspensão transversal flectida* a cabeça inclina-se ligeiramente para trás (*fig. 51*).

243—As posições iniciais: *Suspensão à frente, retaguarda, Suspensão facial, em oposição, transversal, lateral ou vertical flectida*, correspondem à conservação das atitudes tomadas durante a execução dos movimentos indicados nos n.os 241e 242, e as posições iniciais: *Suspensão dorsal, joelhos elevados* e *Suspensão dorsal, pernas elevadas* correspondem à conservação da flexão ou da elevação das pernas, descritas nos n.os 248 e 250.

244—(*P. I.*) **Suspensão à frente, flectida**—(*M.*) **Elevação alternada das pernas** (*fig. 50*).

Fig. 50

Um: Elevar com vivacidade e tam alto quanto possível a perna esquerda (direita) estendida, o pé no prolongamento da perna com a ponta voltada para fora.

Dois: Retomar a posição inicial.

Nota.—Depois dêste movimento, o instrutor fará executar a extensão dos braços.

245—(*P. I.*) **Suspensão transversal à frente**—(*M.*) **Translação à retaguarda** (*fig. 43*).

Começar—Progredir para a retaguarda, deslocando alternadamente as mãos, sem que o corpo oscile e sem levar os cotovelos para a frente.

Progressão: Baixar a trave desde a altura dos ombros à dos quadris.

246—(*P. I.*) **Suspensão transversal flectida**—(*M.*) **Translação à retaguarda** (*fig. 51*).

Começar—Mover-se para a retaguarda, deslocando alternadamente as mãos sem movimentos bruscos; evitar o balanço do corpo (regra geral).

247—(*P. I.*) **Suspensão facial (em oposição) flectida**—(*M.*) **Translação lateral.**

Começar — Deslocar-se lateralmente para a esquerda (direita), afastando primeiro a mão esquerda (direita); aproximar em seguida a outra mão a uma distância igual à largura dos ombros e assim por diante.

Progressão: Aumentar a amplitude dos deslocamentos das mãos.

Fig. 51

248 — (*P. I.*) **Suspensão dorsal** — (*M.*) **Elevação dos joelhos** (*fig. 49*).

Um: Flectir lentamente os joelhos unidos elevando-os quanto possível, conservando a região lombar em contacto com o apoio; a cabeça direita, as pernas verticais, os pés em extensão.

Dois: Retomar a posição inicial.

Nota. — Êste exercício executa-se ao princípio fazendo apenas a flexão de um só joelho por cada vez. Neste caso a voz é *Elevação alternada dos joelhos*. Também se executa êste exercício elevando um joelho quando se baixa o outro, sendo então a voz *Elevação cruzada dos joelhos*.

Incorrecções:

a) O ângulo dos joelhos não é recto.
b) Os joelhos e os pés não se conservam unidos.

249 — (*P. I.*) **Suspensão dorsal, joelhos flectidos** — (*M.*) **Extensão alternada das pernas.**

Um: Estender lentamente a perna esquerda (direita) à frente, sem baixar o joelho; o pé em extensão com a ponta dirigida para a frente.

Dois: Retomar a posição inicial.

Progressão: Fazer a extensão simultânea das pernas.

Incorrecções:

a) Durante a extensão o peito retrai-se.
b) Os pés voltam-se para dentro.

250 — (*P. I.*) **Suspensão dorsal** — (*M.*) **Elevação alternada das pernas.**

Um: Elevar a perna esquerda (direita) estendida à frente, tam alto quanto possível; o pé em extensão com a ponta dirigida para a frente.

Dois: Retomar a posição inicial.

Progressão: Elevar as duas pernas simultâneamente.

Incorrecções:

a) A respiração sustêm-se ao elevar a perna.

b) Os joelhos dobram.

251 — (*P. I.*) Suspensão dorsal, pernas elevadas — (*M*). Afastamento das pernas (*fig. 52*).

Fig. 52

Um: Afastar lentamente as pernas estendidas, sem as baixar.

Dois: Retomar a posição inicial.

Incorrecções:

a) A respiração sustêm-se.

b) Ao começar o afastamento das pernas, estas não estão bastante elevadas.

c) Durante o afastamento, as pernas descaem e os pés voltam-se para dentro.

252 — (*P. I.*) Suspensão vertical (lateral) — (*M.*) Trepar a pés e mãos (uma ou duas cordas ou varas) (*fig. 48 e 53*).

Começar — Elevar o corpo pela flexão enérgica completa e simultânea dos braços e ao mesmo tempo os joelhos tam alto quanto possível; apertar o aparelho entre as pernas cruzadas e entre o peito do pé colocado à retaguarda e o calcanhar do pé colocado à frente.

Manter enérgicamente estreitadas as pernas e agarrar sucessivamente o aparelho com a mão esquerda (direita), depois com a mão direita (esquerda) tam alto quanto possível, estendendo simultâneamente as pernas e endireitando o corpo.

Fig. 53

Descer — Deixar deslizar o aparelho entre os dois

pés sem os apertar e deslocar alternadamente as mãos tanto quanto possível.

Incorrecções:

a) Os braços e as pernas não se auxiliam mútuamente.
b) Durante a subida as pernas não se estendem bastante.
c) Os pés escorregam.
d) A cabeça acha-se muito à frente.
e) O aluno gira em torno do aparelho durante a subida.

253 — (*P. I.*) Suspensão lateral flectida — (*M.*) Trepar a pulso (duas cordas ou varas) (*fig. 54*).

Começar — Estender o braço direito (esquerdo) para cima e agarrar o aparelho tam alto quanto possível; elevar o corpo pela flexão dêste braço, estendendo imediatamente o outro para repetir idêntico movimento; continuar a ascensão sem oscilações do corpo, nem flexões das pernas, a cabeça levantada e olhando na direcção do movimento.

Progressão: Trepar, deslocando simultâneamente as mãos. Neste caso agarram-se os dois aparelhos com os braços flectidos em ângulo recto e efectua-se a subida e a descida por meio de contracções enérgicas dos braços, que retomam a flexão a cada deslocamento do corpo.

Incorrecções:

a) As braçadas são muito curtas durante a subida.
b) As pernas não conservam a imobilidade.
c) Na descida, a flexão dos braços não é mantida, as mãos escorregam e o corpo oscila lateralmente.

Fig. 54

254 — (*P. I.*) Suspensão facial flectida — (*M.*) Subida de perna e braços.

Suspender — Conforme o n.º 242.

Um: Levanta-se a perna esquerda (direita) dobrando-a e engancha se na trave pela curva, ao mesmo tempo que se estendem os braços.

Dois: Dar um vigoroso impulso ao corpo, balançando uma ou duas vezes a perna direita (esquerda) bem estendida, fazendo simultaneamente uma tracção enérgica dos braços e avançando o busto, de modo a

projectar o corpo para cima do aparelho e endireitar-se em seguida, estendendo os braços.

Três: Tirar a perna de cima da trave e colocá-la ao lado da outra, ficando o corpo na posição de apoio em extensão (*fig. 55*).

Quatro: Deixar o aparelho por um salto em profundidade à retaguarda.

Incorrecções:

a) Não apoiar a perna junto das mãos.
b) Não conservar a outra perna estendida.
c) Não flectir os braços simultâneamente com o impulso da perna.
d) Inclinar a cabeça para o peito.

255 — (*P. I.*) Suspensão facial flectida — (*M.*) Subida de braços.

Suspender — Conforme o n.º 242.

Um: Elevar o corpo pela tracção enérgica dos braços tam alto quanto possível.

Dois: Colocar a palma da mão esquerda (direita) sôbre o aparelho, levantando o cotovêlo, e elevar-se sem flectir os joelhos. Afastar o corpo em apoio flectido sôbre o braço esquerdo (direito) e pousar a palma da mão direita (esquerda) sôbre o aparelho; elevar em seguida o corpo ficando em apoio flectido, acabando depois de endireitar-se por uma extensão simultânea dos braços (*fig. 55*).

Fig. 55

Três: Deixar o aparelho como no número anterior.

Serpentinas

256 — As *serpentinas*, exercícios que se executam no *quadro* (estampa III), têm, além duma influência análoga à das suspensões, uma acção acentuada sôbre os músculos laterais e anteriores do tronco.

A progressão neste grupo de exercícios obtêm-se aumentando a velocidade de translação.

257 — As *serpentinas* iniciam se sentando-se o aluno no rectângulo do quadro designado pelo professor à voz de *Em posição.*

1.º tempo—Agarrar com as duas mãos a vara horizontal e superior do quadro em que deve sentar-se, de forma que os antebraços se cruzem; a palma da mão esquerda voltada para o corpo e a da direita para a frente.

2.º tempo — Flectindo os braços, introduzir primeiro a cabeça no rectângulo, pela esquerda, depois o tronco e sentar-se na vara horizontal inferior, apoiando a parte média das coxas que ficarão horizontais; os joelhos afastados, as pernas pendentes, corpo aprumado e cabeça levantada.

Esta posição deve tomar-se sempre que se dê a voz de *Alto.*

258 — Serpentina horizontal (*fig. 56*).

Começar—1.º tempo—Inclinando o corpo para a retaguarda e para a esquerda (direita), agarrar com as duas mãos, tam afastadas quanto possível, a vara superior do rectângulo situado à esquerda, (direita) de forma que os antebraços fiquem cruzados, a palma da mão esquerda (direita) voltada para o corpo e a da mão direita (esquerda) para a frente.

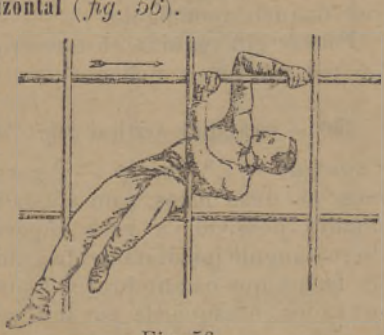


Fig. 56

2.º tempo — Flectindo enérgicamente os braços, introduzir primeiro a cabeça e depois o tronco no rectângulo à esquerda (direita), sem se ajudar com as pernas, sentando-se na vara inferior.

Por processo análogo, sentar-se no rectângulo que fica imediatamente à direita (esquerda), e continuar a translação horizontal, inclinando alternadamente o corpo à esquerda e à direita, até a extremidade do aparelho.

Nota.— Para a execução das serpentinas horizontais e oblíquas, deve deixar-se desocupado um rectângulo entre os executantes, no sentido da altura do quadro.

259 — Serpentina horizontal, pés à frente (*fig. 57*).


Fig. 57

Começar—1.º tempo—Agarrar com as mãos, tam afastadas quanto possível, a vara superior, de forma que os antebraços fiquem cruzados diante do corpo, um de cada lado do degrau, a palma da mão esquerda para o corpo e a da mão direita para a frente, no caso de se passar os pés para o rectângulo situado à direita.

2.º tempo — Introduzir as pernas no rectângulo situado à direita (esquerda) e em seguida o corpo, ajudando-se com os braços, e sentando-se na vara inferior daquele rectângulo.

Passar em seguida ao terceiro rectângulo e seguintes por processos análogos.

260 — Serpentina vertical (*fig. 58*).


Fig. 58

Começar — 1.º tempo — Agarrar com as duas mãos, tam afastadas quanto possível, a vara superior do rectângulo imediatamente acima, de forma que os antebraços fiquem cruzados, o esquerdo por fora com a palma da mão virada para o corpo, o direito por dentro com a palma para a frente.

2.º tempo — Serpentear para a esquerda elevando o corpo por uma flexão enérgica dos braços, introduzindo o corpo no rectângulo imediatamente superior e sentar-se. Segurar imediatamente o degrau superior do rectângulo imediato, pelos meios inversos.

Por forma análoga à do 1.º tempo, sentar-se na vara inferior do rectângulo imediatamente superior e assim por diante, alternando a rotação do corpo.

Descer — 1.º tempo — Chegado ao fim do aparelho, agarrar com ambas as mãos, tam afastadas quanto

possível, a vara superior, ficando os braços na posição inversa da prescrita no 1.º tempo.

2.º tempo — Estendendo os braços, deixar deslizar o corpo, de forma a introduzir as pernas no rectângulo imediatamente inferior e sentar-se. Agarrar imediatamente a vara superior dêste rectângulo, ficando os braços na posição inversa da do 2.º tempo e estender os braços e continuar o movimento, alternando a rotação à direita e à esquerda.

Nota. — Êste exercício será fácilmente executado, se o aluno tiver o cuidado de voltar a cara sempre para o mesmo banzo.

261 - Serpentina oblíqua (*fig. 59*).

Começar — 1.º tempo — Agarrar com as duas mãos, tam afastadas quanto possível, o degrau superior do rectângulo colocado oblíquamente à esquerda (direita).

2.º tempo — Serpentear para a esquerda (direita) segundo as prescrições da serpentina horizontal (n.º 258), conservando o olhar na direcção do movimento.

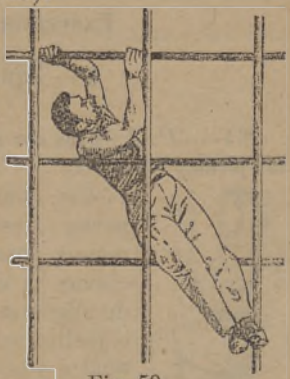


Fig. 59

Serpentear para a direita e passar ao terceiro rectângulo, empregando os meios inversos e continuar por esta forma em dois tempos, alternando a rotação do corpo.

Descer — Chegado à extremidade oposta do aparelho, agarrar o degrau superior do rectângulo situado oblíquamente abaixo e serpentear nessa direcção seguindo as prescrições do n.º 259.

262 — Descer de cabeça para baixo — Agarrar o degrau superior do rectângulo da esquerda (direita) com a mão direita (esquerda) e a vara inferior do mesmo com a mão esquerda (direita), ficando as palmas voltadas uma para a outra.

Deixar cair o corpo agùentando-o com o braço direito e com as curvas das pernas, até o passar para o rectângulo inferior situado oblíquamente à esquerda (direita), em cujo degrau se senta.

263 — Serpentina em espiral.

Serpentear pelos meios prescritos no número anterior, mas verticalmente e girando em tôrno da mesma vara vertical e sempre no mesmo sentido. O movimento executa-se para a esquerda e para a direita.

Nota.— Êste exercício tem a mesma acção que a serpentina oblíqua, mas permite exercitar no mesmo quadro, e simultâneamente, um número de alunos igual ao dos rectângulos contados no sentido horizontal.

CAPÍTULO IV

Exercícios de equilíbrio

A — Equilíbrio no solo

264 — (*P. I.*) Mãos aos quadris — (*M.*) Elevação alternada dos joelhos (*fig. 60*).

Fig. 60

A figura representa:
(P. I.) Mãos à nuca.
(M.) Elevação do joelho direito.

Um: Passar o pêso do corpo para a perna direita (esquerda), deslocando o menos possível os quadris lateralmente; elevar ao mesmo tempo o joelho esquerdo (direito), até a coxa ficar horizontal; o joelho voltado para fora, a perna vertical e o pé em extensão; a perna direita (esquerda) estendida, o tronco bem aprumado, os ombros baixos e recuados, a cabeça direita.

Dois: Retomar a posição inicial assentando o pé no chão pela ponta e sem bater.

Êste exercício executa-se depois em dois tempos, com as mãos nos quadris, levantando o joelho esquerdo (direito), quando o pé direito (esquerdo) assenta no chão. A cadência aumenta progressivamente até a do passo ordinário.

A posição inicial, *Joelho elevado,* corresponde à conservação da atitude tomada no 1.º tempo.

Incorrecções :

a) O corpo inclina-se lateralmente.
b) O joelho da perna em apoio dobra.

265 — (*P. I.*) Calcanhares elevados, mãos aos quadris — (*M.*) Elevação alternada dos joelhos.

Executa-se como prescreve o artigo precedente, mas assentando no chão, alternada e ligeiramente, apenas as pontas dos pés.

Incorrecções :

a) Não conservar a atitude.
b) Os joelhos e as pontas dos pés não se conservam voltados para fora.

266 — (*P. I.*) Joelho elevado, mãos aos quadris — (*M.*) Flexão e extensão do pé.

Um: Flectir lentamente o pé tanto quanto possível.
Dois: Estendê-lo completamente.

Incorrecções : As mesmas do n.º 265.

267 — (*P. I.*) Mãos aos quadris — (*M.*) Elevação lateral da perna estendida (*fig. 61*).

Um: Passar o pêso do corpo para a perna direita (esquêrda) e levantar lentamente a perna esquerda (direita) estendida lateralmente, o mais alto possível, conservando o tronco vertical.

Dois: Baixar a perna.

Incorrecções :

a) O corpo inclina-se para o lado oposto ao da perna que se levanta.
b) A perna e o pé elevados não estão em completa extensão.
c) O joelho da perna em apoio dobra.
d) A perna não se desloca no plano lateral do corpo.

Fig. 61

A figura representa :
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Elevação lateral da perna direita.

268 — (*P. I.*) Joelho elevado, mãos aos quadris — (*M.*) Extensão posterior da perna (*fig. 62*).

Um: Estender lentamente a perna esquerda (direita), recuando-a o mais possível; o pé em extensão com a ponta voltada para fora; o tronco vertical.

Dois: Retomar a posição inicial.

Sentido — Retomar a posição fundamental em dois tempos.

Incorrecções:

a) O tronco inclina-se para a frente ou lateralmente.
b) O queixo avança.
c) O joelho e o pé não ficam em completa extensão nem directamente para a retaguarda.
d) O joelho da perna em apoio dobra.

269 — (*P. I.*) Joelho elevado, mãos aos quadris — (*M.*) Extensão anterior da perna (*fig. 63*).

Fig. 62

A figura representa:
(P. I.) Braços em extensão superior.
(M.) Extensão posterior da perna esquerda.

Fig. 63

A figura representa o final do 1.º tempo do n.º 269 com braços em extensão superior.

Um: Estender lentamente a perna esquerda (direita) para a frente, sem baixar o joelho, o pé em extensão com a ponta ligeiramente voltada para fora; o tronco e a perna em apoio perfeitamente verticais.

Dois: Retomar a posição inicial.

Sentido — Retomar a posição fundamental em dois tempos.

Incorrecções:

a) O joelho baixa, não se estende completamente e a ponta do pé fica voltada para dentro.
b) O joelho da perna em apoio dobra.
c) O corpo inclina-se para a retaguarda.
d) Os ombros avançam e a cabeça desloca-se.

270 — (*P. I.*) **Joelho elevado, mãos aos quadris** — (*M.*) **Afastamento da perna.**

Um: Afastar lentamente, e tanto quanto possível, o joelho lateralmente, mantendo a coxa horizontal, a perna vertical e o pé em extensão; os quadris perfeitamente imóveis.

Dois: Retomar a posição inicial.

Sentido — Retomar a posição fundamental em dois tempos.

Incorrecções:

a) O joelho elevado baixa.

b) O corpo inclina-se ou torce-se para o lado oposto.

271 — Os exercícios descritos nos n.os 268, 269 e 270 executam-se também partindo da posição de *Pés unidos*, elevando e estendendo o joelho e o pé directamente para a frente.

Os exercícios descritos nos n.os 264 a 270 executam-se também nas atitudes: *Mãos à nuca*, *Braços em extensão lateral* e *Braços em extensão superior*.

272 — Quando os alunos tiverem adquirido suficiente estabilidade nos equilíbrios no chão devem exercitar-se executando-os sôbre aparelhos progressivamente elevados.

Os aparelhos que mais convêm para estes exercícios são:

1.º A travessa do banco de gimnástica, préviamente voltado;

2.º A trave com a parte plana voltada para cima.

A maneira de subir ou descer do aparelho varia com a sua altura:

1.º Até a altura dos joelhos:

Sobe-se, ou salta-se para cima do aparelho sem o o auxílio das mãos. Desce-se saltando à frente ou lateralmente.

2.º Desde a altura dos joelhos até a dos ombros:

Cavalga-se primeiro a trave e em seguida passa-se à posição de pé, com o auxílio dos pés e das mãos. Abandona-se o aparelho saltando em profundidade.

3.º Desde a altura dos ombros até uma altura que permita suspender-se:

Saltar ficando em apoio em extensão (n.º 346) ou fazer a suspensão facial e em seguida uma subida (n.º 254), para passar ao apoio em extensão; cavalgar o aparelho e pôr-se de pé como acima ficou indicado.

Abandonar o aparelho saltando em profundidade, agachando-se ou não, préviamente, ou ainda sentando-se primeiro; pode saltar-se também lateralmente, apoiando a mão no aparelho durante o início da queda, para atenuar o choque.

Nota.—Os alunos militares, nas sessões de gimnástica aplicada, repetirão as passagens em equilíbrio, primeiro armados e depois armados e equipados, levando a arma suspensa numa das mãos.

B — Equilíbrio elevado (*fig. 64*)

Fig. 64

273 — Pôr-se de pé sôbre o aparelho, com a perna esquerda (direita) à frente; os pés com um intervalo de meio pé e com as pontas tanto mais voltadas para a frente, quanto mais estreito fôr o aparelho; o pêso do corpo mais sôbre a perna que estiver à retaguarda; os joelhos e os braços em ligeira flexão, o corpo direito sem estar hirto, a cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente.

O equilíbrio mantêm-se e readquire-se com ligeiras flexões dos joelhos e pequenos movimentos dos quadris e da cabeça; se estes meios são insuficientes, levanta-se lateralmente um braço ou uma perna, evitando movimentos bruscos. Ao perder-se de todo o equilíbrio deve procurar-se abandonar o aparelho saltando lateralmente para o chão ou então, se a trave está muito alta, o aluno agacha-se e deita-lhe as mãos, ficando suspenso.

Estando em equilíbrio elevado, com o pé esquerdo (direito) à frente, executa-se a meia volta pela direita (esquerda) rodando sôbre a planta dos pés com os calcanhares elevados.

274 — Equilíbrio transversal elevado.

Colocar-se em pé sôbre o aparelho, com a linha dos ombros paralela a êste e com os pés assentes pela parte anterior da planta, um pouco afastados.

O equilíbrio mantêm-se e readquire-se com ligeiros movimentos dos braços, do tronco e da cabeça no sentido antero-posterior; ao perder-se completamente, procurar saltar à frente ou à retaguarda.

275 — Exercícios que se devem executar em equilíbrio elevado.

1.º Avançar e recuar alternadamente os pés.

2.º Elevação alternada dos joelhos.

3.º Elevação lateral da perna estendida.

4.º (*P. I.*) Joelho elevado — (*M.*) Extensão anterior e posterior da perna.

5.º Flexão dos joelhos ou posição joelho em terra.

6.º (*P. I.*) Braços e perna direita (esquerda) em extensão anterior — (*M.*) Flexão (grande flexão) da outra perna.

7.º Cavalgar a trave (ou sentar-se) e pôr-se de pé.

276 — Marcha em equilíbrio elevado à frente (retaguarda).

Marche — Avançar (recuar) com passos curtos conservando as pernas flexíveis, deslizando o pé pelo bordo do aparelho e conformando-se com as prescrições do n.º 273.

O corpo direito, a cabeça levantada, o olhar dirigido para a frente e as pernas em ligeira flexão.

Nota. — Para marchar em equilíbrio elevado em plano progressivamente inclinado, diminui-se a grandeza e a cadência do passo, à medida que a inclinação aumente; o pé deve assentar bem por igual sôbre o aparelho, para evitar o escorregamento, para trás na subida ou para a frente na descida.

Incorrecções comuns às marchas em equilíbrio:

a) Olhar para baixo, o que faz perder o equilíbrio.

b) Marchar muito rápidamente e sem cadência.

CAPÍTULO V

Exercícios de marcha e corrida

Generalidades

277 — Esta parte da lição tem por fim ensinar e intensificar as diversas modalidades dêstes exercícios, dando-lhes amplitude, firmeza, resistência, economia e estilo, tendendo ainda para fazer desaparecer os defeitos que os hábitos e trabalho diário tornam por vezes difícil de corrigir em alguns instruendos.

278 — Os diferentes passos são executados em harmonia com as vozes prescritas no capítulo respectivo.

279 — Para se passar da marcha á corrida e recíprocamente, a voz de execução deve ser pronunciada alongando a primeira sílaba, a fim de permitir mudar de passo sem precipitação.

280 — O instrutor observa o princípio de simetria, fazendo mudar de direcção nos dois sentidos.

281 — Quando os exercícios de marcha ou corrida tomarem o carácter de aplicação e forem objecto de lições especiais, os outros exercícios de gimnástica não se realizarão no mesmo dia com a intensidade habitual.

Quando uma parte da lição de gimnástica é consagrada aos exercícios preparatórios de locomoção, é preciso variá-los escolhendo de preferência os que necessitam duma certa energia de execução, não os prolongando muito tempo, e terminando-os pela marcha ordinária executada com a maior correcção, ou por qualquer outro exercício derivativo, seguido dos exercícios respiratórios.

282 — Os exercícios de marcha e principalmente a corrida, sempre que o tempo o permita, executam se ao ar livre. Se não há possibilidade de o fazer, é necessário que durante a execução dêstes exercícios o ar entre em abundância no gimnásio.

A — Marcha

283 — As marchas executam-se na cadência ordinária ou acelerada e também, como exercício derivativo e calmante, numa cadência lenta (60 passos por minuto).

O instrutor pode fazer decompor o passo ordinário, a fim de corrigir as faltas seguintes, que são habituais na marcha:

A oscilação exagerada lateral e vertical do corpo;
A rotação dos quadris e dos ombros;
A grandeza insuficiente do passo;
O passo sacudido ou assimétrico;
O balanço exagerado dos braços.

O instrutor deve corrigir com perseverança e paciência estes defeitos, porque constituem a principal causa da fadiga prematura durante as *étapes,* sobretudo se o homem vai carregado, e que provêm geralmente de insuficiente flexibilidade articular, falta de independência dos movimentos do tronco e dos membros inferiores ou assimetria do corpo.

Na execução da *marcha decomposta,* o instrutor verifica se o equilíbrio do corpo se mantêm em cada passo, mandando *Alto.* A esta voz os alunos suspendem a marcha, completando o passo iniciado.

Só uma gimnástica apropriada e metódica pode atenuar e até fazer desaparecer os defeitos da marcha. As marchas prolongadas e repetidas de forma alguma os corrigem, antes os acentuam.

Exercicios de marcha

284 — Os exercícios de pernas mais eficazes para a preparação da marcha são os seguintes:

Elevação dos calcanhares (n.º 174).
Elevação alternada dos joelhos (n.º 264).
Joelho elevado — Flexão e extensão do pé (n.º 266).

Joelho elevado— Extensão posterior (n.º 268) *e anterior* (n.º 269) *da perna.*

285 — **Marcha decomposta** — Passar o pêso do corpo para a ponta do pé direito.

Um: Avançar, com vivacidade, o pé esquerdo, a perna estendida, sem rigidez, a ponta do pé baixa e ligeiramente voltada para fora assim como o joelho; avançar ao mesmo tempo o corpo pela impulsão do pé direito e assentar, sem bater, todo o pé esquerdo, exactamente à distância a que se encontra do direito, apoiando sôbre êle todo o pêso do corpo. Aproximar imediatamente a perna direita da esquerda, a ponta do pé junto do solo e à retaguarda do calcanhar esquerdo; ficar em equilíbrio sôbre o pé esquerdo, conservando o corpo inclinado para a frente e o centro de gravidade sôbre a ponta do pé (*fig. 65*).

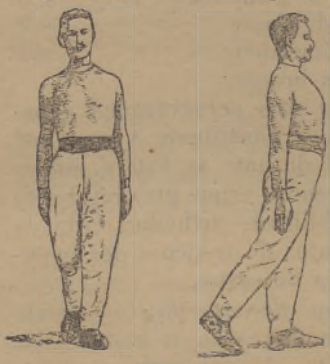


Fig. 65

Dois: Executar com a perna direita o que ficou prescrito para a esquerda, e continuar a marchar assim em dois tempos, mantendo-se equilibrado alternadamente sôbre cada pé, esforçando-se por atenuar os movimentos de oscilação do tronco; o corpo deslocando-se paralelamente a si mesmo, a cabeça direita, o olhar dirigido directamente para a frente, os braços caindo naturalmente ao longo do corpo.

Sentido — Tomar esta posição, avançando o pé atrasado.

Progressão:

1.º Executar o exercício individualmente e á vontade; depois, à voz do instrutor.

2.º O passo, curto a princípio, deve atingir, o mais cedo possível, a grandeza do passo ordinário.

Nota. — A grandeza do passo corresponde aproximadamente a duas vezes o comprimento do pé; esta referência serve para o passo das crianças.

286 — Alargar passo.

Aumenta-se gradualmente a grandeza do passo aproximadamente $0^m,5$ inclinando um pouco o busto para a frente e flectindo ligeiramente o joelho quando o pé assenta no solo.

287 — Nas pontas dos pés — marche.

Executa-se segundo os mesmos princípios que a marcha em ordinário, mantendo-se elevado sôbre a ponta dos pés e reduzindo a grandeza do passo consoante a estatura.

288 — Com elevação dos joelhos — marche.

Executa-se em dois tempos. A cadência, lenta a princípio, aumenta progressivamente até a do passo ordinário; a grandeza é proporcional à estatura.

Um: Seguindo as prescrições para o início das marchas, elevar o joelho esquerdo (direito) até a coxa estar horizontal.

Dois: Estender rápidamente a perna para a frente e baixar o pé até assentar no solo, pela ponta e sem bater.

289 — Trocar passo de 3 em 3 (5 em 5) passos.

Os alunos, marchando na cadência ordinária, trocam o passo, sem alterar a cadência, em harmonia com o n.º 145.

290 — Batida de 3 em 3 (5 em 5) passos.

Executa-se como a marcha em ordinário, fazendo a batida de 3 em 3 (5 em 5) passos, com o pé em extensão e assentando-o bem de planta.

Nota. — Os alunos serão exercitados em passar dumas a outras formas de marcha.

B — Corrida

Generalidades

291 — As diferentes corridas constituem importantes meios de desenvolvimento físico, sobretudo para o tórax.

Devem ser empregadas com moderação, executadas com regularidade, em percursos pequenos, tendo o cuidado de os aumentar muito gradualmente até os máximos fixados na nota do n.º 293.

A corrida executa-se em regra nas pontas dos pés, os braços flectidos lateralmente e afastados do tórax, os cotovelos recuados, os punhos fechados à altura dos cotovelos.

Os defeitos habituais da corrida são os indicados para a marcha, assim como a sua origem e meios de os corrigir (n.º 283).

Exercicios de corrida

292 — Corrida nas pontas dos pés — marche.

Executa-se como está prescrito no regulamento tático, mas flectindo com elasticidade as articulações das pernas e mantendo-se elevado alternadamente sôbre a ponta de cada um dos pés.

Progressão: Executar o exercício, a princípio, com passo curto, e alongá-lo em seguida progressivamente, mas conservando o ritmo de 170 passos por minuto. Com alunos de mais de 16 anos, devidamente preparados, poder-se há levar a grandeza do passo até 1 metro, conservando o mesmo ritmo.

293 — Corrida de velocidade — marche.

Os alunos dispõem-se em uma fileira com um intervalo de 1 metro pelo menos e na posição de *Pé à frente.*

Marche — Correr com a maior velocidade possível, conformando-se com os princípios do passo de corrida alongado, acelerando a cadência e aumentando a grandeza do passo; o corpo direito e o peito saliente.

Nota. — O instrutor, colocado no extremo da pista, dá o sinal de partida, nota os primeiros e os últimos chegados, assim como o tempo empregado em percorrer a distância, que nunca deve ultrapassar 100 metros. Para crianças de dez a doze anos limita-se esta corrida a 40 ou 50 metros, podendo elevar-se até 75 ou 80 metros para rapazes de 16 anos.

CAPÍTULO VI

Exercícios dorsais

294 — *Generalidades.* — Aos exercícios dorsais com flexão do tronco, descritos neste capítulo, podem juntar-se, como exercícios dorsais elementares, os n.os 207 a 209. Além dêstes podem ainda considerar-se como exercícios dorsais elementares os dos n.os 189 a 201, atendendo a que são duma grande importância para a fixação dos ombros.

295 — (*P. I.*) **Pernas afastadas, mãos aos quadris** — (*M.*) **Flexão do tronco à retaguarda e à frente** (*fig. 66*).

Executa-se em quatro tempos, fletindo sucessivamente o tronco à retaguarda (n.º 207), e depois à frente (n.º 208).

Êste movimento executa-se também na posição *Pé à frente.* Nêste caso é preciso evitar voltar os quadris e os ombros na direcção do pé colocado à retaguarda.

Fig. 66

A figura representa:
(P. I.) Pé à frente, braços em extensão superior (com arma).
(M.) Flexão do tronco à frente.

296 — Os movimentos indicados no número precedente executam-se depois nas atitudes: *Mãos às clavículas, Mãos aos ombros, Mãos à nuca, Braços em extensão superior.*

Nas atitudes de flexão do tronco à frente e à retaguarda executam-se mais tarde as extensões, a oscilação e o afastamento dos braços.

Incorrecções:

a) A flexão do tronco à frente é pequena, o queixo avança e as costas ficam abaùladas.
b) Durante os movimentos dos braços o tronco levanta-se.
c) O corpo pesa demasiado sôbre a perna que está à retaguarda.
d) Retêm-se a respiração durante as flexões.

297 — Executar na posição de «A fundo à frente» os seguintes exercícios:

a) (*P. I.*) A fundo à frente, mãos aos ombros — (*M.*) Extensão superior (superior e inferior simultânea) dos braços (*fig 67*).

Fig. 67

b) (*P. I.*) A fundo à frente, mãos às clavículas — (*M.*) Extensão lateral dos braços.

c) (*P. I.*) A fundo à frente, braços em extensão superior — (*M.*) Oscilação dos braços.

Nota.— Estes exercícios executam-se também em quatro tempos, caindo a fundo e voltando à posição fundamental de pé, alternando o movimento das pernas e combinando êste com os dos braços.

a) (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) A fundo à frente, alternado e extensão superior simultânea dos braços.

b) (*P. I.*) Mãos às clavículas — (*M.*) A fundo à frente, alternado e extensão lateral simultânea dos braços.

c) A fundo à frente, alternado e oscilação simultânea dos braços.

298 — (*P. I.*) A fundo à frente, braços em extensão superior — (*M.*) Flexão horizontal e grande flexão do tronco à frente (*fig. 68*).

Um: Flectir lentamente o tronco até a posição horizontal, sem abaùlar as costas e conservando os braços estendidos no prolongamento do tronco.

Fig. 68

Dois: Continuar a flexão do tronco até tocar com os dedos no chão.

Três e *quatro:* Voltar à posição inicial pelos movi-

mentos inversos, levantando primeiro os braços e a cabeça e cavando os rins.

Incorrecções:

a) O pé colocado à retaguarda não assenta completamente no chão.

b) Na flexão horizontal os braços não ficam no prolongamento do tronco.

299 — (*P. I.*) **Queda facial, pernas fixas** — (*M.*) **Mãos aos quadris, extensão do tronco** (*fig. 69*).

Fig. 69

Em posição — Deitar-se de bruços, atravessado sôbre um banco, apoiando nele a parte média das coxas; as mãos apoiadas no solo e ligeiramente dirigidas para dentro; os braços estendidos e paralelos, a cabeça levantada, o corpo estendido, os pés unidos e seguros por outro aluno ou fixos no espaldar.

Um: Levar as mãos aos quadris elevando lentamente o busto o mais possível; os ombros baixos e recuados e a cabeça levantada com o queixo recuado.

Dois: Estender os braços e retomar a posição inicial.

À voz *Em posição,* os auxiliares colocam o joelho esquerdo em terra, sem se sentarem no calcanhar e, mantendo os ombros bem recuados e a cabeça levantada, seguram com ambas as mãos os calcanhares do executante sem carregarem, impedindo apenas que as pernas se levantem.

A posição inicial *Queda facial, pernas fixas, tronco em extensão*, é a atitude tomada pelo tronco no final do 1.º tempo.

Incorrecções:

a) Reter a respiração.

b) Levantar pouco o busto.

c) Exagerar a curvatura lombar.

d) Avançar o queixo.

e) Flectir lateralmente o tronco.

300 — (*P. I.*) Queda facial, pernas fixas, mãos aos quadris, tronco em extensão — (*M.*) Flexão do tronco à frente (*fig. 70*).

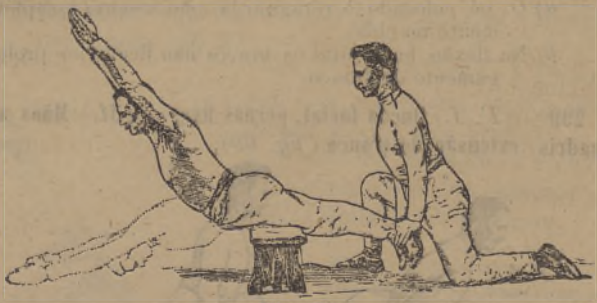


Fig. 70

A figura representa o exercicio n.º 300 na P. I. de braços em extensão superior

Um: Flectir lentamente o tronco à frente, sem abaùlar as costas, conservando a cabeça levantada e os ombros recuados.

Dois: Retomar a posição inicial.

Incorrecções:

a) Reter a respiração.
b) Deslocar a cabeça.
c) Flectir lateralmente o tronco na volta à posição inicial.

301 — (*P. I.*) Apoio dorsal do pé, mãos aos quadris — *M.*) Extensão do tronco (*fig. 71*).

Fig. 71

Em posição — Colocar-se a meio passo e de costas para um espaldar (trave), e fixar no aparelho o pé esquerdo (direito), pelo metatarso, à altura do joelho, colocando ao mesmo tempo as mãos nos quadris.

Um: Saltar à frente, estendendo o corpo e a perna esquerda (direita) horizontalmente e cair sôbre a perna direita (esquerda), flectida em ângulo recto; endireitar imediatamente o tronco por um movimento de extensão enérgico mas não brusco; a nuca e as costas um pouco mais eleva-

das do que o pé fixo no aparelho e descrevendo uma curva regular; os ombros baixos e recuados.

Dois: Voltar à posição inicial saltando à retaguarda.

Mudar — O pé esquerdo deixa o apoio e o direito fixa-se no aparelho.

Sentido — Abandonar o apoio e retomar a posição fundamental.

A posição inicial *Apoio dorsal do pé, tronco em extensão*, é a atitude tomada no final do primeiro tempo.

Incorrecções:

a) A perna fixa no aparelho não se conserva estendida.
b) O tronco fica muito levantado e a sua extensão é incompleta.
c) Os braços não se mantêm no plano do tronco e a cabeça inclina-se para o peito.
d) As pontas dos pés e o joelho da perna apoiada no solo estão voltados para dentro.

302 — (*P. I.*) **Apoio dorsal do pé, mãos aos quadris (braços em extensão superior) tronco em extensão** — (*M.*) **Flexão horizontal (e grande flexão) do tronco à frente.**

Um e dois: Conforme descreve o n.º 209, mantendo estendida e horizontal a perna fixa no aparelho.

Três: Retomar a posição inicial.

Nota.— A grande flexão do tronco à frente só se executa com os braços em extensão superior e conforme prescreve o n.º 209, mas sem descontrair os músculos das costas.

Incorrecções:

a) Na flexão do tronco à frente o pé apoiado no aparelho não se conserva fixo.
b) Durante a extensão do tronco a perna em flexão estende-se e a outra dobra.

303 — Quando nos exercícios prescritos nos n.ºs 301 e 302 o apoio é dado por um auxiliar, êste deve conformar-se com as prescrições seguintes:

À voz de *Em posição,* tomar a de *A fundo à retaguarda,* recuando o pé direito, e agarrar o peito do pé do executante com a mão direita e o calcanhar com a esquerda, aplicando-o sólidamente contra a face interna do joelho e esforçando-se por manter a fixidez do apoio. Deve conservar os ombros baixos e recuados (*fig.* 72).

Mudar — Um: Largar o pé do executante e tomar a posição de sentido.

Dois: Cair a fundo para a retaguarda recuando a

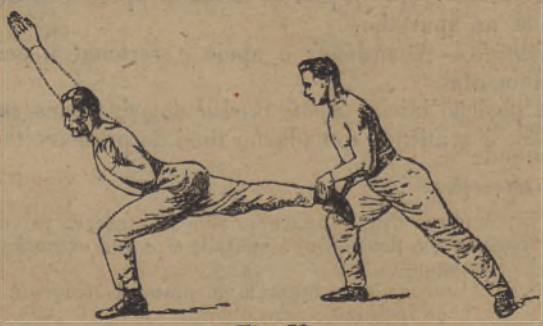


Fig. 72

perna esquerda e agarrar o outro pé do executante, continuando a servir de apoio como acima ficou descrito.

304 — Os exercícios descritos nos n.os 299 a 302 executam-se depois nas atitudes: *Mãos aos ombros*, *Mãos às clavículas, Mãos á nuca* e *Braços em extensão superior.*

Na atitude de extensão tomada pelo tronco no 1.º tempo do n.º 299 executam-se as extensões, a oscilação e o afastamento dos braços.

CAPÍTULO VII

Exercícios anteriores do tronco

305 — Os instrutores devem observar uma progressão rigorosa e lenta na execução dêstes exercícios, para evitar alguma rotura das paredes abdominais, possível de dar-se nos indivíduos predispostos para as hérnias.

306 — (*P. I.*) **Deitado, braços em extensão superior** — (*M.*) **Elevação alternada das pernas.**

Em posição — Agachar se apoiando as mãos no solo, e sentar-se unindo e estendendo as pernas e os pés;

deitar-se e colocar os braços em extensão superior; o resto do corpo como indica o n.º 128.

Um: Levantar lentamente a perna bem estendida até fazer ângulo recto com o tronco.

Dois: Baixá-la do mesmo modo à posição inicial.

Três e quatro: Repetir os mesmos movimentos com a perna direita.

Sentido — Levantar-se rápidamente, num só tempo, retomando a posição.

Progressão: Ao princípio elevar pouco as pernas; depois elevá-las até 45° e por fim até 90°. Mais tarde repetir êste exercício levantando simultâneamente as duas pernas, seguindo a mesma progressão. Para os alunos das primeiras classes, a progressão deve ser mais suave, mandando-se fazer primeiro a *Elevação alternada dos joelhos.*

(*P. I.*) **Deitado, braços em extensão superior** — (*M.*) **Elevação alternada (simultânea) dos joelhos.** (dois tempos).

Um: Levantar o joelho esquerdo (direito), flectindo-o, até a coxa atingir a posição vertical; a perna deve ficar horizontal e o pé em extensão.

Dois: Baixar a perna estendendo-a, voltando à posição inicial.

Incorrecções:

a) O tronco e os braços não conservam a imobilidade e o perfeito contacto com o solo.

b) As pernas e os pés desunem-se e não conservam a extensão.

307 — Os exercícios descritos nos n.ºs 306, 308, 309, 311 e 312, executam-se primeiro com as mãos nos quadris e mais tarde com *Mãos aos ombros, Mãos à nuca* e *Braços em extensão superior;* destas posições fazem-se respectivamente a extensão superior e a oscilação dos braços (n.ºs 190 e 201).

308 — (*P. I.*) **Sentado, pés fixos, mãos aos quadris (ombros, nuca, braços em extensão superior)** — (*M.*) **Inclinar o tronco à retaguarda** (*fig. 73*).

Em posição — Sentar-se no banco ou no chão fixando os pés no espaldar, na trave, ou com o auxílio doutro aluno; as pernas devem ficar estendidas, o tronco

vertical, os rins recolhidos, o peito bem saliente e a cabeça levantada; colocar a seguir as mãos nos quadris.

Um: Inclinar lentamente o corpo à retaguarda até 45°, deitando o peito para fora, mantendo os rins recolhidos e a posição relativa do tronco, da cabeça

Fig. 73

A figura representa os M. n.os 308 e 309 na P. I. de braços em extensão superior.

e dos braços; o movimento deve ser inteiramente localizado nas articulações coxo-femurais.

Dois: Retomar a posição inicial sem dobrar os joelhos.

Nota I. — Êste exercício começa-se por ligeiras inclinações do tronco à retaguarda (e de preferência sentado no banco), que se aumentam progressivamente até 45°.

Nota II. — A posição inicial *Tronco inclinado à retaguarda* corresponde à inclinação do tronco a 45°. Nesta atitude executam-se as extensões, o afastamento e a oscilação dos braços.

Incorrecções:

a) As costas curvam-se e os ombros avançam.
b) A cabeça inclina-se para o peito.
c) O movimento é intermitente.

309 — (*P. I.*) **Sentado, pés fixos, mãos aos quadris** — (*M.*) **Grande inclinação do tronco à retaguarda** (*fig. 73*).

Um: Como no artigo precedente.

Dois: Continuar a inclinação do tronco, seguindo as mesmas prescrições, até atingir o solo com as mãos.

Três e quatro: Voltar à posição inicial pelos mo-

vimentos inversos, mantendo os braços no prolongamento do tronco, se estiverem em extensão superior.

Incorrecções:

a) As mesmas do número precedente.
b) Os braços não se conservam no prolongamento do corpo.

310 — Quando os exercícios descritos nos n.os 308 e 309 forem executados com o auxílio doutros alunos, estes, à voz *Em posição,* colocam o joelho esquerdo em terra e seguram com as duas mãos, na altura do metatarso, os pés unidos dos executantes, conservando os ombros recuados e a cabeça direita (*fig. 73*).

311 — (*P. I.*) **De joelhos, mãos aos quadris** — (*M.*) **Flexão do tronco à retaguarda** (*fig. 74*).

Em posição — Ajoelhar devagar, ficando com os calcanhares unidos, os pés estendidos e os joelhos afastados, pouco mais ou menos à distância de um pé; o tronco vertical, a cabeça direita (n.º 130). Colocar em seguida os braços na atitude indicada pelo instrutor.

Fig. 74

A figura representa, além da P. I. de joelhos, mãos aos quadris — (M.) Flexão tronco à retaguarda, a P. I. de joelhos, braços em extensão superior, tronco flectido à retaguarda — (M.) Oscilação dos braços.

Sentido — Retomar rápidamente, e num só tempo, esta posição.

Nota. — Os exercícios indicados neste número, executam-se também apoiando no solo apenas um joelho; neste caso a voz para tomar a posição inicial será: *Joelho em terra.*

Joelho em terra. — *Em posição* (dois tempos).

Um: Levar as mãos aos quadris (ombros) (nuca) recuando a perna esquerda (direita) estendida e assentar a ponta do pé dobrando ligeiramente o joelho direito (esquerdo).

Dois: Apoiar no chão o joelho esquerdo (direito), dobrado em ângulo recto e a um pé de distância à retaguarda do calcanhar direito (esquerdo); o pé que

fica à retaguarda, em extensão e com a ponta para dentro.

Incorrecções:

a) Os quadris recuam e o corpo descai.
b) A cabeça inclina-se para o peito, ou demasiadamente para trás.

Progressão: A flexão do tronco à retaguarda executa-se nas atitudes: *Mãos aos ombros, Mãos à nuca* e *Braços em extensão superior;* desta executa-se o movimento de *Oscilação e afastamento dos braços,* e da de mãos aos ombros a *Extensão superior dos braços.*

312 — (*P. I.*) Apoio facial do pé, mãos aos quadris — (*M.*) Flexão do tronco à retaguarda (*fig. 75*).

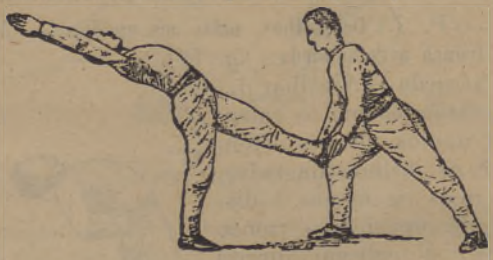


Fig. 75

A figura representa o M. n.º 312 na P. I. de braços em extensão superior

Os alunos colocam-se em frente dum aparelho que possa servir de apoio (espaldar, trave, etc.), à distância de meio passo.

Em posição — Levantar o pé esquerdo, e fixá-lo entre dois degraus do espaldar, à altura do joelho, a perna estendida e ligeiramente voltada para fora; a perna apoiada no chão e o tronco, verticais; colocar em seguida as mãos nos quadris.

Um: Flectir lentamente e quanto possível o tronco à rectaguarda como prescreve o n.º 308 sem dobrar a perna apoiada no chão. O tronco deve inclinar-se à retaguarda até ficar, pelo menos, na direcção da perna fixa no aparelho.

Dois: Voltar à posição inicial.

Mudar — Um: Tirando o pé esquerdo do apoio, voltar à posição fundamental de pé, conservando as mãos nos quadris.

Dois: Fixar o pé direito no aparelho e repetir o exercício simétricamente.

Sentido — Retomar esta posição.

O exercício repete-se elevando progressivamente o apoio do pé no aparelho até a altura dos quadris.

Incorrecções:

a) O corpo não está firme e torce-se durante a flexão.
b) A cabeça inclina-se para o peito.

313 — Para a execução do exercício prescrito no n.º 312, quando o apoio é dado por um outro aluno, deve êste colocar-se em frente e a um passo de distância do executante e, à voz *Em posição,* cai a fundo para a retaguarda, recuando o pé direito, e segura o pé do executante, que pode estar apoiado sôbre a trave ou sôbre a sua coxa, com as duas mãos, colocando uma no calcanhar e a outra no peito do pé (*fig. 75*).

À voz de *Mudar*, no 1.º tempo volta à posição de sentido e no 2.º cai novamente a fundo para a retaguarda.

À voz de *Sentido* volta a esta posição.

314 — Queda facial (*fig. 76*).

Em posição — Um: Agachar-se e apoiar a palma das mãos sôbre uma trave baixa, um banco, ou no chão, com um afastamento igual à largura dos ombros e os dedos um pouco dirigidos para dentro.

Fig. 76

Dois: Projectar rápidamente as pernas unidas e o tronco para a retaguarda, de modo que o corpo fique em extensão completa, apoiado sôbre os braços, estendidos e verticais, e sôbre as pontas dos pés; os calcanhares devem conservar-se unidos e a cabeça ligeiramente levantada.

Três: Voltar à posição agachado, encolhendo rápidamente as pernas sem arrastar os pés.

Quatro e cinco: Levantar-se nas pontas dos pés e tomar a posição de sentido.

Incorrecção: O corpo não se mantêm perfeitamente direito, ou porque as costas baixam e os joelhos dobram, ou porque a distância entre as mãos e os pés é pequena.

315 — Para impedir a contracção dos músculos do pescoço, o instrutor pode mandar executar a *rotação da cabeça*, e, quando os alunos se mantiverem correctamente na posição, fará executar sucessivamente *a flexão e extensão das pernas*, (que consiste na execução dos 3.º e 2.º tempos do n.º 314) a *flexão dos braços* e a *elevação alternada das pernas* (*fig.* 77) e outros.

Fig. 77

CAPÍTULO VIII

Exercícios laterais do tronco

316 — Os exercícios laterais do tronco subdividem-se em:

a) Rotações;
b) Flexões laterais;
c) Flexões e rotações combinadas.

A — Rotações

317 — As *rotações de tronco* descritas no n.º 211 devem executar-se sucessivamente nas seguintes posições iniciais: *Pernas afastadas* (*fig.* 78), *Pé oblíquamente à frente, Pé à frente, Pés unidos, esquerdo (direito) à frente*. Nas três últimas atitudes a rotação executa-se só para o lado da perna avançada.

Fig. 78

318 — (*P. I.*) **A fundo oblíquo, mãos aos quadris** — (*M.*) **Rotação do tronco** (*fig.* 79).

Um: Voltar lenta-

Fig. 79

A figura representa o M.º n.º 318 na P. I. de braços em extensão superior.

mente o busto para o lado da perna avançada, sem modificar a inclinação do tronco, cabeça e braços; o pé colocado à retaguarda completamente assente no chão.

Dois: Retomar a posição inicial.

Mudar — Um: Voltar à posição de pé, conservando as mãos nos quadris.

Dois: Cair a fundo oblíquamente para a direita. Executar em seguida a rotação do tronco simétricamente.

Sentido — Retomar esta posição em dois tempos.

Incorrecções:

a) O joelho e o pé avançados ficam dirigidos para dentro.

b) O pé colocado à retaguarda não se conserva firme.

As rotações do tronco executam-se depois nas seguintes posições: *Mãos aos ombros, Mãos às clavículas, Mãos à nuca* e *Braços em extensão superior;* a seguir, mantendo o tronco em rotação, executam-se as extensões e o afastamento dos braços (*fig. 80*).

Fig. 80

B — Flexões laterais

319 — Para obter a perfeita imobilização dos quadris durante as flexões laterais do tronco, na posição fundamental de pé, o instrutor deve mandar executá-las, as primeiras vezes, apoiando na trave o quadril do lado para que se faz a flexão, juntando à voz de advertência a indicação: *Quadril apoiado.* Para repetir simétricamente o exercício, depois de dar a voz de *Sentido* manda fazer meia volta.

As flexões laterais do tronco descritas no n.º 210 devem executar-se sucessivamente nas seguintes posições iniciais: *Pernas afastadas; Pé à frente; Pés unidos, esquerdo (direito) à frente.* Nas duas últimas atitudes a flexão executa-se só para o lado da perna avançada.

Progressão: Estes exercícios executam-se nas posições: *Mãos aos ombros, Mãos à nuca, Braços em ex-*

tensão lateral, Braços em extensão superior, e depois com a arma (*fig. 81*). Partindo da primeira destas atitudes e mantendo a flexão do tronco, executa-se a extensão superior dos braços. O exercício descrito no n.º 322 intensifica-se do mesmo modo.


Fig. 81

320 — (*P. I.*) **Queda lateral, mão fixa** — (*M.*) **Elevação da perna.**

Os alunos colocam-se a um passo e de frente para o espaldar, para a trave colocada à altura do peito ou para outro aluno.

Em posição — Colocam-se, em dois tempos, na posição *Queda facial*, ficando as mãos à distância de meio passo do aparelho, com os dedos dirigidos para a frente; depois voltam a frente à direita, passando o corpo a descansar sôbre o braço esquerdo estendido e sôbre o bordo externo do pé esquerdo; a mão direita fixa-se a um degrau do espaldar (à trave, ou à mão doutro aluno que sirva de apoio), ficando o braço em ligeira flexão; o corpo completamente estendido e em direcção perpendicular ao aparelho; os braços no mesmo plano vertical, a cabeça desembaraçada dos ombros, o olhar dirigido para a frente, os quadris levantados e os pés unidos (*fig. 82*).

Um: Levantar a perna direita bem estendida, o mais alto possível, e no plano do corpo, sem baixar os quadris nem mover a cabeça.

Dois: Retomar a posição inicial.

Mudar — Um: Voltar à posição da queda facial.

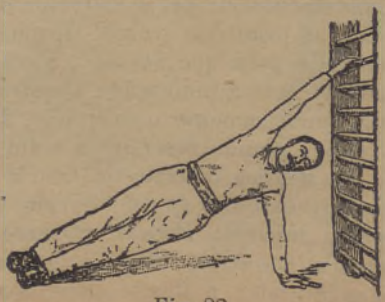


Fig. 82

Dois: Passar à posição da queda lateral, frente à esquerda, e repetir o exercício simétricamente.

Sentido — Um: Voltar à posição da queda facial.

Dois e três: Retomar a posição de sentido como prescreve o n.º 314.

Incorrecções :

a) Os quadris descaem.

b) Os diversos segmentos do corpo, dos calcanhares à nuca, não estão no mesmo plano vertical.

c) A elevação da perna não se faz no mesmo plano do corpo e dos braços.

Fig. 83

Quando o exercício é executado com o auxílio dum outro aluno, deve êste colocar-se em frente e a um passo do executante, e conformar-se com as seguintes indicações :

Em posição — A esta voz faz um oitavo à esquerda (direita) e avança o pé direito (esquerdo) numa direcção perpendicular à frente primitiva, aproximadamente o comprimento de dois pés, e flectindo ao mesmo tempo as pernas ; com a mão direita (esquerda), braço em flexão, segura o pulso do executante apoiando a outra mão no quadril (*fig. 83*).

Fig. 84

Sentido — Retomar esta posição.

321 — (*P. I.*) Queda lateral, braço em extensão superior — (*M.*) Elevação da perna (*fig. 84*).

Toma-se a posição inicial como prescreve o número precedente ; o pêso do corpo, porêm, é inteiramente

suportado pelo braço e pelo bordo externo do pé assente no chão; o outro braço fica estendido por cima da cabeça e no prolongamento do tronco.

Um e dois: Executar o movimento como prescreve o artigo precedente.

Toma-se primeiro a posição inicial colocando a mão livre no quadril.

Incorrecções: As mesmas do número precedente.

322 — (*P. I.*) Apoio lateral do pé e mãos aos quadris — (*M.*) Flexão lateral do tronco (*fig. 85*).

Fig. 85

A figura representa o M. n.º 322 na P. I. de braços em extensão superior.

Os alunos colocam-se a um passo de distância e de lado para o aparelho em que devem apoiar o pé (espaldar, trave colocada à altura do joelho, ajudante).

Em posição—Levantar a perna esquerda (direita) estendida, e fixar o pé no aparelho, com a ponta para cima e à altura do joelho; a perna apoiada no chão estendida e vertical; o corpo deve estar todo num plano vertical perpendicular ao aparelho. Colocar em seguida os braços na atitude prescrita.

Um: Flectir lentamente o tronco o mais possível, para o lado oposto ao do pé fixo no aparelho, conservando as pernas bem estendidas; o tronco, a cabeça e os braços mantendo a sua posição relativa e movendo-se no mesmo plano.

Dois: Voltar lentamente à posição inicial.

Êste exercício repete-se elevando-se progressivamente o ponto de apoio do pé, mas sem ultrapassar a altura dos quadris.

Quando êste exercício fôr executado, servindo outros alunos de apoio, estes conformar-se hão, por analogia,

com as prescrições do n.º 313, mas fixando o pé do executante a meio da coxa (*fig. 86*).

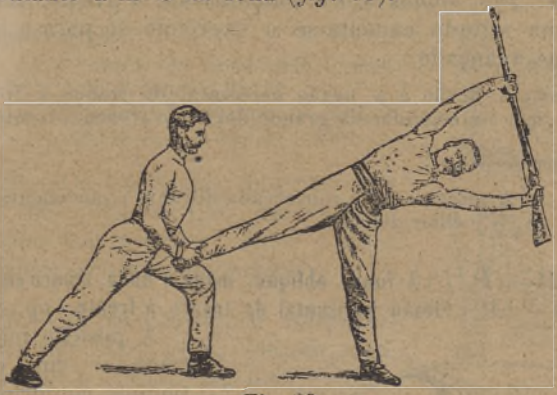


Fig. 86

Incorrecções :

a) Torcer o tronco.
b) O movimento não se faz num plano vertical.
c) Voltar para baixo o joelho da perna fixa no aparelho.

C — Rotações e flexões combinadas do tronco

323 — (*P. I.*) Mãos aos quadris, tronco em rotação — (*M*). Flexão do tronco à retaguarda e à frente (*fig. 87 e 88*).

Fig. 87

A figura representa o M. n.º 323 na P. I. de braços em extensão superior.

Em posição — Em dois tempos (n.º 211), parando a rotação do tronco a 45º para a esquerda (direita).

Um, dois, três, quatro: Flectir oblíquamente o tronco para a retaguarda, em dois tempos e numa cadência muito lenta (n.º 207), depois oblíquamente para a frente também em dois tempos (n.º 208), tendo o cuidado de manter a rotação do tronco a 45º e a linha dos ombros perpendicular à direcção do movimento.

Fig. 88

Êste exercício executa-se também nas posições iniciais: *Pés unidos* e *Pé oblíquamente à frente*. Nesta última atitude executa-se o exercício só para o lado do pé avançado.

Nota.—A flexão e a flexão horizontal do tronco à frente podem ser seguidas da grande flexão do tronco à frente.

Incorrecções:

a) A rotação não é conservada durante o movimento.
b) Os joelhos dobram.

324—(*P. I.*) A fundo oblíquo, mãos à nuca, tronco em rotação—(*M.*) Flexão horizontal do tronco à frente (*fig. 89*).

Fig. 89

A figura representa o M. n.º 324 na P. I. de braços em extensão superior.

A posição inicial toma-se em dois tempos conforme o n.º 318.

O movimento executa-se em dois tempos conforme descreve o n.º 298, conservando a direcção oblíqua do tronco e a flexão do joelho, assim como a posição da cabeça e dos braços no prolongamento do tronco.

A seguir à flexão horizontal executa-se a grande flexão do tronco à frente n.º 298.

Incorrecções:

a) O pé colocado à retaguarda não assenta completamente no chão.
b) Os braços não se mantêm horizontais no final da flexão do tronco à frente.

325—(*P. I.*) Mãos à nuca, tronco em rotação—(*M.*) Flexão lateral do tronco (*fig. 90*).

Um: Flectir lentamente o tronco, conforme descreve o n.º 210; a flexão faz-se unicamente para o lado da rotação; a cabeça, o tronco e os braços devem conservar-se voltados oblíquamente a 45°, e o tronco deve mover-se mantendo a linha dos ombros perpendicular à direcção do pé que está à frente.

Êste exercício executa-se também na posição *Pé*

obliquamente à frente, devendo neste caso a rotação ser feita para o lado do pé avançado.

Incorrecções:

a) A rotação do tronco não é mantida durante a flexão.

b) Os quadris deslocam-se no sentido oposto ao da flexão do tronco.

Fig. 90

A figura erpresenta o M. n.º 325 na P. I. de pé obliquamente à frente.

326 — Os exercícios descritos nos n.os 323, 324 e 325, executam-se também nas posições: *Mãos à nuca* e *Braços em extensão superior*.

327 — A posição inicial *Queda lateral, mão fixa, perna elevada*, corresponde à atitude final do 1.º tempo do exercício descrito no n.º 320, e a posição inicial *Tronco em rotação e flectido à frente (retaguarda)* à da rotação e flexão combinadas do tronco (n.º 323 — 3.º e 1.º tempos).

CAPÍTULO IX

Exercícios de saltos

Generalidades

328 — Os saltos podem ser:

a) Livres;

b) Com apoio.

Os saltos compreendem três partes que se sucedem sem interrupção (*fig. 91*):

1.ª A *impulsão*, da mesma forma que a corrida que eventualmente a precede, deve ser sempre tam reduzida quanto possível.

Os saltos precedidos de corrida são ensinados ao princípio apenas com um, dois e três passos. Quando a corrida é mais extensa, é preciso diligenciar aumentar gradualmente a velocidade, começando por pequenos passos acelerados, fixando constantemente o obstáculo a transpor.

A impulsão, nos saltos livres em altura e em extensão, é aumentada elevando simultâneamente os braços

com vivacidade na direcção do salto, no momento da extensão das pernas.

2.ª A *trajectória* deve ter uma amplitude proporcional à importância do obstáculo.

3.ª A *queda* começa desde o contacto da ponta dos pés com o solo; executa-se curvando os joelhos com flexibilidade, o suficiente para amortecer o choque e sem abaixar os calcanhares.

A flexão dos joelhos não deve ir além do ângulo recto.

Depois da queda, elevar-se em equilíbrio sobre as

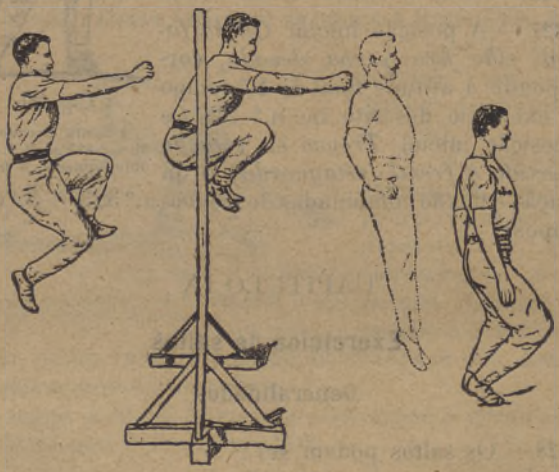


Fig. 91

pontas dos pés e assentar em seguida os calcanhares juntos no solo, no mesmo ponto em que se fez a queda.

A queda executa-se sôbre um pé só, quando a corrida que precede o salto deve prosseguir sem interrupção.

329 — Durante estes exercícios o corpo deve manter-se em perfeito equilíbrio, para que se possam efectuar saltos de grande amplitude, com segurança e sem perigo.

Com êste fim, o professor, em todos os exercícios de preparação dos saltos livres e com apoio, exige a conservação da posição flectida dos joelhos, no mesmo ponto em que se produziu a queda. Proceder-se há da

mesma forma sempre que no decurso da instrução se perceba que o equilíbrio não é perfeito durante ou depois dum exercício.

Neste sentido, observar-se há a progressão seguinte:

a) Contar um tempo para se endireitar sôbre as pontas dos pés e um tempo para assentar os calcanhares unidos no solo;

b) Logo que o equilíbrio esteja assegurado durante a flexão das pernas, endireitar-se imediatamente e com vivacidade nas pontas dos pés, ficando em equilíbrio nesta posição. Contar em seguida um tempo para assentar os calcanhares;

c) Quando a queda fôr executada com correcção e em perfeito equilíbrio, suprimir a decomposição em tempos, e retomar a marcha logo em seguida a assentar os calcanhares ou a corrida logo depois de estender as pernas.

330 — Para facilitar a execução dos saltos em apoio, um ou dois auxiliares seguram os alunos pelos antebraços, algumas vezes pelo tronco e nunca pelas pernas.

Com alunos exercitados pode suprimir-se um dos auxiliares.

331 — A decomposição em tempos, dos saltos no mesmo lugar, faz-se às vozes: *Um, Dois,* etc.

Os saltos em conjunto e os saltos sucessivos sem decompor são executados à voz *Saltar.*

Os saltos sucessivos, para a execução dos quais os alunos devem seguir-se imediata e rápidamente, executam-se à voz *Saltos em série–marche.*

332 — É conveniente, a fim de habituar os alunos a transpor obstáculos naturais, e desde que êles estejam suficientemente exercitados, dispor objectos diversos, embaraçando o caminho que devem percorrer para transpor um obstáculo.

É necessário também precisar o ponto em que deve efectuar-se a queda.

Sempre que os exercícios o permitam, os alunos devem ser exercitados transportando a arma na posição de *suspender.*

333 — O princípio da simetria dos exercícios deve ser observado na execução dos saltos, no que respeita ao pé sôbre o qual se deve tomar a impulsão, assim como na direcção a imprimir ao corpo durante o percurso da trajectória.

334 — Os exercícios preparatórios dos saltos livres e com apoio têm por fim fazer compreender aos alunos o mecanismo dos diferentes saltos e assegurar-lhes uma execução correcta e sem perigo. Para êste efeito são decompostos em tempos, a fim de obrigar aqueles que os executam a regular a impulsão e a conservar um rigoroso equilíbrio durante a trajectória e na queda.

Desde que se atinge êste resultado, o professor passa à execução dos saltos própriamente ditos, sem decompor e com corrida à vontade, não voltando aos exercícios preparatórios, a não ser que a importância ou a freqùência de certas incorrecções o aconselhem.

Os saltos, precedidos de um, dois ou três passos de corrida, são executados partindo da posição *pé à frente*, devendo alternar-se o pé que se avança.

A — Saltos livres

335 — Saltos no mesmo lugar.

Um: Elevar-se com vivacidade sôbre as pontas dos pés.

Dois: Flectir rápidamente os joelhos.

Três: Estender com vivacidade e energia as pernas, a fim de projectar verticalmente o corpo, o mais alto possível; as pernas juntas; o corpo e as pernas estendidas sem rigidez; cair no mesmo ponto onde os pés assentavam anteriormente, com os calcanhares unidos e flectindo os joelhos.

Quatro e cinco: Terminar o exercício como prescreve o n.º 328.

Incorrecções:

a) Avançar a cabeça.
b) Recuar os quadris.

Os saltos no mesmo lugar são executados ao princípio com as mãos nos quadris e depois com os braços pendentes. São também executados com afastamento

simultâneo dos braços ou das pernas e mais tarde com afastamento simultâneo dos braços e das pernas.

O afastamento executa-se durante a ascensão do corpo e desfaz-se durante a descida.

Os saltos no mesmo lugar executam-se ainda efectuando a queda com a frente para a esquerda (direita) e depois com meia volta pela esquerda (direita).

336 — Saltos à frente (retaguarda e laterais).

Executam-se como ficou prescrito no n.º 335, mas os braços e os joelhos levam-se durante a flexão preparatória para o lado oposto ao salto; projectar em seguida com vivacidade os braços na direcção do salto, no momento da extensão das pernas, a fim de conseguir a queda a 1 metro. Levar imediatamente os braços à sua posição aos lados do corpo, para conservar o equilíbrio.

Estes saltos executam-se também com balanço: dar um ou mais passos na direcção do salto, flectindo simultâneamente os joelhos e depois saltar.

337 — Salto em altura (*fig. 91*).

Tomar a posição *pé à frente*, ganhar velocidade correndo, encurtar o último passo flectindo ligeiramente os joelhos. Executar em seguida uma extensão enérgica e quási simultânea das pernas e projectar o corpo acima do obstáculo, auxiliando-se com o movimento dos braços. Elevar quanto possível os joelhos, flectindo as pernas e juntando os calcanhares no momento do salto; estender as pernas imediatamente depois, suavemente e sem rigidez, e terminar o movimento como prescreve o n.º 328, devendo os pés tocar o solo simultâneamente.

O professor faz executar em seguida o salto em altura com queda lateral, tomando impulsão sôbre o pé que se acha do lado para onde deve efectuar-se a queda.

338 — Salto em profundidade.

Executa-se com queda à frente, à retaguarda ou lateral, estendendo alternadamente uma perna para a frente e abandonando o obstáculo, unindo os pés e executando a queda como ficou prescrito.

Quando a profundidade do obstáculo excede a estatura do aluno, deve êste agachar-se ou assentar-se préviamente na borda do obstáculo; executar um salto lateral à esquerda (direita), atenuando a rapidez da queda por um apoio momentâneo da mão sôbre a borda do obstáculo, até o momento em que os ombros passam o seu nivel.

Se a queda deve efectuar-se a alguma distância da base do obstáculo, assentar-se voltado para a frente e projectar o corpo para diante por uma enérgica impulsão dos braços, apoiados aos lados do corpo.

339 — Salto em comprimento.

Executa-se conforme os princípios estabelecidos para o salto em altura. Todavia a corrida executa-se com passos mais largos e durante a trajectória, o tronco e as pernas levam-se para a frente.

Endireitar o corpo verticalmente e levar com vivacidade os braços à retaguarda no momento da queda, para conservar o equilíbrio.

O professor combina em seguida os saltos em altura e em comprimento.

340 — Salto em altura a pés juntos.

Flectir ligeiramente os joelhos e executar um pequeno salto no mesmo lugar com os pés juntos; cair flectindo os joelhos, como na preparação para os saltos, e produzir em seguida uma enérgica extensão simultânea das pernas juntas, lançando os braços para diante, a fim de projectar o corpo, com as pernas flectidas, sôbre o obstáculo ou por cima dêle.

O professor faz elevar o obstáculo desde a altura dos joelhos até a dos quadris; o salto, neste caso, é precedido de corrida.

341 — (*P. I.*) Calcanhares elevados, mãos aos quadris — (M.) Saltitar.

Começar — Saltar no mesmo lugar e a pequena altura, por meio de flexões e extensões sucessivas dos pés, conservando as pernas estendidas sem rigidez e evitando pousar os calcanhares no solo.

Cessar — Retomar a posição inicial.

Nota — Êste exercício também se executa afastando as pernas lateralmente e no sentido ântero-posterior.

B — Saltos em suspensão

342 — (*P. I.*) **Suspensão facial** — (*M.*) — **Salto à frente.**
Em posição — (N.º 239).

Saltar — Flectir ligeiramente os braços e lançar ao mesmo tempo, com vivacidade, as pernas para a frente e para cima, acentuando a impulsão por uma extensão enérgica de todo o corpo, no momento em que as pernas atingem a máxima altura; depois largar o aparelho, caindo tam longe quanto possível à frente e terminando o exercício como prescreve o n.º **328**.

Progressão: 1.º Elevar progressivamente o aparelho.
2.º Executar o exercício com corrida, saltando em suspensão.

343 — (*P. I.*) **Suspensão facial** — (*M.*) **Salto à retaguarda.**
Em posição — (N.º 239).

Iniciar o exercício como no número anterior, mas,

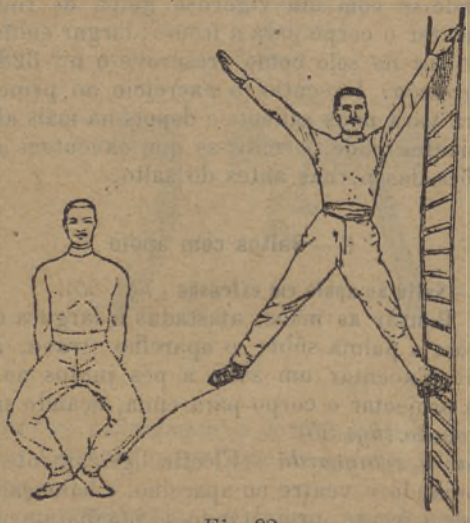


Fig. 92

em vez de largar a trave, deixar o corpo oscilar para a retaguarda, repelindo-o com uma enérgica extensão dos braços, ao terminar a oscilação, e caindo no solo, tam longe quanto possível para a retaguarda.

344 — (*P. I.*) **Suspensão lateral do braço e apoio do pé** — (*M.*) **Salto lateral em profundidade** (*fig. 92*).

Em posição — Suspender-se lateralmente à esquerda (direita) por um braço, apoiando o pé do mesmo lado num aparelho (quadro, espaldar, escada vertical), estendendo os membros do lado exterior simétricamente em cruz, o corpo vertical.

Saltar — Aproximar os membros do lado exterior da linha média do corpo, projectar em seguida o corpo lateralmente, afastando-os com vivacidade, largando ao mesmo tempo o aparelho, e cair longe dêle, segundo as regras estabelecidas.

Progressão: Elevar progressivamente a suspensão, até se fazer o apoio do pé à altura dos quadris.

345 — Suspensão dorsal — Salto em profundidade à frente.

Em posição. — N.º (232).

Saltar — Executar uma elevação das pernas estendidas e lançá-las logo com vivacidade para a frente auxiliando-se com um vigoroso golpe de rins, a fim de projectar o corpo para a frente; largar então o aparelho e cair no solo como prescreve o n.º 328.

Progressão: Executar o exercício ao princípio na primeira vara mais saliente e depois na mais alta. Aos principiantes pode permitir-se que executem algumas oscilações das pernas antes do salto.

C — Saltos com apoio

346 — Salto ao apoio em extensão (*fig. 55*).

Um: Pousar as mãos, afastadas à largura dos ombros, com a palma sôbre o aparelho (trave, cavalo).

Dois: Executar um salto a pés juntos no mesmo lugar e projectar o corpo para cima, ficando em apoio em extensão (*fig. 55*).

Saltar à retaguarda — Flectir ligeiramente os braços, apoiando o ventre no aparelho, e balouçar as pernas para a frente, projectando-as imediatamente para a retaguarda com vivacidade e estendendo os braços sem largar o aparelho; cair segundo as regras e tomar a posição de *Sentido* à voz.

O professor regula a altura da trave a começar na dos ombros até uma altura um pouco inferior à do aluno com os braços em extensão superior. Em seguida faz executar o salto estando de lado para o

aparelho, com uma mão apoiada sôbre êle, e voltando à mesma posição por meio do salto à retaguarda.

Por último faz executar o salto em apoio em extensão com corrida e deixar o aparelho executando um salto à retaguarda, tam extenso quanto possível.

347 — Salto cavalgando pela garupa (*fig. 93*).

Saltar em apoio em extensão projectando ao mesmo tempo o corpo para diante e para cima, vindo apoiar as mãos, afastadas, um pouco à frente do ponto onde se deve cavalgar, sem flectir os joelhos e conservando o corpo direito, deixando deslizar a face interna das coxas sôbre o cavalo, a fim de amortecer o cho-

Fig. 93

que, sentar-se cavalgando e levar imediatamente os braços aos lados do corpo, que se apruma, ficando o peito saliente.

Saltar à retaguarda, à frente ou lateralmente, apoiando as mãos.

348 — Salto de barreira.

Colocar-se à distância prescrita do aparelho (trave, cavalo, etc.).

Saltar, batendo os pés juntos, assentando as palmas das mãos sôbre o aparelho, com os polegares

para dentro; projectar ao mesmo tempo com vivacidade o corpo e as pernas bem estendidos, para a esquerda (direita), por cima do aparelho, levantando a cabeça.

Cair do outro lado do aparelho com a frente à direita (esquerda), mantendo o apoio da mão direita (esquerda).

A altura do aparelho deve aumentar progressivamente, desde a dos quadris até a dos ombros.

O professor faz em seguida transpor o cavalo colocando as mãos sôbre o pescoço, saltando primeiro, cavalgando e lançando depois as pernas à retaguarda, para cair do outro lado do aparelho, com o flanco direito (esquerdo) voltado para êle.

Por último, faz-se executar a queda projectando o corpo tam longe do aparelho quanto possível e de frente para êle.

Fig. 94

349 — Salto lateral com apoio da mão, pernas à frente (*fig. 94*).

Executa-se como ficou prescrito no número anterior, tomando balanço por uma corrida oblíqua em relação ao aparelho; a impulsão toma-se sôbre o pé do lado exterior, lançando a outra perna bem estendida para cima e na direcção do aparelho, o tronco estendido e as pernas unidas e tam elevadas quanto possível ao passar sôbre o aparelho.

350 — Transpor o cavalo em comprimento (*fig. 95*).

Executa-se como prescreve o n.º 347, projectando o corpo para a frente por cima do aparelho, com as pernas estendidas dum e outro lado daquele; para aumentar a impulsão estender os braços com energia, apoiar momentâneamente as mãos tam longe quanto possível sobre o aparelho e cair segundo as regras.

CAPÍTULO X

Exercícios respiratórios

Instruções gerais

351 — Os exercícios respiratórios têm por fim assegurar dum modo permanente um perfeito jôgo da caixa torácica e daí melhor hematose e a conseqüente nutrição geral; acalmar o funcionamento dos órgãos da respiração e circulação momentâneamente excitados, e ensinar a coordenação do ritmo respiratório com os esforços musculares, de forma a evitar, ou, pelo

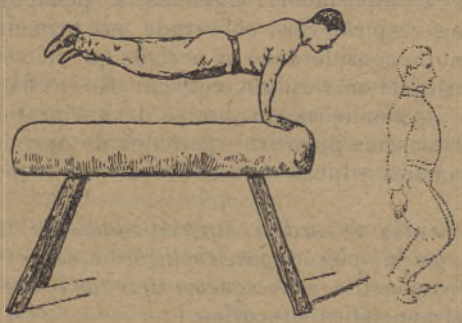


Fig. 95

menos, inibir o mais possível os efeitos do esfôrço tóraco-abdominal.

352 — Os exercícios respiratórios executam-se impondo o exercício voluntário do jôgo da caixa torácica, na inspiração e expiração, em condições determinadas, ou mais freqüentemente combinando o trabalho dos músculos inspiradores e expiradores com movimentos de elevação ou afastamento dos braços ou outros movimentos mais complexos.

353 — Os exercícios respiratórios, quer simples quer combinados, mais geralmente combinados, o que lhe aumenta o seu valor *derivativo* e calmante, devem praticar-se regularmente no fim de cada lição de gimnástica, no decorrer desta, depois da corrida ou de qualquer exercício muito enérgico que tenha acelerado o funcionamento pulmonar.

Podem ainda executar-se, sobretudo no comêço do ensino, combinados com certos movimentos durante os quais o aluno comete, em geral, a falta de reter a respiração, como, por exemplo, *a flexão da cabeça ou do tronco à retaguarda.*

354 — A execução metódica, regular e correcta dos exercícios respiratórios e a sua conveniente utilização devem merecer cuidados especiais da parte do instrutor, pois a sua execução irregular, demasiada duração ou abuso, podem ser mais prejudiciais que úteis, sobretudo na criança.

Dada a importância higiénica e pedagógica dos exercícios respiratórios, sobretudo nos primeiros anos de ensino, e considerando os perigos que do seu ensino defeituoso podem resultar, convêm não só fixar precisamente as condições em que se devem praticar, mas insistir que nos primeiros períodos de aprendizagem de gimnástica educativa constituem um grupo fundamental.

Movimentos de ordem, aprendizagem de atitudes e movimentos simples, jogos, evoluções e exercícios respiratórios constituem o esquema tipo das lições elementares de gimnástica educativa.

É sôbre êste esqueleto que progressivamente se vão organizando metódica e ordenadamente as lições mais complexas até a lição completa e regulamentar, tipo normal.

355 — A aprendizagem e execução dos exercícios respiratórios devem sempre obedecer a certas condições mecânicas, fisiológicas e pedagógicas, a fim de que os seus resultados sejam o mais eficazes possível, com o mínimo de inconvenientes.

Estas condições são:

a) Ter em conta as noções higiénicas quanto a ventilação do gimnásio, o estado do sobrado, vestiário, etc.

b) As atitudes em que se praticam, não se devendo poupar o instrutor em corrigir com perseverança as faltas individuais mais importantes que se manifestem.

Nos primeiros tempos de aprendizagem, o ensino deve ser feito por pequenos grupos sucessivamente

(4 a 6), sendo para recomendar a atitude de pé encostado ao espaldar ou à parede.

O instrutor com a mão morta e aberta, sôbre a região external, verifica como a criança executa a inspiração e expiração, frisando as incorrecções de ritmo, cadência, expansão ou depressão.

c) A ventilação pulmonar deve ser sempre *nasal*, quer na inspiração quer na expiração, efectuando-se pela elevação, alargamento, abaixamento e depressão da caixa torácica em todos os seus eixos (ou sentidos).

d) O acto respiratório deve praticar-se sempre:

Calmo, lento, uniforme, profundo e igual em duração nos seus dois tempos fundamentais: inspiração e expiração.

A *inspiração* deve ser *máxima,* sem esfôrço exagerado; a *expiração o mais completa possível.*

e) No limite extremo da inspiração não se deve estimular o aluno a forçar mais a entrada do ar (enfisema, esfôrço tóraco-abdominal).

Atingido o limite extremo da inspiração, deve logo seguir-se a expulsão do ar no mesmo ritmo regular com que se efectuou a entrada.

Uma pausa ou descanso de $^1/_5$ do tempo das duas fases respiratórias deve ser intercalada entre o fim da expiração completa e o comêço da inspiração seguinte, como repouso ao esfôrço efectuado.

f) A igualdade de duração dos movimentos respiratórios não deve ser exigida uniformemente a todos os alunos, pois cada um tem índice respiratório diverso; em todo o caso, como ideal a atingir no fim dum período largo de ensino, podem se marcar como ponto de referência:

3″ para a inspiração;

3″ para a expiração;

1″ de pausa.

Em média 8 a 10 ciclos respiratórios por minuto.

g) O instrutor não pode, sob pretexto de correcção a fazer às atitudes dos alunos, modificar o ritmo dos movimentos respiratórios sem tirar a êsses exercícios o seu carácter essencial; por isso escolhe de preferência um movimento cujo mecanismo seja simples e bem conhecido.

h) A duração dos exercícios respiratórios não deve exceder 2 minutos por cada série nem 5 minutos por lição.

Não é a duração que importa, mas sim o modo de execução que garante a eficácia.

356 — Os exercícios respiratórios, uma vez assimilados na sua execução correcta, serão executados conjuntamente pela classe, combinados com movimentos simples, primeiro à vontade, depois pouco a pouco uniformizados e em tempos marcados.

357 — Os exercícios respiratórios, quando combinados com movimentos dos membros, tronco ou cabeça, devem ser ritmados com a cadência do movimento executado, inspirando no bom momento.

Como regra, devem mandar-se executar em dois tempos. Aos movimentos de extensão, elevação ou afastamento dos membros deve corresponder a inspiração; aos de flexão ou abaixamento, a expiração.

Nos movimentos do tronco ou cabeça, às inclinações e flexões *posteriores* ou rotações deve corresponder a inspiração; aos movimentos de volta à posição inicial, a expiração.

Os exercícios respiratórios combinados, quando bem executados, podem praticar-se em quatro tempos, o que torna o movimento mais intensivo, pois um dos tempos de respiração executa-se numa atitude final fixa.

Neste caso a inspiração coincide com o movimento e a expiração corresponde às atitudes final e inicial.

Emprega-se principalmente em movimentos de tronco e cabeça.

358 — Quando a *aceleração* respiratória ou circulatória tiver sido exagerada pelo exercício que se acaba de praticar, é útil preceder os exercícios respiratórios de marchas lentas ou outros exercícios lentos das pernas, como calmantes.

359 — Como regras gerais relativas à respiração, durante os diversos exercícios que compõem a lição, devem observar-se as seguintes:

a) Durante todos os exercícios, os alunos devem respirar à vontade, natural e regularmente;

b) A respiração nunca deve ser retida, nem mesmo durante o esfôrço mais violento.

Como regra, inspirar profundamente antes do esfôrço e expirar lentamente emquanto êle dura.

Movimentos que mais freqüentemente se combinam com o exercício da respiração

360 — Flexão da cabeça à retaguarda (n.º 203).

361 — Rotação externa dos braços (n.º 182).

362 — Elevação lateral dos braços (n.º 195).

363 — Elevação anterior e superior dos braços (n.º 198).

364 — Elevação lateral e superior dos braços (n.º 199).

365 — Circundução dos braços (dois tempos).

Êste exercício é a combinação do 1.º tempo do n.º 198 e do 3.º e 4.º tempos do n.º 199.

366 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão lateral dos braços (n.º 189).

367 — (*P. I.*) Mãos aos ombros — (*M.*) Extensão superior dos braços (n.º 190).

368 — (*P. I.*) Mãos às clavículas — (*M.*) Extensão lateral dos braços (n.º 200).

369 — (*P. I.*) Braços em extensão superior — (*M*) Afastamento dos braços (2 tempos).

A *P. I.* toma-se em dois tempos: 1.º mãos aos ombros; 2.º extensão superior dos braços.

Um: Baixar os braços, bem estendidos e recuados, até a horizontal, inspirando profundamente, mantendo essa atitude até completar a inspiração.

Dois: Voltar lentamente à *P. I.*, expirando.

Progressão: Repetir os exercícios indicados nos n.ºs 361 a 369, combinando-os com a elevação dos calcanhares (n.º 174). Neste caso o instrutor acrescentará à voz explicativa dos movimentos de braços a indicação: *e elevação dos calcanhares.*

370 — Elevação lateral e superior dos braços e flexão simultânea dos joelhos (quatro tempos).

Executa-se como prescreve o n.º 215, mas obser-

vando o ritmo respiratório. Inspira-se nos 1.º e 3.º tempos e expira-se nos 2.º e 4.º

371 — (*P. I.*) Mãos às clavículas, tronco flectido à retaguarda — (*M.*) Extensão lateral dos braços (*fig. 96*).

Fig. 96

P. I. Como indicam os n.os 185 e 207.

M. Como o n.º 200, mas observando o ritmo respiratório.

372 — (*P. I.*) Mãos às clavículas — (*M.*) Extensão lateral dos braços avançando alternadamente os pés (quatro tempos).

P. I. N.º 185.

M. Executar simultâneamente os n.os 200 e 178, observando o ritmo respiratório. Inspira-se estendendo os braços e avançando o pé, mantendo a atitude final dêste tempo até completar a inspiração. Expira-se voltando à *P. I.*

Progressão: Repetir o exercício na *P. I.* do n.º 371.

373 — (*P. I.*) Mãos às clavículas — (*M*). A fundo alternado à retaguarda e extensão lateral simultânea dos braços (quatro tempos).

Executar simultâneamente os n.os 181 e 200, observando o ritmo respiratório.

374 — Marcha lenta com extensão lateral dos braços.

Êste exercício decompõe-se em três tempos que, a princípio, o instrutor marcará em voz alta.

Um: Iniciar a marcha com o pé esquerdo, tomando ao mesmo tempo a atitude *mãos às clavículas.*

Dois: Avançar o pé direito conservando a posição dos braços.

Três: Avançar o pé esquerdo estendendo os braços lateralmente.

Recomeçar o exercício do mesmo modo, contando os tempos mentalmente. A flexão dos braços faz-se no 1.º tempo e a extensão no 3.º

A cadência é de 60 passos por minuto.

Incorrecções: — As incorrecções mais freqùentes na execução dos exercícios respiratórios são:

a) Não conservar a atitude inicial correctamente ou exagerá-la, inteiriçando-se ao respirar.

b) Respirar pela bôca em qualquer tempo ou de bôca aberta.

c) Forçar demasiadamente qualquer tempo respiratório, sobretudo a inspiração.

d) Não respirar uniformemente, apressando os primeiros momentos de inspiração, demorando os últimos ou fazendo-o intermitentemente.

e) Não descansar francamente no fim da expiração ou fazer a pausa no seu comêço.

f) Expirar rapidamente ou suprimir a pausa final.

g) Acompanhar os movimentos respiratórios com a execução incorrecta dos exercícios, como ascensão ou descida dos ombros nos movimentos de braços, oscilação da cabeça ou tronco.

h) *Mobilizar em qualquer dos tempos* a região *sub-umbilical* da parede do abdomen.

PARTE III

Programa do ensino de gimnástica educativa

PARTE III

Programa do ensino de gimnástica educativa

CAPÍTULO I

Considerações gerais

375 — Os programas dêste regulamento são estabelecidos em relação às diversas categorias de ensino oficial, desde a escola primária à instrução militar, tendo em conta, em cada grau de instrução, a idade normal da população que a deve freqüentar.

376 — O intuito primacial dêstes programas é assegurar um limite máximo à intensidade do esfôrço, de modo que não se exija, sob pretexto de aptidões excepcionais duma parte da classe, aos restantes alunos um trabalho excessivo ou demasiadamente intenso para o normal correspondente à sua idade, visto que o ensino da gimnástica educativa visa o aperfeiçoamento geral da classe — tornar fortes os fracos e não criar tipos de excepção.

377 — Assim pois, alunos duma determinada idade podem ser sujeitos a um programa de instrução correspondente a idade inferior, desde que condições físicas ou circunstâncias particulares o imponham.

Ainda sem desvirtuar os fins dos presentes programas, podem alguns movimentos, que, sistematizados por certa forma, constituem exercícios gimnásticos destinados a umas idades, ser executados por indivíduos de idade inferior, mas livremente, numa simples prá-

tica de movimento, com o fim exclusivo da flexibilização e preparação, e sem visar os efeitos íntimos que se procuram e se conseguem pelos mesmos movimentos, quando realizados segundo determinadas normas.

378 — Evidentemente o professor deve procurar aproximar a execução de tais movimentos, da forma gimnástica-educativa, mas sem exigência de esfôrço de qualquer ordem, encarando-a não como um fim, mas como um meio e importante, de tomar conhecimento de sinergias musculares a destruir, de defeitos congénitos ou adquiridos a corrigir e doutros elementos que possam orientar a sua acção futura.

379 — Conhecidos os princípios basilares do método, compreende-se que os programas juntos não constituem fórmulas rígidas e por isso inalteráveis, mas apenas indicações tendentes a estabelecer uma unidade de ensino e ainda a fixar elementos de avaliação dos resultados colhidos nos diferentes locais por diferentes professores.

Sendo assim, não podem êles por forma alguma tolher as qualidades pedagógicas e profissionais dos professores de educação física, que, dentro das disposições gerais estabelecidas, ficam com toda a liberdade de aplicar o ensino pela forma que julguem mais conveniente para o aproveitamento dos seus alunos, compondo as lições, escolhendo as melhores formas de progressão nos diversos grupos de exercícios, assegurando as doses de trabalho, conforme as noções fundamentais do método adotado e as indicações da sua competência.

380 — Em todo o caso, para facilitar o trabalho do professor e mostrar-lhe a orientação que se deseja seguir na aplicação prática, agrupam-se os alunos em 6 classes, correspondendo à idade, indicando para cada uma:

1) O carater geral do ensino;

2) As formas de exercício a aplicar;

3) Os esquêmas de grupos de exercícios de gimnástica educativa, que devem entrar na lição de cada classe. (Quadro B n.º 383);

4) A duração da lição e de cada uma das suas partes fundamentais;

5) Tipos de lições que podem formar-se, partindo dos esquemas estabelecidos.

381 — Deve notar-se que estas lições, seriadas, representam apenas um tipo, um exemplo, que se pode deduzir dos esquemas oficiais, podendo ser alteradas conforme as condições do início do ensino, em relação à idade do aluno, sua instrução anterior, marcha da instrução, etc.

Contudo, considera-se evidente que se deve seguir o esquema-tipo, embora com intensidade inferior, constituindo um êrro de técnica o obrigar os alunos à prática de qualquer lição, mesmo do esquema que lhe corresponde, sem terem seguido a conveniente progressão exemplificada nas lições dos esquemas anteriores e sem que executem correctamente os exercícios antecedentes que lhe correspondem.

Quadro A — 382

Classes	Carácter geral do ensino	Formas de aplicação
1.ª classe **1.ª Secção** Ambos os sexos 3 a 5 anos **2.ª Secção** Ambos os sexos 5 a 7 anos (Escolas infantis)	Recreativo, figurado, insinuante, curto e repetido, suave e variado. Diário, exigindo trabalho generalizado.	1) Jogos individuais livres ou levemente metodizados de carácter imitativo. 2) (5 a 7 anos) Gimnástica educativa. Exercícios de ordem com canto, exercícios correctivos, preparatórios e respiratórios (vide esquema I, n.º 383).
2.ª classe Ambos os sexos 7 a 10 anos (Escolas primárias)	Recreativo, variado, movimentado, vivo, cordenado, diário e generalizado.	1) Jogos individuais, livres e metodizados. 2) Jogos colectivos, livres e metodizados. 3) Lições de gimnástica educativa (vide esquema II, n.º 383).
3.ª classe Ambos os sexos 10 a 12 anos (Escolas primárias e secundárias)	Disciplinador, vivo e alegre. Coordenado, diário, generalizado e correctivo. Moderado e coordenado nos exercícios de velocidade. Evitar os exercícios de fôrça e de fundo [1].	1) Jogos colectivos de corrida e habilidade. 2) Lições de gimnástica educativa (vide esquema III, n.º 383).
4.ª classe **1.ª secção** Rapazes 12 a 15 anos (Escolas secundárias normais ou equiparadas)	Disciplinador, vivo e alegre. Coordenado, diário, generalizado e correctivo. Medido nos exercícios de velocidade. Prudente nos de fôrça. Abster-se dos de fundo.	1) Jogos colectivos de corrida, de habilidade, de fôrça e de saltos mais organizados. 2) Lições de gimnástica educativa (esquema IV, n.º 383).
2.ª secção Meninas 12 a 15 anos (Escolas secundárias e equiparadas)	Disciplinador, vivo e alegre. Coordenado, diário, generalizado e correctivo. Desenvolver a flexibilidade, graça e agilidade, sendo moderado nos exercícios de velocidade. Abster-se dos de fôrça e fundo.	1) Jogos individuais e colectivos apropriados. 2) Lições de gimnástica educativa, moderadas na forma e na intensidade. Substituição dos exercícios de suspensão e saltos pelos de equilíbrio e de tronco.
5.ª classe **1.ª secção** Rapazes 15 a 17 anos (Escolas secundárias e equiparadas)	Disciplinador, coordenado e diário. Medido nos exercícios de fundo. Coordenado nos de velocidade e fôrça.	1) Jogos colectivos coordenados e bem regulamentados. 2) Lições de gimnástica educativa (esquema V, n.º 383). 3) Preparação metódica e prudentemente progressiva para alguns exercícios de aplicação.
2.ª secção Meninas 15 a 17 anos (Escolas secundárias e equiparadas)	O mesmo que na 4.ª classe.	O mesmo que na 4.ª classe.
6.ª classe **1.ª secção** Rapazes 17 a 21 anos (com a preparação anterior) I. M. P. — Recruta	Disciplinador, coordenado e diário. A mais perfeita coordenação e rigoroso método nos esforços a exigir.	1) Jogos com carácter desportivo, metódicos. 2) Lições de gimnástica educativa, grande correcção e intensidade (esquema VI, n.º 383). 3) Gimnástica de aplicação.
2.ª secção Rapazes 17 a 21 anos (Sem preparação) I. M. P. — Recruta	Disciplinador, coordenado e diário. Intensivo, mas prudente nos esforços exigidos. Treinos metodizados e atenuados.	1) Jogos colectivos coordenados. 2) Lições de gimnástica educativa em classes separadas, segundo os esquemas anteriores. 3) Exercícios de aplicação.

[1] **Nota.** — Os *exercícios de fôrça* são aqueles que exigem o dispêndio duma grande quantidade de trabalho muscular em tempo muito curto (pesos, alteres, lutas, etc).

Os *exercícios de velocidade* caracterizam-se pela rapidez do trabalho muscular, efectuado num curto espaço de tempo (corridas de velocidade).

Os *exercícios de fundo* são aqueles que impõem um trabalho muscular seguido, durante muito tempo (marchas ou corridas de resistência).

Qualquer exercício classificado nestes tipos pode ter a designação genérica de *exercício violento* e, como tal, perigoso para a saúde sem metódica preparação e cuidada adaptação.

Em todo o exercício corporal deve-se considerar:

a) A quantidade de trabalho realizado (massa muscular em contracção, pêso de resistência, altura a elevar, etc.);

b) A qualidade do trabalho efectuado (velocidade, tempo);

c) O maquinismo por que se efectua (coordenação, treino, etc.).

Dêstes três elementos depende o resultado útil do esfôrço praticado e o seu efeito sôbre o organismo que, compreende-se bem, está sujeito a condições individuais não só de preparação, mas ainda de resistência física, sendo a idade e as fases diversas do desenvolvimento orgânico factores fundamentais dessa resistência.

Quadro B — 383

I esquema (a) — 1.ª classe (5 a 7 anos)	Duração	II esquema — 2.ª classe (7 a 10 anos)	Duração	III esquema — 3.ª classe (10 a 12 anos)	Duração	IV esquema — 4.ª classe (12 a 15 anos)	Duração	V esquema — 5.ª classe (15 a 17 anos)	Duração	VI esquema — 6.ª classe (17 a 21 anos)	Duração
1) Ex. de ordem: a) Formações. b) Alinhamentos. c) Marchas e evoluções. 2) Ex. de pernas. Posições iniciais. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Marchas, corridas ou saltos (jôgo) (c). 7) Ex. derivativo, lento de pernas. 8) Ex. respiratório (d).	20 minutos (b)	1) Ex. de ordem. 2) Ex. de pernas. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Ex. preparatório para a suspensão. 7) Ex. de equilíbrio. 8) Ex. de tronco (diferente de 5). 9) Marchas, corridas ou saltos (jôgo). 10) Ex. derivativo, lento de pernas. 11) Ex. respiratórios.	30 minutos	1) Ex. de ordem. 2) Ex. de pernas. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Ex. combinado de braços e pernas. 7) Ex. de suspensão. 8) Ex. de equilíbrio. 9) { Ex. de marcha e corrida. / Ex. derivativo e respiratório. 10) Ex. de tronco (diferente de 5). 11) Ex. derivativo, lento de pernas. 12) Ex. preparatório para os saltos (saltos). 13) Ex. derivativo, lento de pernas. 14) Ex. respiratório.	40 minutos	1) Ex. de ordem. 2) Ex. de pernas. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Ex. rápido de pernas. 7) Ex. de extensão dorsal (seguido de grd. fl. tr. frente e fl. js. como derivativos). 8) Ex. de suspensão. 9) Ex. de equilíbrio. 10) { Ex. de marcha e corrida. / Ex. derivativo e respiratório. 11) Ex. dorsais. 12) Ex. abdominais. 13) Ex. laterais. 14) Ex. derivativo, lento de pernas. 15) Ex. de saltos. 16) Ex. derivativo, lento de pernas. 17) Ex. respiratório.	40 a 45 minutos	1) Ex. de ordem. 2) Ex. de pernas. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Ex. rápido de pernas. 7) Ex. de extensão dorsal (seguido de grd. fl. tr. frente e fl. js. como derivativos). 8) Ex. de suspensão (1.ª série). 9) Ex. de equilíbrio. 10) Ex. combinado de pernas e de braços (a fundo). 11) { Ex. de marcha e corrida. / Ex. derivativo e respiratório. 12) Ex. dorsais. 13) Ex. abdominais. 14) Ex. laterais. 15) Ex. lento de pernas. 16) Ex. de suspensão (2.ª série). 17) Ex. derivativo, lento de pernas. 18) Ex. de saltos. 19) Ex. lento de pernas. 20) Ex. respiratórios.	40 a 45 minutos	1) Ex. de ordem. 2) Ex. de pernas. 3) Ex. de braços. 4) Ex. de cabeça. 5) Ex. de tronco. 6) Ex. rápido de pernas. 7) Ex. de extensão dorsal (seguido de grd. fl. tr. frente e fl. js. como derivativos). 8) Ex. suspensão (1.ª série). 9) Equilíbrios (aplicações). 10) Ex. combinado de pernas e braços; ex. preparatórios de natação. 11) Ex. de treinos de marcha e de corridas (ex. derivativo lento de pernas e ex. respiratório). 12) Ex. dorsais. 13) Ex. abdominais. 14) Ex. laterais. 15) Ex. derivativo, lento de pernas. 16) Ex. de suspensão (2.ª série) trepar. 17) Ex. derivativo, lento de pernas. 18) Ex. de saltos. 19) Ex. lento de pernas. 20) Ex. respiratório.	45 a 50 minutos

(a) O ensino da educação física nas escolas infantis deve ser objecto dum regulamento especial dada a sua técnica e pedagogia particular. O presente regulamento apenas formula indicações sumárias sôbre o ensino dos 5 aos 7 anos.
(b) Os tempos indicados são os necessários. Podem ser reduzidos, mantendo a proporção.
(c) Marchas, corridas e saltos, executados livremente sob a forma de jogos.
(d) Ensinado em pequenos grupos.

Tabela dos efeitos fisiológicos dos movimentos da gimnástica educativa

384 — Examinando os esquemas que servem de base às lições de gimnástica, constata-se que compreendem vários exercícios, que se podem classificar em dez grupos. Os instrutores terão vantagem em consultar a tabela seguinte que resume os principais efeitos fisiológicos dêstes exercícios

I — Exercícios dos braços.	Têm influência sôbre as articulações e músculos dos braços, mãos e dedos e uma grande importância na fixação dos ombros; actuam conseqüentemente sôbre o desenvolvimento do torax.
I — Exercícios da cabeça.	Têm por fim dar à cabeça uma posição correcta; têm grande influência na mobilização costal superior. A boa posição da cabeça contribui poderosamente para assegurar o equilíbrio geral do corpo numa atitude correcta.
I — Exercícios do tronco.	Têm por fim tornar mais flexível a parte dorsal e lombar da coluna vertebral e exercitar os músculos que nela se inserem lateralmente.
I — Exercícios de pernas.	Têm a maior importância para a educação física. Os movimentos enérgicos das pernas descongestionam o cérebro e os grandes vasos do centro do organismo. Os movimentos lentos das pernas exercem uma acção calmante sôbre a respiração e circulação; devem executar-se depois de exercícios muito enérgicos ou violentos, a título de movimentos derivativos.
II — Exercícios de extensão dorsal.	Têm por fim endireitar a coluna vertebral, contraindo enérgica e simultâneamente os músculos dorsais e os da região anterior do corpo. Têm grande influência sôbre a atitude geral do corpo e sôbre o desenvolvimento do tórax; provocam a afluência de sangue para os grandes vasos centrais; devem ser seguidos de exercícios derivativos ou de exercícios das pernas.
III — Exercícios de suspensão.	Êstes exercícios, judiciosamente executados, flexibilizam e desenvolvem o tórax; fortificam os músculos do tórax, dorso e braços.
IV — Exercícios de equilíbrio.	Têm uma influência predominante sôbre a coordenação dos movimentos; contribuem para disciplinar e para ponderar o sistema nervoso que os comanda. A conservação do equilíbrio geral do corpo em todos os exercícios gimnásticos é uma condição essencial da sua perfeita execução.
V — Exercícios de marcha e de corrida.	São poderosos meios de desenvolvimento físico, particularmente para o tórax. Devem ser progressivos para produzir o treino; têm por fim coordenar os movimentos e flexibilizar os membros inferiores, dando perfeito equilíbrio à função da locomoção.
VI — Exercícios dorsais.	Põem energicamente em acção os músculos dorsais e particularmente os extensores da coluna vertebral e os fixadores dos ombros para trás. A sua influência contribui para tornar fácil e natural a posição correcta do tronco, dos ombros e da cabeça, facilita o desenvolvimento do tórax e permite uma respiração intensa.
VII — Exercícios anteriores do tronco (abdominais)	Desenvolvem e reforçam os músculos da parede abdominal, assim como os da parte interna da bacia e concorrem para endireitar a coluna lombar. O desenvolvimento dêstes músculos tem uma grande influência no bom funcionamento dos órgãos digestivos e respiratórios.
VIII — Exercícios laterais do tronco.	Desenvolvem os músculos laterais do tronco e flexibilizam a coluna vertebral, contribuindo para assegurar a sua boa atitude. É necessário executá-los, igual número de vezes, simétricamente, a fim de evitar os desvios laterais da coluna.
IX — Saltos.	Constituem os exercícios mais enérgicos para os músculos e para os órgãos da respiração e da circulação; tornam o indivíduo ágil, estimulam a audácia e a coragem e contribuem eficazmente para o desenvolvimento da vontade.
X — Exercícios respiratórios.	Têm por fim acalmar a função dos órgãos da respiração e da circulação; contribuem poderosamente para o desenvolvimento do tórax; executam-se no final de cada lição de gimnástica e por vezes no decurso dela, a título derivativo, depois duma corrida ou dum exercício muito enérgico que tenha acelerado muito sensìvelmente a respiração e a circulação.

Tabela dos efeitos fisiológicos dos banhos

341 — Examinando os exponentes que servem de base
precedentes séries cerebrais, que se podem notar
consultar a tabela seguinte que resume os pormenores

CAPÍTULO II

Lições graduadas

385 — I esquema

I

1. *a*) Formar numa fileira.
   b) Olhar direita (esquerda) — alinhamentos.
   c) Direita (esquerda)–volver. O instrutor manda levantar o braço direito (esquerdo), corrige os enganos e explica aos alunos que têm de voltar a frente para o lado do braço que levantaram.
   d) Alinhamento de costado.
   e) Marcha numa fila, e de quatro em quatro passos bater as palmas (o pé).
   f) Alto — frente à esquerda (direita)–volver.
   g) Destroçar e reùnir sem fazer ruído.
   h) Numerar por 2.
   i) Desdobrar em duas fileiras a dois passos — os n.os 1 (2) dão um passo em frente, os n.os 2 (1) um passo à retaguarda.
2. Elevação alternada das pontas dos pés.
3. *a*) Rotação externa dos braços.
   b) Mãos aos quadris.
4. Rotação da cabeça.
5. Mãos aos quadris — flexão do tronco à retaguarda e à frente.
6. Marcha numa fila — marcha nas pontas dos pés — ordinário — formar círculo — frente à esquerda (direita) alto. (Os alunos dão as mãos e estendem os bra-

ços) — passos laterais à esquerda (direita) (sem decompor)[1] — galope para a esquerda (direita)

7. Elevação dos calcanhares lentamente.

8. Rotação externa dos braços (exercício respiratório).

II

1. *a*) Formar numa fileira.
   b) Pela direita (esquerda), perfilar.
   c) Destroçar e reünir em silêncio, formando em frente do instrutor na mesma ordem.
   d) 1 a 2 passos em frente (retaguarda) (lateralmente).
   e) Direita (esquerda), meia volta-volver.
   f) Marcha em linha e de 3 em 3 passos bater as palmas (o pé); numerar por 3 e desdobrar em três fileiras a 1 passo.
2. *a*) Elevação simultânea das pontas dos pés.
   b) Elevação dos calcanhares.
3. *a*) Elevação lateral dos braços.
   b) Elevação lateral e rotação externa dos braços.
4. Flexão da cabeça à retaguarda.
5. Flexão lateral do tronco.
6. Marcha numa fila — marcha nas pontas dos pés com mãos aos quadris — ordinário. Jôgo (a imitação) — ordinário, formar círculo (espiral).
7. Elevação dos calcanhares (lentamente).
8. Rotação externa dos braços (exercício respiratório).

III

1. *a*) Formar numa fileira, perfilar.
   b) Direita (esquerda)-volver; formar por alturas.
   c) Destroçar e reünir em silêncio e formando na mesma ordem.
   d) 1 a 3 passos em frente (retaguarda), (esquerda), (direita).

---

[1] Dos passos laterais, feitos numa cadência rápida e saltando nas pontas dos pés, resulta o galope.

e) Marcha em ordinário numa fila, nas pontas dos pés, com mãos aos quadris (braços em elevação lateral).

f) Numerar por 4 e abrir distâncias a 1 passo.

2. *a*) Elevação simultânea da ponta dum pé e do calcanhar do outro.

b) Elevação dos calcanhares.

3. *a*) Mãos aos ombros (em dois tempos: 1.º rotação externa dos braços, 2.º flexão dos antebraços).

b) Elevação lateral e rotação dos braços.

4. Flexão da cabeça à retaguarda e à frente (quatro tempos).

5. De joelhos, sentado nos calcanhares, mãos aos quadris — rotação do tronco.

6. Marcha numa fila, nas pontas dos pés, de 3 em 3 (5 em 5) passos bater as palmas (o pé), formar círculo, dar as mãos estendendo os braços. — Jôgo: Quem tarde chega.

7. Mãos aos ombros — elevação dos calcanhares (lentamente).

8. Elevação lateral dos braços (exercício respiratório).

IV

1. *a*) Formar por alturas numa fileira, perfilar.

b) Marçar passo.

c) Direita (esquerda), meia volta-volver, marcando passo.

d) Marcha em ordinário, numa fila nas pontas dos pés, com mãos aos quadris, (ombros) (braços em elevação lateral) e em ordinário com batida de 3 em 3 (5 em 5) passos.

e) 1 a 5 passos em frente (retaguarda), 1 a 2 passos à direita (esquerda) e 1 passo à direita (esquerda) seguido doutro à esquerda (direita), numerar, abrir distâncias.

2. *a*) Unir e afastar as pontas dos pés.

b) Pés unidos, mãos aos quadris — elevação dos calcanhares.

3. Mãos aos ombros — extensão inferior (lateral) dos braços.

4. Mãos aos ombros — rotação da cabeça.

5. Pés unidos, mãos aos quadris — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Marchas: em ordinário, nas pontas dos pés, batendo as palmas (o pé) de 3 em 3 (5 em 5) passos; marcar passo.—Jôgo: Atravessar o rio ou os quatro cantinhos.

7. Pés unidos, mãos aos quadris — elevação dos calcanhares (lentamente).

8. Rotação externa dos braços (exercício respiratório).

V

1. *a*) Formar por alturas numa fileira, numerar por 2, marcar passo, direita volver, a dois formar, frente à esquerda (direita), alto.
   b) Abrir intervalos para a esquerda. Abrir distâncias: fileira da frente três passos em frente; n.os 2, dois passos à retaguarda — (voltar à formação em linha e repetir o exercício).
2. *a*) Unir e afastar as pontas dos pés.
   b) Pernas afastadas.
3. Braços em elevação lateral — flexão rectangular anterior (e superior) dos antebraços.
4. Rotação da cabeça.
5. *a*) Pés unidos, mãos aos quadris — flexão lateral do tronco.
   b) Deitado — elevação alternada (simultânea) dos joèlhos.
6. *a*) Marcha de costado.
   b) A um formar.
   c) A dois formar.
   d) Marcar passo, em frente, etc. — Jôgo: Atravessar o rio.
7. Mãos aos quadris — elevação dos calcanhares (lentamente).
8. Elevação lateral dos braços (exercício respiratório).

386 — II esquema

VI

1. *a*) Formar numa fileira.
   b) Sentido, à vontade.

c) Destroçar, reünião.
d) Olhar direita (esquerda), olhar frente.
e) Pela direita (esquerda), perfilar.
f) Direita (esquerda) oitavo direita (esquerda), meia volta–volver.
g) 1 a 5 passos em frente (retaguarda).
h) Passos laterais.
i) Numerar, formar em dũas fileiras, abrir intervalos e distâncias.

2. *a*) Unir e afastar as pontas dos pés.
b) Pernas afastadas.

3. *a*) Rotação externa dos braços.
b) Mãos aos quadris.

4. *a*) Flexão da cabeça à retaguarda.
b) Rotação da cabeça.

5. Mãos aos quadris—flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Aprender a trepar ao espaldar (exercício preliminar, n.º 230).

7. *a*) Mãos aos quadris — elevação dos calcanhares.
b) Mãos aos quadris — avançar (recuar) oblíquamente o pé.

8. Pés unidos, mãos aos quadris—rotação do tronco.

9. *a*) Marcha numa fileira (de costado e em linha).—Jôgo: O gato e o rato.
b) Calcanhares elevados, mãos aos quadris—saltitar.

10. Mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatro tempos), lentamente.

11. Rotação externa dos braços (exercício respiratório).

VII

1. *a*) Repetição dos exercícios de ordem da lição anterior — numerar.
b) Passos laterais.
c) Meia volta a pé firme.
d) Marcar passo.
e) Direita (esquerda), meia volta–volver, marcando passo.
f) Formar em duas fileiras.
g) Numerar.
h) Abrir fileiras.

i) Abrir intervalos para a esquerda (direita) (lados).
j) Desdobrar em quatro fileiras a 1 (2) passo.
l) Exercícios correctivos da posição de sentido: unir e afastar as pontas dos pés — flexão da cabeça à retaguarda — rotação externa dos braços.

2. Mãos aos quadris — avançar (recuar) alternadamente os pés.

3. *a*) Braços em elevação lateral — flexão rectangular anterior (superior) dos antebraços (passar duma para a outra, mantendo sempre os cotovelos bem recuados).
b) Mãos aos ombros, sentido (é o mesmo que: flexão dos braços, extensão inferior).

4. *a*) Flexão da cabeça à retaguarda e à frente.
b) Rotação rápida da cabeça.

5. Pés unidos, mãos aos quadris — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Aprender a trepar ao espaldar (exercício de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas em dois tempos).

7. Pé obliquamente à frente, mãos aos quadris — elevação dos calcanhares.

8. Pés unidos, mãos aos quadris — flexão lateral do tronco.

9. *a*) Passo decomposto — marcha numa fileira (de costado e em linha) — alto — marcar passo — em frente, etc. — Jôgo: Os gaviões ou o gato e o rato (variante, dando as mãos, formados a quatro).
b) Calcanhares elevados, mãos aos quadris — saltitar afastando e unindo as pernas.

10. Mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatro tempos.

11. Elevação lateral dos braços (exercício respiratório).

VIII

1. *a*) Repetir os exercícios de ordem da lição anterior e os exercícios correctivos.
b) Mudanças de frente seguidas de 1 a 3 passos em frente — voz: direita (esquerda)–volver, 1 (2, 3) passo em frente–marche.

2. *a*) Pés unidos, mãos aos quadris — elevação dos calcanhares.
b) Pés unidos, mãos aos quadris — avançar e recuar alternadamente os pés.
3. *a*) Braços em elevação lateral [1] — flexão rectangular anterior e superior dos antebraços — mãos às clavículas — mãos à nuca.
b) Mãos aos ombros — extensão superior dos braços.
4. *a*) Mãos aos quadris — flexão da cabeça à retaguarda e à frente.
b) Mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.
5. Pernas afastadas, mãos aos ombros — flexão do tronco à retaguarda e à frente.
6. Subir e descer o espaldar, à voz, cadenciando bem os movimentos e deslocando sempre simultâneamente as extremidades opostas.
7. Pernas afastadas, mãos aos quadris (ombros) — elevação dos calcanhares.
8. Pés unidos, mãos aos ombros — flexão lateral do tronco.
9. *a*) Marchas: decomposta, nas pontas dos pés, com batida de 3 em 3 (5 em 5) passos, marcha trocando o passo. Corrida nas pontas dos pés, ou um jôgo (Estafeta, em duas filas paralelas). (Um exercício respiratório).
b) Mãos aos quadris — saltitar avançando e recuando alternadamente os pés.
10. Mãos aos ombros — flexão dos joelhos em quatro tempos (lentamente).
11. Mãos aos ombros, extensão lateral lenta dos braços (exercício respiratório).

IX

1. *a*) Repetição dos exercícios de ordem das lições anteriores.
b) 1 passo em frente (retaguarda) direita (esquerda), seguido de mudanças de frente.

---

[1] Da flexão rectangular anterior dos antebraços passa-se à posição: mãos às clavículas. Da flexão rectangular superior à posição: mãos à nuca.

c) Exercícios correctivos da posição de sentido.

2. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior.

b) Mãos aos quadris, pé oblíquamente à frente (retaguarda) — flexão do joelho avançado.

3. *a*) Mãos aos ombros — extensão superior, lateral e inferior dos braços.

b) Mãos às claviculas — extensão lateral dos braços.

4. *a*) Mãos aos quadris — flexão lateral da cabeça.

b) Mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.

5. Braços em extensão superior — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Trave à altura da cabeça — suspensão à frente (retaguarda).

7. *a*) Pé oblíquamente à frente, mãos à nuca — elevação dos calcanhares.

b) Mãos aos ombros — flexão dos joelhos (quatro tempos).

8. Pernas afastadas, mãos aos quadris — rotação do tronco.

9. *a*) Como na lição anterior.

b) Marcha trocando o passo.

c) Meia volta-volver — meia volta, alto.

d) Acelerado — ou um jôgo: Quem tarde chega.

e) Mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos (quatro tempos, preparação para o salto).

10. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, mãos aos quadris — elevação dos calcanhares (lentamente).

11. Mãos aos ombros — extensão superior, lenta dos braços (exercício respiratório).

X

1. *a*) Repetição dos exercicios de ordem da lição anterior.

b) Abrir intervalos e distâncias frente à esquerda (direita) — Unir.

c) Exercícios correctivos.

2. Pernas afastadas, braços em extensão superior — elevação dos calcanhares.

3. Mãos aos ombros — extensão superior, lateral e inferior dos braços.

4. Rotação e flexão sucessivas da cabeça à retaguarda.

5. Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Suspensão à frente (retaguarda) — rotação da cabeça. (Trave mais baixa que na lição anterior).

7. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão superior (mãos à nuca) — elevação dos calcanhares.

8. *a*) Pés unidos, mãos à nuca — flexão lateral do tronco.

b) Pés unidos, braço direito (esquerdo) em extensão superior e mão esquerda (direita) no quadril — flexão lateral do tronco. (A flexão executa-se para o lado oposto ao do braço levantado).

Dois tempos: 1.º mãos aos ombros; 2.º unir as pontas dos pés, extensão superior dum braço e colocação da outra mão no quadril.

9. *a*) Marchas.

b) Alargar (encurtar) passo.

c) Formar a quatro, frente à esquerda (direita)—volver (alto).

d) Corrida nas pontas dos pés, meio minuto, ou um jôgo: Estafeta, a 20 metros. (Exercício respiratório).

e) Saltos no mesmo lugar.

10. Pé à frente, mãos à nuca — elevação dos calcanhares (lentamente).

11. Mãos às clavículas — extensão lateral lenta dos braços.

387 — III esquema

XI

1. *a*) Exercícios de ordem da lição anterior.

b) Quatro à direita (esquerda).

c) Por filas à direita (esquerda).

d) Abrir intervalos e distâncias e unir.

e) Exercícios correctivos da posição de sentido.

2. Braços em extensão superior (mãos à nuca) — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. *a*) Mãos aos ombros — extensão anterior, superior, lateral e posterior dos braços.

b) Elevação lateral e superior dos braços (em seis tempos) (repetir os 3.º e 4.º tempos depois do exercício ser feito correctamente).

4. *a*) Mãos aos quadris — flexão da cabeça à retaguarda e à frente.

b) Mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.

5. Mãos aos quadris (braços em extensão superior) — flexão do tronco à retaguarda, à frente e grande flexão à frente.

6. Elevação lateral dos braços e elevação simultânea dos calcanhares.

7. *a*) Suspensão à frente — elevação alternada das pernas.

b) Trepar ao espaldar (escadas de madeira, ou de corda).

c) Aprender a suspender no espaldar (pés no chão).

8. Mãos aos quadris — elevação alternada dos joelhos.

9. *a*) Marchas (veja lição anterior).

b) Mudanças de frente em marcha.

c) Acelerado (meio minuto) ou um jôgo.

d) Marcha nas pontas dos pés.

10. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior — rotação do tronco.

b) Pés unidos, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

11. Mãos aos quadris — a fundo oblíquo à frente (retaguarda).

12. *a*) Mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos (quatro tempos).

b) Saltos no mesmo lugar.

c) Saltos no mesmo lugar, volvendo à direita (esquerda).

13. Pé à frente, braços em extensão lateral — elevação dos calcanhares, lentamente.

14. Mãos às clavículas — extensão lateral lenta dos braços (exercício respiratório).

XII

1. *a*) Exercícios de ordem da lição anterior — abrir distâncias e unir.
   b) Exercícios correctivos da posição de sentido.
2. Pernas afastadas, mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatros tempos).
3. *a*) Mãos aos ombros — extensão superior e lateral simultânea dos braços.
   b) Elevação lateral e superior dos braços (em quatro tempos).
4. Pernas afastadas, braços em extensão lateral — rotação da cabeça.
5. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão do tronco à retaguarda, frente e grande flexão à frente.
6. Flexão dos joelhos e extensão lateral simultânea dos braços (quatro tempos).
7. *a*) Suspensão à frente — meia flexão dos braços.
   b) Suspensão transversal à frente — (braços em flexão).
   c) Trepar ao espaldar (escada de corda).
8. Joelho elevado, mãos aos quadris, — flexão e extensão do pé.
9. *a*) Marchas e corridas (veja as lições anteriores).
   b) Passo decomposto.
   c) Acelerado nas pontas dos pés (45 segundos) (ou um jôgo).
   d) Marcha nas pontas dos pés.
   e) Exercício respiratório.
10. *a*) Pernas afastadas, mãos à nuca — rotação do tronco.
    b) Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão lateral do tronco.
11. Mãos aos quadris — a fundo oblíquo à frente e à retaguarda.
12. *a*) Saltos no mesmo lugar volvendo à direita (esquerda) e com meia volta pela direita (esquerda).
    b) Salto em comprimento precedido de 1 (2, 3) passo.
13. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão lateral — elevação dos calcanhares.

14. Mãos às clavículas — extensão lateral, lenta dos braços (exercício respiratório).

XIII

1. Exercícios de ordem e correctivos (veja lição anterior).
2. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão dos joelhos (quatro tempos).
3. *a*) Mãos aos ombros — extensão superior e inferior (posterior) simultânea dos braços.
   b) Elevação lateral e superior dos braços (quatro tempos) (repetir os 2.º e 3.º tempos).
4. Mãos aos quadris — flexão lateral da cabeça.
5. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão do tronco à retaguarda, frente e grande flexão à frente.
6. Flexão dos joelhos e extensão superior simultânea dos braços (quatro tempos).
7. *a*) Suspensão à frente (trave mais baixa do que na lição anterior) — flexão dos braços.
   b) Suspensão à retaguarda (trave à altura da testa) — meia flexão dos braços (avançando bem o peito, recuando os cotovelos, e sem dobrar os joelhos).
   c) Trepar ao espaldar (escada de corda).
   d) Suspensão dorsal — flexão da cabeça à retaguarda.
8. Mãos aos ombros — elevação alternada dos joelhos (flexão e extensão do pé).
9. Marchas e corridas — alargar (encurtar) passo — acelerado (45 segundos) (ou um jôgo) — marcha com batida — marcha nas pontas dos pés. (Um exercício derivativo e respiratório).
10. *a*) Pé oblíquamente à frente, mãos aos quadris — rotação do tronco.
    b) Pernas afastadas, braços em extensão lateral — flexão lateral do tronco.
11. Mãos aos quadris — a fundo à frente (retaguarda).
12. *a*) Saltos no mesmo lugar (veja lição anterior).
    b) Saltos no mesmo lugar afastando lateralmente os braços (as pernas).

c) Saltos em comprimento precedidos de 1 a 3 passos.

13. Mãos à nuca, pé esquerdo (direito) oblíquamente à frente — elevação dos calcanhares (lentamente).

14. Mãos às clavículas, tronco em flexão à retaguarda — extensão lateral dos braços (exercícios respiratórios).

XIV

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. *a*) Mãos aos ombros — extensão superior e anterior simultânea dos braços.

b) Oscilação dos braços.

4. Pernas afastadas, mãos aos ombros — rotação rápida da cabeça.

5. Pé à frente, braços em extensão superior — flexão do tronco à retaguarda e à frente (trocar a posição dos pés e repetir o exercício).

6. Flexão dos joelhos e extensão anterior simultânea dos braços (quatro tempos).

7. *a*) Suspensão à frente, braços em flexão — rotação da cabeça.

b) Suspensão à retaguarda, braços em meia flexão — rotação da cabeça.

c) Suspensão dorsal (espaldar) — elevação alternada dos joelhos.

d) Trepar escadas de corda.

8. Joelho elevado, mãos à nuca — flexão e extensão do pé.

9. Marchas, passo decomposto, corrida nas pontas dos pés (1 minuto) ou um jôgo. (Um exercício respiratório).

10. *a*) Pé à frente, mãos aos ombros — rotação do tronco.

b) Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

11. Mãos aos ombros — a fundo oblíquo à frente (retaguarda).

12. *a*) Saltos no mesmo lugar afastando lateralmente os braços e as pernas.

b) Salto em altura precedido de 1 a 3 passos.

13. Pé à frente, braços em extensão superior — elevação dos calcanhares, lentamente.

14. Elevação lateral dos braços e elevação simultânea dos calcanhares (exercício respiratório).

XV

1. Exercícios de ordem e correctivos (veja lições anteriores).

2. Pé oblíquamente à frente, mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. *a*) Mãos aos ombros — extensão lateral e posterior simultânea dos braços.

b) Oscilação dos braços.

4. Mãos aos quadris — rotação e flexão sucessiva da cabeça.

5. Pé à frente, braços em extensão superior (mãos à nuca) — flexão do tronco à retaguarda e à frente (alternar com: braços em extensão superior, extensão dorsal, no espaldar).

6. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão dos joelhos e afastamento simultâneo dos braços.

8. Mãos aos quadris (ombros) (nuca) — elevação lateral (à frente) (retaguarda) da perna estendida.

7. *a*) Suspensão à frente (trave mais baixa que na lição anterior) — flexão dos braços.

b) Suspensão à retaguarda — flexão dos braços.

c) Suspensão dorsal — elevação simultânea dos joelhos.

9. *a*) Marchas.

b) Acelerado, nas pontas dos pés (1 minuto) ou um jôgo (seguido de um exercício respiratório).

10. *a*) Pé à frente, mãos à nuca — rotação do tronco.

b) Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

11. Pés unidos, mãos aos quadris — a fundo à frente.

12. *a*) Saltos no mesmo lugar, afastando os braços e as pernas.

b) Salto em altura precedido de 1 a 3 passos.

c) Salto ao apoio em extensão e salto à retaguarda.

13. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão superior — elevação lenta dos calcanhares.

14. Braços em extensão superior — afastar os braços (exercício respiratório).

388 — IV esquema

XVI

1. Exercícios de ordem e correctivos (veja lições anteriores).

2. Mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. Mãos aos ombros — extensões dos braços.

4. Mãos aos quadris — flexão lateral da cabeça.

5. Mãos aos quadris — rotação do tronco.

6. Mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos.

7. Braços em extensão superior, rins apoiados — flexão do tronco à retaguarda. Alternar com: braços em extensão superior — extensão dorsal.

Exercício derivativo: flexão e grande flexão do tronco à frente, seguindo-se a flexão dos joelhos em quatro tempos.

8. *a*) Suspensão dorsal — elevação alternada (cruzada), (simultânea) dos joelhos.

b) Suspensão dorsal — elevação alternada dos joelhos, extensão da perna à frente.

c) Suspensão à frente flectida — elevação alternada das pernas estendidas.

9. *a*) Equilíbrio elevado (na travessa do banco), (trave à altura dos joelhos).

b) Equilíbrio transversal elevado.

10. Marchas — corrida nas pontas dos pés (1 minuto e meio). (Um exercício respiratório).

11. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior, tronco em flexão à frente — afastar os braços.

b) Pernas afastadas, braços em extensão superior, oscilação dos braços.

12. Deitado, braços em extensão superior — elevação alternada (simultânea) das pernas.

Nota. — Êste exercício executa-se deitado nos bancos, podendo os alunos deitar-se no chão, se estiver limpo.

13. *a*) Pé à frente, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.
b) Pernas afastadas, mãos à nuca — rotação rápida do tronco.

14. A fundo à frente, mãos aos ombros — extensão superior (lateral) dos braços.

15. *a*) Saltos em comprimento a pés juntos.
b) Salto em altura a pés juntos.
c) Salto em altura precedido de 1 a 3 passos.
d) Salto ao apoio em extensão, sentar-se e saltar à frente.

16. Marcha nas pontas dos pés.

17. Elevação lateral e superior dos braços (exercício respiratório).

XVII

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Mãos à nuca — flexão dos joelhos.

3. Pernas afastadas, mãos aos ombros, joelhos em flexão — extensão superior dos braços.

4. Mãos aos quadris — flexão lateral da cabeça.

5. Braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

6. Pernas afastadas, mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos.

7. *a*) Pernas afastadas, mãos aos ombros, rins apoiados, tronco em flexão à retaguarda — extensão superior dos braços.
b) Braços em extensão superior, extensão dorsal (espaldar) — elevação dos calcanhares.

8. *a*) Suspensão dorsal — elevação alternada (simultânea) dos joelhos, extensão das pernas à frente.
b) Suspensão à frente, flectida, elevação alternada das pernas.
c) Suspensão oblíqua — mudar a posição das pernas.
d) Serpentina horizontal.

9. Equilíbrio elevado — avançar e recuar alternadamente os pés.

10. Marchas — corrida nas pontas dos pés (2 minutos) (exercício derivativo e respiratório).

11. *a*) Queda facial, pernas fixas (banco) — mãos aos quadris, extensão do tronco.
b) Pé à frente, mãos aos ombros, tronco em flexão à frente — extensão superior dos braços.
12. *a*) Deitado, braços em extensão superior — elevação simultânea das pernas.
b) Sentado, pés fixos, mãos aos quadris — inclinar o tronco à retaguarda.
13. *a*) Pé à frente, braços em extensão superior — rotação do tronco.
b) Pernas afastadas, mãos aos ombros — flexão lateral do tronco e extensão superior dos braços.
14. Mãos aos quadris — grande flexão dos joelhos (seis tempos).
15. *a*) Saltos no mesmo lugar.
b) Salto em profundidade (banco, trave, plinto, espaldar).
c) Salto em altura precedido de corrida.
16. Mãos aos quadris — elevação alternada, lenta, das pontas dos pés.
17. Circundução dos braços (exercício respiratório).

XVIII

1. Exercícios de ordem e correctivos.
2. Braços em extensão superior — flexão dos joelhos (quatro tempos).
3. Mãos aos ombros — extensões assimétricas dos braços.
4. Pernas afastadas, mãos aos quadris, joelhos em flexão — rotação da cabeça.
5. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.
6. Mãos à nuca — flexão rápida dos joelhos.
7. Pernas afastadas, braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação dos calcanhares.
8. *a*) Suspensão transversal à frente — translação para a retaguarda.
b) Suspensão dorsal, joelhos em flexão — extensão alternada das pernas.
c) Suspensão facial (oposta), (transversa) — meia flexão dos braços (avançando o peito e recuando os cotovelos).

9. Equilíbrio elevado (travessa dos bancos, trave) — mãos aos quadris (nuca), elevação alternada dos joelhos.

10. Marchas — corridas (2 minutos e meio).

11. *a*) Queda facial, pernas fixas, mãos aos quadris, tronco em extensão — flexão e extensão do tronco.

b) Pé à frente, mãos aos ombros, tronco em flexão á frente — extensão lateral e superior dos braços.

12. Sentado, pés fixos, mãos aos ombros — inclinar o tronco à retaguarda.

13. *a*) Pé à frente, mãos aos ombros, tronco em torsão — extensão lateral dos braços.

b) Queda lateral, mão fixa.

c) Queda lateral, mão ao quadril.

14. Pé oblíquamente à frente, braços em extensão superior (mãos à nuca) — flexão dos joelhos (quatro tempos).

15. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Salto em comprimento precedido de corrida.

c) Suspensão lateral do braço e apoio do pé (espaldar) — salto lateral em profundidade.

d) Suspensão dorsal (espaldar) — salto em profundidade á frente.

16. Mãos aos quadris — flexão dum pé e extensão simultânea do outro, lentamente.

17. Mãos às clavículas, tronco em flexão à retaguarda — extensão lateral dos braços (exercício respiratório).

XIX

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. Mãos às clavículas — extensão lateral dos braços (a extensão com rapidez e energia).

4. Mãos aos quadris — rotação e flexão sucessivas da cabeça.

5. Pernas afastadas, mãos à nuca — rotação do tronco.

6. Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão rápida dos joelhos.

7. Pernas afastadas, mãos aos ombros, tronco em

flexão à retaguarda, rins apoiados — extensão superior dos braços.

8. *a*) Suspensão à frente flectida — elevação alternada das pernas.

b) Suspensão dorsal, joelhos elevados — extensão alternada das pernas.

c) Suspensão facial (oposta), (transversa) — flexão dos braços.

9. *a*) Equilíbrio elevado. Mãos aos quadris (ombros, nuca, braços em extensão superior) joelho elevado — flexão e extensão do pé.

b) No chão: mãos aos quadrís (ombros), joelho elevado — extensão anterior da perna.

10. Marchas — corridas (3 minutos), (exercício derivativo e respiratório).

11. *a*) Queda facial, pernas fixas, mãos aos ombros (nuca), tronco em extensão — flexão e extensão do tronco.

b) Pé à frente, braços em extensão superior, tronco em flexão à frente — oscilação dos braços.

12. Sentado, pés fixos, mãos aos ombros, tronco inclinado à retaguarda — extensão superior dos braços.

13. Pé à frente, mãos aos ombros, tronco em rotação — extensão superior (lateral) dos braços.

14. Pé à frente, mãos aos quadris (nuca), (braços em extensão superior) — flexão dos joelhos (quatro tempos).

15. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Nas pontas dos pés, mãos aos quadris — saltitar.

c) Salto em comprimento a pés juntos.

d) Suspensão dorsal — salto em profundidade à frente.

16. Pé obliquamente à frente, mãos aos quadris (nuca), (braços em extensão superior) — elevação lenta dos calcanhares.

17. Mãos às clavículas — extensão lateral dos braços, avançando alternadamente os pés (exercício respiratório).

XX

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão

dos joelhos (quatro tempos) e extensão superior e lateral dos braços.

3. Mãos aos ombros — extensões assimétricas dos braços.

4. Calcanhares elevados, mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.

5. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

6. Mãos aos quadris — grande flexão, rápida, dos joelhos (seis tempos).

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação alternada dos joelhos.

8. *a*) Suspensão lateral (cordas, varas) — flexão dos braços.

b) Suspensão à frente (retaguarda), trave mais baixa do que nas lições anteriores — flexão dos braços.

c) Suspensão dorsal—elevação cruzada dos joelhos.

9. *a*) Equilíbrio elevado: mãos aos quadris (ombros), (nuca), joelho elevado — extensão posterior da perna.

b) No chão: mãos aos quadris (ombros), (nuca), joelho elevado — extensão anterior da perna.

10. Marchas e corridas (3 minutos.) (Um exercício derivativo e respiratório).

11. *a*) Queda facial, pernas fixas, mãos à nuca (braços em extensão superior) — flexão e extensão do tronco.

b) Pé à frente, braços em extensão superior, tronco em flexão à frente — afastar os braços.

12. Sentado, pés fixos, mãos à nuca (braços em extensão superior) — inclinar o tronco à retaguarda.

13. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão lateral — flexão lateral, rápida, do tronco.

b) Pés afastados, mãos à nuca — rotação rápida do tronco.

14. Mãos à nuca (braços em extensão superior) — flexão dos joelhos (cinco tempos).

15. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Salto de barreira (trave, cavalo, plinto).

c) Salto em altura precedido de 1 a 3 passos.
d) Suspensão facial — salto à retaguarda.

16. Pé à frente, mãos aos quadris (nuca), (braços em extensão superior) — elevação lenta dos calcanhares.

17. Mãos às clavículas — extensão lateral dos braços, avançando alternadamente os pés (exercício respiratório).

389 — V esquema

XXI

1. Exercícios de ordem e correctivos (veja lições anteriores).
2. Mãos aos quadris — grande flexão dos joelhos.
3. Mãos aos ombros — extensões dos braços.
4. Pernas afastadas, mãos aos quadris, tronco em flexão à retaguarda — rotação da cabeça.
5. Pernas afastadas, braços em extensão superior — rotação rápida do tronco.
6. Mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos (preparação para o salto).
7. Pé à frente, mãos aos ombros, tronco em flexão á retaguarda — extensão superior dos braços. (Um exercício respiratório).
8. *a*) Suspensão à frente flectida — elevação alternada das pernas.
   b) Suspensão à frente, flectida — suspensões sucessivas à retaguarda e à frente.
   c) Trepar uma vara a pés e mãos.
   d) Serpentina horizontal.
9. *a*) Equilíbrio elevado: mãos aos quadris (ombros), (nuca), joelho elevado — extensão anterior da perna.
   b) No chão: joelho elevado, mãos aos quadris — afastar a perna.
10. A fundo à frente, mãos aos ombros (braços em extensão superior), tronco em rotação — extensão superior (oscilação) dos braços.
11. Marchas — corridas (3 ½ minutos). (Um exercício derivativo e respiratório).
12. Apoio dorsal do pé, mãos aos quadris (ombros), tronco em extensão — flexão horizontal e grande flexão do tronco à frente.

13. *a*) Apoio facial do pé, mãos aos quadris — flexão do tronco à retaguarda.
b) Joelho em terra, mãos à nuca (braços em extensão superior) — flexão do tronco à retaguarda.
14. *a*) Apoio lateral do pé, mãos aos quadris (ombros) — flexão lateral do tronco.
b) Pé oblíquamente à frente, mãos à nuca (braços em extensão superior) — rotação do tronco.
15. Calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão dos joelhos e extensão superior, simultânea, dos braços.
16. Trepar uma vara (ou corda) a pés e mãos.
17. Pé oblíquamente à frente, mãos aos quadris — flexão dos joelhos (quatro tempos).
18. *a*) Saltos no mesmo lugar.
b) Calcanhares elevados, mãos à nuca — saltitar.
c) Salto em altura e comprimento precedido de corrida.
19. Pés unidos, esquerdo em frente, mãos aos quadris (nuca) — elevação lenta dos calcanhares.
20. Mãos às clavículas, tronco em flexão à retaguarda — extensão lateral dos braços avançando alternadamente os pés (exercício respiratório).

XXII

1. Exercícios de ordem e correctivos.
2. Mãos à nuca — grande flexão dos joelhos.
3. Pernas afastadas, mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.
4. Mãos aos ombros — extensões dos braços.
5. Pé oblíquamente à frente, mãos aos quadris — rotação do tronco.
6. Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão rápida dos joelhos.
7. Pé à frente, braços em extensão superior, tronco em flexão à retaguarda — flexão e extensão superior dos braços, avançando alternadamente os pés.
8. *a*) Suspensão transversal flectida — progressão à retaguarda.
b) Serpentina vertical.

c) Repetição dos exercícios das lições anteriores pelos alunos mais fracos.

9. *a*) Equilíbrio elevado: joelho elevado, braços em extensão superior — extensão anterior da perna.

b) No chão: nas pontas dos pés, mãos aos quadris — elevação alternada dos joelhos (cadência do passo ordinário).

10. Mãos aos ombros — a fundo oblíquo com extensão superior e lateral simultânea dos braços.

11. Marchas, corridas (4 minutos). (Exercício derivativo respiratório).

12. Apoio dorsal do pé, braços em extensão superior — flexão horizontal e grande flexão do tronco à frente.

13. *a*) Queda facial — rotação da cabeça (flexão e extensão das pernas).

b) Apoio facial do pé, mãos à nuca — flexão do tronco à retaguarda.

14. *a*) Apoio lateral do pé, braço esquerdo (direito) em extensão superior, mão direita (esquerda) ao quadril — flexão lateral do tronco.

b) A fundo oblíquo, mãos aos quadris (braços em extensão superior) — rotação do tronco.

c) A fundo oblíquo, mãos às clavículas, tronco em rotação — extensão lateral dos braços.

15. Pé obliquamente à frente, mãos à nuca — flexão do joelho avançado.

16. Trepar a pés e mãos duas cordas ou varas.

17 Pé à frente, mãos aos quadris — flexão dos joelhos.

18. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Salto facial, pernas à retaguarda ou dorsal, pernas à frente (trave dupla).

c) Sentado, mãos apoiadas — salto à frente.

19. Marcha nas pontas dos pés.

20. Braços em extensão superior — afastamento dos braços e elevação dos calcanhares (exercício respiratório).

XXIII

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Braços em extensão superior — grande flexão dos joelhos.

3. Mãos aos quadris — rotação da cabeça e flexão sucessiva à retaguarda.

4. Mãos aos ombros — extensões dos braços.

5. Pé oblíquamente à frente, mãos à nuca — rotação do tronco.

6. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão rápida dos joelhos (quatro tempos).

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação alternada dos joelhos (em dois tempos), seguindo-se a grande flexão do tronco à frente e a flexão dos joelhos, como derivativos.

8. *a*) Suspensão transversal flectida — progressão à retaguarda.

b) Serpentina oblíqua.

(Os grupos de alunos mais fracos, ou mais atrasados, executam os exercícios das lições antecedentes).

9. Equilíbrio elevado: braços em extensão lateral — elevação lateral da perna. No chão: marcha com elevação dos joelhos.

10. Mãos aos ombros — a fundo à frente com extensão superior e lateral simultânea dos braços.

11. Marchas e corridas (4 $^1/_2$ minutos). (Exercício derivativo e respiratório).

12. *a*) Apoio dorsal do pé, mãos aos ombros, tronco em extensão — extensão superior dos braços.

b) Apoio dorsal do pé, braços em extensão superior, tronco em extensão — afastamento dos braços.

13. *a*) Apoio facial do pé, mãos aos ombros, tronco em flexão à retaguarda — extensão superior dos braços.

b) Queda facial — elevação alternada das pernas.

14. *a*) Apoio lateral do pé, mãos à nuca — flexão lateral do tronco.

b) Pé oblíquamente à frente, braços em extensão superior, tronco em rotação — flexão do tronco à retaguarda, à frente e grande flexão do tronco à frente.

15. Pé à frente, mãos aos quadris (nuca), flexão dos joelhos (quatro tempos).

16. Trepar a pés e mãos uma ou duas cordas (varas).

17. Mãos aos quadris — unir e afastar as pontas dos pés e elevação lenta dos calcanhares.

18. *a*) Saltos no mesmo lugar.
b) Saltos em comprimento e altura.
c) Salto em altura a pés juntos.
d) Salto cavalgando pela garupa.

19. Mãos à nuca — marcha nas pontas dos pés.

20. *a*) Mãos às clavículas — a fundo para a retaguarda e extensão lateral, lenta, dos braços.
b) Circundução dos braços. (Exercícios respiratórios).

XXIV

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão dos joelhos e extensão superior simultânea dos braços.

3. Mãos aos quadris, tronco em flexão à frente — rotação da cabeça.

4. Mãos aos ombros — extensão dos braços.

5. Pés unidos, braços em extensão lateral — flexão lateral do tronco.

6. Pernas afastadas, calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão rápida dos joelhos.

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação alternada dos joelhos, extensão da perna à frente. (Veja derivativo lição anterior).

8. *a*) Suspensão oblíqua — trepar.
b) Suspensão dorsal — elevação alternada (simultânea) dos joelhos, extensão anterior alternada (simultânea) das pernas.
c) Serpentina vertical.

9. *a*) Joelho elevado, braços em elevação lateral — extensão anterior e posterior da perna.
b) Marcha com elevação dos joelhos.

10. Mãos aos ombros — a fundo à frente e extensão superior e posterior simultânea dos braços.

11. Marchas e corridas (exercício derivativo, respiratório).

12. Apoio dorsal do pé, mãos aos ombros (clavículas), tronco em extensão—extensão lateral dos braços.

13. *a*) Apoio facial do pé, mãos aos ombros, tronco em flexão à retaguarda — extensão superior dos braços.

b) Queda facial, pernas afastadas — elevação alternada dos braços.

14. *a*) Apoio lateral do pé, braço esquerdo (direito) em extensão superior, mão direita (esquerda) ao quadril — flexão lateral do tronco.

b) A fundo oblíquo, mãos aos quadris (braços em extensão superior) — rotação do tronco.

15. Mãos aos quadris (nuca)—a fundo à frente e retaguarda.

16. Suspensão lateral flectida — trepar a pulso duas cordas.

17. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, mãos à nuca — elevação dos calcanhares.

18. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Saltos precedidos de corrida.

c) Salto em altura e comprimento.

d) Salto com apoio da mão, passando as pernas sucessivamente à frente (cavalo, plinto, trave).

19. Mãos aos quadris — pé obliquamente à frente e à retaguarda e elevação lenta dos calcanhares.

20. *a*) Circundução dos braços e elevação simultânea dos calcanhares.

b) Mãos às clavículas, tronco em flexão à retaguarda, extensão lateral dos braços, avançando alternadamente os pés. (Exercícios respiratórios).

XXV

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Joelhos em flexão, mãos aos ombros — extensão superior e lateral dos braços.

3. Mãos aos ombros — extensões (ou elevações) dos braços.

4. Pernas afastadas, calcanhares elevados, braços em extensão lateral (joelhos em flexão) — rotação rápida do tronco.

5. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

6. Mãos à nuca — flexão rápida dos joelhos (quatro tempos).

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação alternada das pernas. (Veja derivativo lições anteriores).

8. *a*) Suspensão facial flectida — Translação lateral deslocando alternadamente as mãos.

b) Suspensão dorsal — elevação simultânea dos joelhos e extensão anterior das pernas.

c) Serpentina em espiral.

9. Braços em extensão superior (mãos à nuca) — extensão anterior e posterior da perna.

10. Mãos às clavículas — a fundo oblíquo à frente e extensão lateral dos braços.

11. Marchas e corridas. (Um exercício derivativo e respiratório).

12. Apoio dorsal do pé, braços em extensão superior, tronco em extensão — oscilação dos braços.

13. *a*) Apoio facial do pé, braços em extensão superior, tronco em flexão à retaguarda — oscilação dos braços.

b) Queda facial — flexão dos braços.

14. Apoio lateral do pé, braços em extensão superior — flexão lateral do tronco.

15. Pé oblíquamente à frente, mãos aos ombros — flexão dos joelhos e extensão superior simultânea dos braços.

16. Suspensão lateral flectida — trepar a pulso duas varas.

17. Pés unidos, esquerdo (direito) em frente, braços em extensão superior — elevação dos calcanhares.

18. *a*) Saltos no mesmo lugar.

b) Salto em comprimento e altura, precedidos de corrida.

c) Apoio em extensão — salto de barreira (trave, cavalo).

19. Mãos aos quadris — avançar e recuar alternadamente os pés e elevação lenta dos calcanhares.

20. *a*) Mãos às clavículas — a fundo oblíquo à retaguarda e extensão lateral, simultânea dos braços.

b) Elevação lateral e superior dos braços e elevação simultânea dos calcanhares. (Exercícios respiratórios).

390 — VI esquema

XXVI

1. Exercícios de ordem e correctivos. (Veja lições anteriores).

2. Mãos aos ombros — avançar oblíquamente os pés e extensão superior, simultânea dos braços.

3. Braços em extensão superior—oscilação dos braços.

4. Calcanhares elevados, mãos aos quadris — rotação rápida da cabeça.

5. Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão lateral rápida do tronco.

6. Pernas afastadas, mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos.

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal— elevação alternada das pernas. (Veja derivativo lições anteriores).

8. *a*) Suspensão oblíqua (corda inclinada ou trave)— trepar, mudando alternadamente as pernas.

b) Serpentina em espiral.

9. Equilíbrio elevado — cavalgar a trave, pôr-se de pé, joelho em terra, levantar-se, marcha à frente (retaguarda), salto em profundidade (arma).

10. De bruços no banco — exercício preparatório de natação — movimento dos braços (pernas).

11. *a*) Marchas e corridas.

b) Corrida de velocidade (50 metros).

c) Escalada ao plano inclinado.

12. Apoio dorsal do pé, braços em extensão superior, tronco em extensão — flexão horizontal e grande flexão do tronco à frente (arma).

13. *a*) Queda facial, pernas afastadas — elevação alternada das pernas, flexão simultânea dos braços.

b) De joelhos, braços em extensão superior, tronco em flexão à retaguarda — oscilação dos braços.

14. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior — rotação rápida do tronco (ou flexão lateral rápida do tronco).
b) De joelhos, mãos à nuca — rotação rápida (lançada) do tronco.

15. Elevação anterior, extensão posterior do joelho e elevação anterior e superior simultânea dos braços (quatro tempos).

16. Suspensão oposta flectida — translação lateral deslocando alternadamente as mãos.

17. Pé oblíquamente à frente, mãos à nuca — flexão dos joelhos.

18. *a*) Saltos no mesmo lugar.
b) Salto em profundidade precedido de corrida (banco inclinado apoiado na trave).
c) Saltar cavalgando pela garupa e salto lateral, pela retaguarda (frente).
d) Apoio em extensão, sentar-se, saltar à frente.

19. Marcha em passo ordinário.

20. *a*) Mãos às claviculas — a fundo à retaguarda e extensão lateral, simultânea dos braços.
b) Circundução dos braços e elevação simultânea dos calcanhares. (Exercícios respiratórios).

XXVII

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Pé oblíquamente à frente, calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão dos joelhos, extensão superior simultânea dos braços (dois tempos).

3. Mãos aos ombros — extensões dos braços.

4. Mãos à nuca — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

5. Pés unidos, mãos aos ombros, tronco em rotação — extensão superior do braços.

6. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão rápida dos joelhos (quatro tempos).

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal — elevação alternada das pernas, elevação simultânea do calcanhar.

8. Exercícios da lição anterior.

9. *a*) Transpor um fôsso passando a cavalo sôbre uma trave (tronco).

b) Idem, passando em pé.

10. Exercícios preparatórios de natação — de bruços no banco — movimentos simultâneos dos braços e das pernas.

11. Marchas e corridas com armamento (equipamento).

12. Apoio dorsal do pé, mãos aos ombros (clavículas) tronco em extensão — extensão superior (lateral) dos braços.

13. *a*) Apoio facial do pé; braços em extensão superior, tronco em flexão à retaguarda — oscilação dos braços.

b) Braços em extensão superior, rins apoiados — flexão do tronco à retaguarda.

14. *a*) Queda lateral, mão fixa — afastar a perna.

b) Pernas afastadas, braços em extensão superior (arma) — flexão lateral (rotação) do tronco.

c) Mãos à nuca (braços em extensão superior), tronco em rotação — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

15. Mãos à nuca — grande flexão dos joelhos (seis ou cinco tempos).

16. *a*) Saltos transpondo os obstáculos da pista (com armamento) ou:

b) Saltos transpondo o cavalo (plinto, traves duplas).

c) Saltos em profundidade.

17. *a*) Trepar uma (ou duas) corda (varas) a pulso.

b) Luta de tracção.

18. Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão dos joelhos e afastamento simultâneo dos braços.

19. Marcha nas pontas dos pés (mãos aos quadris, nuca).

20. Elevação lateral e superior dos braços e grande flexão simultânea dos joelhos (exercício respiratório).

XXVIII

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Joelhos em grande flexão, mãos aos ombros — extensão superior e lateral dos braços.

3. *a*) Pernas afastadas, calcanhares elevados, mãos (arma) aos ombros — extensão superior dos braços.

b) Pernas afastadas, calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão dos joelhos e extensão superior simultânea dos braços.

4. Mãos aos ombros — extensões assimétricas dos braços.

5. Pés unidos, mãos aos quadris — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

6. Pernas afastadas, mãos aos quadris — flexão rápida dos joelhos.

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal, calcanhares elevados — elevação alternada dos joelhos. (Veja derivativo lições anteriores).

8. *a*) Suspensão facial — subida de perna e braços, sentar-se e saltar à frente.

b) Suspensão facial (oposta) (transversa) translação lateral (retaguarda).

9. *a*) Braços e perna esquerda (direita) em extensão anterior — flexão da perna em apoio.

b) Equilíbrio elevado (trave): sentado (a cavalo) — pôr-se de pé, passar à frente (retaguarda), sentar-se (cavalgar), saltar à frente.

10. Exercícios preparatórios de natação — de bruços no banco — movimentos simultâneos dos braços e das pernas.

11. *a*) Marchas e corridas com armamento e equipamento.

b) Escalada do plano inclinado com armamento e equipamento.

12. *a*) A fundo à frente, mãos (arma) aos ombros — extensão superior dos braços.

b) A fundo, à frente, braços em extensão superior — flexão do tronco à frente (arma).

13. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior, rins apoiados — flexão do tronco à retaguarda.

b) Sentado, pés fixos, braços em extensão superior — grande flexão do tronco à retaguarda.

14. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior — flexão lateral rápida (lançada) do tronco.

b) Pé oblíquamente à frente, mãos aos ombros, tronco em rotação e flectido à retaguarda (frente) — extensão superior dos braços (arma).

15. Mãos à nuca — grande flexão dos joelhos (cinco tempos.

16. *a*) Trepar uma ou duas varas a pulso.

b) Trepar a uma árvore.

17. Pernas afastadas, braços em extensão superior, joelhos em flexão — afastar os braços.

18. *a*) Salto ao apoio em extensão, salto à retaguarda, salto ao apoio; repetir e salto de barreira.

b) Saltar lateralmente, transpondo o cavalo (trave, plinto) com o apoio da mão e as pernas à frente.

c) Salto de barreira precedido de corrida.

19. Marcha nas pontas dos pés.

20. *a*) Mãos às claviculas — a fundo à retaguarda e extensão lateral dos braços.

b) Elevação lateral e superior dos braços. (Exercícios respiratórios).

XXIX

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Calcanhares elevados — grande flexão dos joelhos e elevação lateral e superior simultânea dos braços (quatro tempos).

3. Joelhos em grande flexão, mãos aos ombros — extensão superior e lateral simultânea dos braços.

4. Joelhos em flexão, mãos aos ombros — rotação rápida da cabeça.

5. Pé à frente, braços em extensão superior, tronco em flexão à retaguarda (frente) — oscilação dos braços.

6. Braços em extensão superior — flexão rápida dos joelhos.

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal, calcanhares elevados — elevação alternada dos joelhos, extensão da perna à frente. (Veja derivativo lições anteriores).

8. *a*) Serpentina oblíqua, descer de cabeça para baixo.

b) Trepar a pulso uma ou duas varas.

9. *a*) Joelho elevado, braços em extensão superior — extensão da perna à retaguarda e à frente.

b) Marcha em equilíbrio elevado (trave, travessa do banco) sôbre um plano inclinado (arma).

c) Braços e perna direita (esquerda) em extensão anterior — grande flexão de perna em apoio (repetir em equilíbrio elevado).

10. Exercícios de natação no banco — movimentos simultâneos dos braços e das pernas.

11. *a*) Corrida de velocidade (80 metros) (100 metros).

b) Corridas na pista de obstáculos, com armamento.

12. A fundo à frente (retaguarda), braços em extensão superior — flexão e grande flexão do tronco à frente.

13. *a*) Pernas afastadas, braços em extensão superior, rins apoiados — flexão do tronco à retaguarda.

b) Queda facial, pernas afastadas — flexão dos braços, elevação alternada das pernas.

14. *a*) Pés unidos, mãos à nuca, (braços em extensão superior), tronco em rotação — flexão lateral do tronco (arma).

b) Pés únidos, mãos à nuca, (braços em extensão superior), tronco em rotação — flexão do tronco à retaguarda e à frente.

15. Braços em extensão superior — grande flexão dos joelhos (cinco tempos).

16. *a*) (Cavalo) — Apoio em extensão, sentar-se e translação lateral, salto em profundidade.

b) (Cavalo) — A cavalo — oscilação das pernas, mãos apoiadas á retaguarda (frente), saltar à frente (retaguarda).

c) Escalada aos obstáculos da pista.

17. Pernas afastadas, mãos aos ombros, joelhos em flexão — extensão superior dos braços (arma).

18. *a*) Saltos nas traves duplas.

b) Saltos transpondo o cavalo (plinto).

c) Saltos em profundidade.

d) Transposição dos obstáculos da pista com armamento e equipamento.

19. A fundo à frente (retaguarda), braços em extensão superior — afastar os braços.

20. *a*) Mãos às clavículas — a fundo à retaguarda e extensão lateral dos braços, lentamente.

b) Elevação lateral e superior dos braços e flexão simultânea dos joelhos. (Exercícios respiratórios).

XXX

1. Exercícios de ordem e correctivos.

2. Pernas afastadas, mãos à nuca — flexão dos joelhos (quatro tempos).

3. Braços em extensão superior — oscilação dos braços.

4. Joelhos em grande flexão, mãos aos quadris (nuca) (braços em extensão superior) — rotação lançada do tronco.

5. Pé esquerdo (direito) à frente, braços em extensão superior — rotação rápida do tronco.

6. Calcanhares elevados, mãos aos ombros — flexão dos joelhos e extensão superior simultânea dos braços.

7. Braços em extensão superior, extensão dorsal, calcanhares elevados — elevação alternada das pernas. (Veja derivativo lições anteriores).

8. *a*) Subida de braços.

b) Subida de perna e braços.

9. *a*) Marcha em equilíbrio elevado, com flexão alternada dos joelhos.

b) (Equilíbrio elevado) braços e perna direita (esquerda) em extensão anterior — flexão (grande flexão) da perna em apoio.

10. Exercícios preparatórios de natação — de bruços no banco, movimentos simultâneos dos braços e das pernas.

11. Corridas na pista de obstáculos.

12. Pés unidos, a fundo à frente, braços em extensão superior — flexão horizontal e grande flexão do tronco à frente.

13. Queda facial — flexão dos braços e elevação simultânea da perna.

14. Pé obliquamente à frente, mãos à nuca (braços

em extensão superior), tronco em rotação — flexão lateral do tronco.

15. Pé à frente, mãos aos quadris — flexão dos joelhos.

16. *a*) Trepar uma ou duas cordas (varas) a pulso.
    b) Escaladas na pista de obstáculos com armamento e equipamento.

17. Mãos aos quadris — elevação alternada das pontas dos pés.

18. *a*) Saltos transpondo a trave (cavalo, plinto).
    b) Saltos com armamento e equipamento na pista de obstáculos.

19. Marcha nas pontas dos pés.

20. *a*) Mãos às clavículas — marcha nas pontas dos pés e extensão lateral dos braços.
    b) Elevação lateral e superior dos braços e flexão simultânea dos joelhos. (Exercícios respiratórios).

Quadro da terminologia de gimnástica abreviada

Categoria	Terminologia	Terminologia abreviada
Posições fundamentais	De pé ou sentido.	st. (Figura 1, art. 126).
	Sentado.	sent. (art. 127).
	Deitado.	deit. (art. 128).
	Suspenso.	susp. (art. 129).
	De joelhos.	de Js. (art. 130).
Partes do corpo	Antebraço.	Ab.
	Braço.	B.
	Cabeça.	Cb.
	Calcanhar.	Cal.
	Clavícula.	Cl.
	Corpo.	C.
	Dorso.	D.
	Joelho.	J.
	Mão.	M.
	Nuca.	N.
	Ombro.	O.
	Pé.	P.
	Perna.	Prn.
	Quadril.	Q.
	Rins.	Rs.
	Tronco.	T.
Posições das pernas	Pés unidos.	Ps. un.
	Calcanhares elevados.	Cals. el.
	Pé oblíquamente.	P. ob.
	Pé à frente.	P. fr.
	A fundo oblíquo.	afdo. ob.
	A fundo à frente.	afdo. fr.
	A fundo à retaguarda.	afdo. ret.
	Pé apoiado.	P. ap.
	Perna estendida.	Pnr. est.
	Perna afastada.	Pnr. af.
	Joelho elevado.	J. el.
Posições dos braços	Mãos aos quadris.	Ms. Qs.
	Mãos aos ombros.	Ms. Os.
	Mãos às clavículas.	Ms. Cls.
	Mãos à nuca.	Ms. N.
	Braços extensão superior.	Bs. ext. sup.
	Braços extensão anterior.	Bs. ext. ant.
	Braços extensão lateral.	Bs. ext. lat.
	Braços extensão posterior.	Bs. ext. post.
	Rotação externa dos braços.	rot. extrn. Bs.

Categoria	Terminologia	Terminologia abreviada
Posições de suspensão	suspensão facial.	susp. fac.
	suspensão em oposição.	susp. op.
	suspensão dorsal.	susp. dors.
	suspensão transversal.	susp. trans.
	suspensão lateral.	susp. lat.
	suspensão à frente.	susp. fr.
	suspensão à retaguarda.	susp. ret.
	suspensão transversal à frente.	susp. trans. fr.
	suspensão oblíqua.	susp. ob.
	apoio em extensão.	ap. ext.
Posições do corpo e do tronco	Tronco flectido à frente.	T. fl. fr.
	Tronco flectido à retaguarda.	T. fl. ret.
	Tronco flectido lateralmente.	T. fl. lat.
	Tronco em rotação.	T. rot.
	Queda facial.	qd. fac.
	Queda horizontal.	qd. hor.
	Queda oblíqua.	qd. ob.
	Queda lateral.	qd. lat.
	Extensão dorsal.	ext. dors.
	Extensão do tronco.	ext. T.
Direcções	Frente.	fr.
	Retaguarda.	ret.
	Direita.	dr.
	Esquerda.	esq.
	Baixo.	b.
	Cima.	c.
	No mesmo lugar.	m. lug.
	Facial.	fac.
	Dorsal.	dors.
	Lateral.	lat.
	Transversal.	trans.
	Levantado.	lev.
	Afastado.	af.
	Horizontal.	horiz.
	Vertical.	vert.
	Oblíquo.	ob.
	Estendido.	est.
	Anterior.	ant.
	Posterior.	post.
	Superior.	sup.
	Inferior.	inf.

Categoria	Terminologia	Terminologia abreviada
Movimentos	Movimento.	mov.
	Movimento derivativo.	mov. der.
	Flexão.	fl.
	Extensão.	ext.
	Inclinação.	incl.
	Rotação.	rot.
	Afastamento.	af.
	Elevação.	el.
	Oscilação.	osc.
	Circundução.	circund.
	Trepar.	trep.
	Avançar.	av.
	Recuar.	rec.
	Serpentear.	serp.
	Saltar.	salt.
	Saltitar.	salti.
	Transpor.	transp.
	Trocar.	troc.
	Queda.	qd.
	Respiratório.	resp.
Termos diversos	Alternado.	alt.
	Altura.	altu.
	Aparelho.	apar.
	Apoio.	ap.
	Apoio dorsal.	ap. dors.
	Apoio facial.	ap. fac.
	Apoio lateral.	ap. lat.
	Árvore.	árv.
	Barreira.	barr.
	Comprimento.	comp.
	Corrida.	corr.
	Cruzado.	cruz.
	Decompondo.	decomp.
	Em 4 (2 tempos).	4 t. (2 t.).
	Equilíbrio.	eq.
	Espaldar.	esp.
	Garupa.	gar.
	Grande.	grd.
	Inclinado.	incl.
	Lançado.	lanç.
	Meia.	1/2.
	Obstáculo.	obst.
	Posição fundamental.	p. f.
	Posição inicial.	p. i.
	Profundidade.	prof.
	Progressão.	prog.
	Propulsão.	prop.
	Rápido.	ráp.
	Simultâneo.	sim.
	Sucessivo.	suc.
	Tracção.	tracç.
	Velocidade.	vel.
	Vertical.	vert.

Convenções relativas à terminologia de gimnástica

1.º A posição inicial é separada do movimento por um traço (—).

2.º Uma letra maiúscula indica uma parte do corpo.

A adição de um **s** significa que duas partes simétricas do corpo devem mover-se simultânea ou alternadamente.

3.º A vírgula separa respectivamente as diferentes indicações relativas à determinação duma posição ou dum movimento.

4.º Os termos colocados entre parêntesis indicam qual a ordem de progressão de certos elementos duma posição ou dum movimento e que devem ser ensinados sucessivamente. A atitude (Ps. un.) ou (Prns. afs.), colocada entre parêntesis antes do exercício, indica que todos os movimentos indicados devem ser repetidos em seguida nessa atitude.

5.º As indicações sucedem-se em geral na ordem em que convêm tomar a atitude, de começo e decompondo. Em regra as inscrições que dizem respeito a atitudes de pernas precedem as que tomam os braços e o tronco.

6.º Os artigos e figuras correspondem aos do método educativo de gimnástica.

Exemplo: *Posição inicial:* Pés unidos, mãos aos quadris (mãos aos ombros) (mãos à nuca) (braços em extensão superior). — *Movimento:* flexão lateral do tronco. — *Terminologia abreviada:* Ps. un., Ms. Qs. (Ms. Os). (Ms. N.) (Bs. ext. sup.) — flex. lat. Tr.

Relação das posições iniciais e dos exercicios de gimnástica contidos no presente regulamento, destinada a facilitar a composição das lições

Exercicios preparatórios

Posições de pernas

		Artigos
p. f.	(fig. 1)	126
Ps. un.	(fig. 29)	171
Prns. af.	(fig. 9)	176
P. ob. fr. (ret.)	(fig. 90)	177
P. à fr. (ret.)	(fig. 10)	178
Ps. un., esq. (dir.) fr. (ret.)		178
afdo. ob. fr. (ret.)	(fig. 11)	180
afdo. fr. (ret.)	(fig. 12)	181
Ps. un., afdo. fr. (ret.)	(fig. 8 e 9)	171 181

Posições de braços

		Artigos
Bs. rot. extn.		182
Ms. Qs.	(fig. 11)	183
Bs. fl. ret. ant.		196
Bs. fl. ret. sup.		197
Ms. Os.	(fig. 13)	184
Bs. ext. lat.	(fig. 10)	189
Bs. ext. sup.	(fig. 17)	190
Ms. Cls.	(fig. 14)	185
Ms. N.	(fig. 8 e 9)	186
Bs. ext. ant.	(fig. 18)	191
Bs. ext. post.	(fig. 19)	192
Bs. ext. inf.		193

Exercicios de pernas

		Artigos
el. alt. pts. Ps.		172
el. alt. Cals.		173
el. simul. pts. Ps.		171
unir e af. pts. Ps.		174
el Cals.	(fig. 8)	174
el. simul. pt. P. e Cal.		175
Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—el Cals.		174
Prns. af. (P. ob. fr.), (P. fr.), Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—el. Cals.		174
Ps. un., esq. (dir.) fr., Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—el. Cals.		174
Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. Js.	(fig. 15)	187
Prns. af. (P. ob. fr.), Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. Js.		187
Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—grd. fl. Js.	(fig. 16)	188
Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. ráp. Js.		187
Prns. af., Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. ráp. Js.		187

Exercicios de braços

		Artigos
rot. extn. Bs.		182
Ms. Os.—ext. lat. (sup.), (ant.), (post.), (inf.). Bs.	(figs. 10, 17, 18 e 19)	189 a 193
el. lat. Bs.	(fig. 10)	195
el. ant. e sup. Bs.	(figs. 17 e 18)	198
el. lat. e sup. Bs.	(figs. 10 e 17)	199
Bs. ext. sup.—af. Bs.		359
Ms. Cls.—ext. lat. Bs.	(figs. 10 e 14)	200
Bs. ext. sup.—osc. Bs.	(figs. 17 e 19)	201
circund. Bs.		365
Ms. Os.—ext. ass. Bs.	(figs. 20 e 21)	194

Exercicios de cabeça

		Artigos
fl. Cb. ret. (fr.)	(figs. 22 e 23)	203
rot. Cb.	(fig. 24)	204
fl. lat. Cb.		205
rot. e fl. suc. Cb. ret.	(fig. 25)	206

Exercicios de tronco

		Artigos
Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. T. ret.	(fig. 26)	207
Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. T. fr.	(fig. 27)	208
Bs. ext. sup.—grd. fl. T. fr.	(fig. 28)	209
Ps. un., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. lat.), (Bs. ext. sup.)—fl. lat. T	(fig. 29)	210
Ps. un., Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—rot. T	(fig. 30)	211

Exercicios fundamentais

Exercicios de pernas

		Artigos
afdo. ob. (fr.), Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.)—el. Cal.	(fig. 31)	217
Ps. un., afdo. fr., Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. N.)—el. Cal.		171 181 217
Bs. e Prn. dir. (esq.) em ext. ant.—fl. Prn. ap.		218
Bs. e Prn. dir. (esq.) em ext. ant.—grd. fl. Prn. ap.	(fig. 32)	219

Exercicios combinados de pernas e de braços

		Artigos
Ms. Os.—av. ob. Ps. e ext. sup. sim. Bs.		177 190
Ms. Os.—ext. sup. Bs. e el. sim. Cals.		174 190
fl. Js. e ext. Bs.		213
fl. Js. e el. lat. e sup. sim. Bs.		215
Cals. el., Ms. Os.—fl. Js. e ext. sup. (lat.) sim. Bs.	(fig. 15)	214
Prns. af. (P. ob. fr.), Ms. Os., Js. fl.—ext. sup. (lat.) Bs.		176 187 190
Js. gr. fl., Ms. Os.—ext. sup. e lat. Bs.	(fig. 16)	188 184 190 189
Cals. el.—gr. fl. Js. e el. lat. e sup. Bs.	(fig. 16)	216

Exercicios de extensão dorsal

		Artigos
Bs. ext sup.—ext. dors. (1/2 a 1 passo).	(fig. 33)	221
(Prns. af.) Bs. ext. sup., ext. dors.—el. Cals.		222
Bs. ext. sup., ext. dors. (Cals. el.)—el. (ráp.) alt. Js.	(fig. 34)	223
Bs. ext. sup., ext. dors. (Cals. el.)—el. fr. Prn. est.	(fig. 35)	224
Bs. ext. sup., ext. dors.—fl. e ext. alt. Prns.		225
Flexões do tronco à retaguarda com apoio:		
(Prns. af.) Bs. ext. sup., Rs. ap.—fl. T. ret.	(fig. 37)	227
(Prns. af.) Ms. Os., T. fl. ret., Rs. ap.—ext. sup. Bs.		227

Exercicios de suspensão

		Artigos
trep. osp.	(fig. 38)	230
susp. fr.	(fig. 41)	236
susp. ret.	(fig. 42)	237
susp. trans. fr.	(fig. 43)	238
susp. fac. (op.), (trans.), (lat.), (vert.)		239
susp. dors.		232
susp. dors.—el. alt. (sim.), (cruz.) Js.	(fig. 49)	248
susp. dors., Js. el.—ext. alt. Prns.		249
susp. ob.		234
susp. ob.—trepar.		235
susp. dors.—el. alt. Prns.		250
susp. dors., Js. el.—ext. sim. Prns.		249
susp. dors.—el. sim. Prns.		250
susp. dors., Prns. el.—af. Prns.		251
susp. fac. fl.—sub. Prn. e Bs.		254
serp. horiz.	(fig. 56)	258
serp. vert.—trep. a Ps. e Ms. 1 corda ou vara	(fig. 48)	252
susp. fr. (ret.)—fl. Bs.		241
susp. fac. (op.), (trans.), (lat.), (vert.)—fl. Bs.		242
susp. fr. fl.—el. alt. Prns.	(fig. 50)	244
serp. ob.	(fig. 59)	261
serp. vert.	(fig. 58)	260
serp. em espir.		263
serp. trans. fr.—transl. ret.		245
serp. trans. fl.—transl. ret.		246
susp. fac. (op.) fl.—transl. lat.		247
susp. lat. fl.—trep. a pulso 2 cordas ou varas		253
susp. fac. fl.—sub. de Bs.		255

Exercicios de equilibrio

		Artigos
Ms. Qs.—el. alt. Js.	(fig. 60)	264
Ms. Qs.—el. lat. Prn.	(fig. 61)	267
J. el., Ms Qs.—af. Prn.		270
J. el., Ms. Qs.—fl. e ext. P.		266
J. el., Ms. Qs.—ext. post. Prn.	(fig. 62)	268
J. el., Ms. Qs.—ext. ant. Prn.	(fig. 63)	269
Cals. el., Ms. Qs.—el. alt. Js.		265
Em equilíbrio elevado:		
eq. el.	(fig. 64)	273
eq. trans. el.		274
eq. el.—av. (rec.) alt. Ps.		275
eq. el.—el. alt. Js.		275
eq. el.—el. lat. Prn.		275
J. el.—ext. ant. e post. Prn.		275
cavalg. trave (sentar-se) e pôr-se de pé		275
Bs. e Prn. dir. (esq.) ext. ant.—fl. (gr. fl.) Prn. em ap.		275
marcha em eq. el. fr. (ret.).		276
transp. obst. em eq. el.		516

Exercicios dorsais

		Artigos
Prns. af., Ms. Qs.—fl. T. ret. e fr.		295
(Ps. un.), P. fr., Ms. Os. (Ms. Cls.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. T. ret. e fr.		296
P. fr., Ms. Os., (Ms. Cls.), T. fl. ret. (fr.)—ext. sup. (lat.) Bs.		296
afdo. fr., Ms. Os.—ext. sup. (sup. e inf. sim.) Bs.	(fig. 67)	297
afdo. fr., Ms. Cls.—ext. lat. Bs.		297
afdo. fr., Bs. ext. sup.—osc. Bs.		297
afdo. fr., Bs. ext. sup.—fl. horiz. e grd. fl. T. fr.	(fig. 68)	298
qd. fac., Prns. fix., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. Cls.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—ext. T.	(fig. 69)	299
qd. fac., Prns. fix., Ms. Qs. (Ms. Os.), (Ms. Cls.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.), T. ext.—fl. T. fr.	(fig. 70)	300
ap. dors. P., Ms. Qs.—ext. T.	(fig. 71)	301
ap. dors. P., Ms. Qs., T. ext.—fl. horiz. e grd. fl. T. fr.		302
ap. dors. P., Ms. Os., (Ms. Cls.), T. ext.—ext. sup. (lat.) Bs.	(fig. 72)	303
ap. dors P., Bs. ext. sup., T. ext.—af. Bs. (osc. Bs.)		304

Exercicios abdominais (anteriores do tronco)

		Artigos
deit., Bs. ext. sup.—el. alt. (sim.) Js. (Prns.)		306
sent., Ps. fix., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ns. N.), (Bs. ext. sup.)—incl. T. ret.	(fig. 73)	308
sent., Ps. fix., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—grd. incl. T. ret.	(fig. 73)	309
sent., Ps. fix., Ms. Os., T. incl. ret.—ext. sup. Bs.		307
sent., Ps. fix., Bs. ext. sup., T. incl. ret.—osc. Bs.		307
de Js., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. T. ret.	(fig. 74)	311
de Js., Ms. Os., (Bs. ext. sup.), T. fl. ret.—ext. sup. (osc.) Bs.		307
ap. fac. P., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. T. ret.	(fig. 75)	312
ap. fac. P., Ms. Os., (Bs. ext. sup.), T. fl. ret.—ext. sup. (osc.) Bs.		307
qd. fac.—ret. Cb., (fl. e ext. Prns.), (el. alt. Prns.), (fl. Bs.)	(figs. 76 e 77)	314 315

Exercicios laterais do tronco

		Artigos
Ps. un., (Prns. af.), (P. ob. fr.), (P. fr.), [Ps. un. esq. (dir.) fr.] Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. Cls.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—rot. T.		317
Prns. af., (P. ob. fr.), (P. fr.), [Ps. un. esq. (dir.) fr.] Ms. Os., (Ms. Cls.), (Bs. ext. sup.) T. rot.—ext. sup. (lat.), (af.) Bs.	(fig. 78)	318
afdo. ob., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. Cls.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—rot. T.		318
afdo. ob., Ms. Os. (Ms. Cls.), (Bs. ext. sup.), T. em rot.—ext. sup. (lat.), (af.) Bs.	(fig. 79)	318
Ps. un., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. lat. T.		319
Prns. af., (P. fr.), [Ps. un. esq. (dir.) fr.] Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. lat.). (Bs. ext. sup.)—fl. lat. T.		319
Prns. af., Ms. Os. (arma Os.)—fl. lat. T. e ext. sup. Bs.	(fig. 81)	319
qd. lat., M. fix. (B. ext. sup.)—el. Prn.	(figs. 82 e 83).	320
ap. lat. P., Ms. Qs., (Ms. Os.), (Ms. N.), (Bs. ext. sup.)—fl. lat. T.	(fig. 85).	322
(Ps. un.), Ms. Qs., T. rot.—fl. T. ret. e fr.		323
(Ps. un.), (P. ob. fr.), Ms. N. (Bs. ext. sup.), T. rot.—fl. T. ret. e fr.		323
afdo. ob., Ms. N. (Bs. ext. sup.), T. rot.—fl. horiz. (grd. fl.) T. fr.	(fig. 89)	324
(Ps. un.), (P. ob. fr.), Ms. N. (Bs. ext. sup.), T. rot.—fl. lat. T.	(fig. 90)	325

Exercicios de saltos

		Artigos
salt. m. lug. (af. lat. Bs.), (af. lat. Prns.), (af. lat. Bs. e Prns.), [volv. à dir. (esq.)], (1/2 v.)		335
pts. Ps.—saltit.		341
salt. fr. (ret.), (lat.).		336
sal. alt. (1 a 3 passos)		337
salt. prof.		338
salt. comp.		339
salt. alt. Ps. jts.		340
susp. fac.—salt. fr.		342
susp. fac.—salt. ret.		343
susp. lat. B. e ap. P.—salt. lat. prof.		344
susp. dors.—salt. prof.		345
salt. ap. ext.—salt. ret.		346
salt. cavalg. pela gar.	(fig. 93)	347
ap. ext.—salt. barr.		348
salt. lat. ap. M., Prns. fr.	(fig. 94)	349
transp. cav. em comp.	(fig. 95)	350

Exercicios respiratórios

		Artigos
fl. Cb. ret.		360
rot. extrn. Bs.		361
el. lat. Bs.		362
el. ant. e sup. Bs.		363
el. lat. e sup. Bs.		364
circund. Bs.		365
Ms. Os.—ext. lat. Bs.		366
Ms. Os.—ext. sup. Bs.		367
Ms. Cls.—ext. lat. Bs.		568
Bs. ext. sup.—af. Bs.		369
el. lat. e sup. Bs. e fl. sim. Js.		370
Ms. Cls., T. fl. ret.—ext. lat. Bs.		371
Ms. Cls.—ext. lat. Bs. av. alt. Ps.		372
Ms. Cls.—afdo. alt. ret. e ext. lat. sim. Bs.		373
Ms. Cls.—marcha lenta com ext. lat. Bs.		374

Exercicios de locomoção

		Artigos
marcha decomp.	(fig. 65)	285
marcha pts. Ps.		287
marcha bat. P.		290
alarg. passo		286
marcha troc. passo		289
marcha el. Js.		288
corr. pts. Ps.		292
corr. vel.		293

Natação

		Artigos
exercícios fóra de água		505
nadar de bruços	mov. Bs.	506
	mov. Prns.	506

Exercicios na água

		Artigos
nadar de bruços		507
saltar à água de cabeça para baixo		508
saltar à água com os pés para baixo		509

Exercicios de aplicação

Transposições

		Artigos
transp. paliss. ou gradeam.		514
transp. muros		515
transp. valas, passando sôbre trave		516
transp. escarp.		517
transp. plano incl.		518
transp. obst. salt.		519

Lutas

		Artigos
luta prop. ombros		521
luta prop. com 1 vara		522
luta prop. ou traçc. com varas		523
luta prisão das mãos		524
luta prop. ou traçc. à vara em grupo		525
luta de traçc. a 4.		526
luta de traçc. à corda		527
luta de traçc. com 2 cordas		528

TÍTULO III

Dos jogos

TÍTULO III

Jogos

CAPÍTULO I

Considerações gerais

393 — Os jogos ao ar livre são os agentes complementares e indispensáveis da educação física e cooperam com a gimnástica educativa para a realização dos seus múltiplos fins.

Não podendo substituir a gimnástica educativa e assentando a intensidade da sua acção nos progressos que ela realiza sôbre o robustecimento e aptidões físicas e morais, os jogos têm um papel pedagógico fundamental nas escolas e na educação dum povo.

Os jogos são essencialmente acções combinadas e préviamente estabelecidas, a que têm de subordinar-se actos musculares e actividades diversas. Estimulam poderosamente a acção livre e regrada, educando ao mesmo tempo a acção individual e colectiva; ministram o exercício corporal por uma forma que constitui simultâneamente um excitante e um deleite, e na prática um dos seus benefícios principais — o prazer.

Pelos jogos combate-se a indolência e desperta-se o gôsto pela vida activa, adquirindo-se, brincando, hábitos de trabalho e de luta.

Distraem o espírito e provocam a alegria, que, como bom tónico, desperta a actividade da respiração e a nutrição dos tecidos.

Os gritos das crianças, brincando, não são apenas manifestações de alegria, mas actos duma verdadeira gimnástica respiratória.

Não se devem por isso proibir as expansões de regozijo durante os jogos.

Os jogos ao ar livre, bem orientados, têm uma manifesta influência na educação e na formação do carácter dos alunos.

394 — Os jogos têm a grande vantagem de apresentar o trabalho sob uma forma interessante, higiénica e educativa, devendo, como a gimnástica, ser praticados por todos os alunos.

Dum modo concreto, pode dizer-se que a gimnástica educativa é o agente de formação e desenvolvimento que cria as aptidões, fornece o instrumento apto, resistente e disciplinado; os jogos são os elementos de acção, estimulando o carácter, e, pelos exemplos que ocasionam, são a aplicação da actividade educada.

Os desportos vêm depois, como forma útil, higiénica e educativa de conservar os bons hábitos adquiridos.

Nas escolas, os jogos devem ser considerados como os elementos fundamentais para criar o hábito e o gôsto pelos exercícios físicos, hábito e gôsto que só se podem adquirir durante o período educativo, isto é, durante a evolução do desenvolvimento. Conseguido êsse hábito e êsse gôsto pela actividade física nas escolas, poucos esforços serão necessários para que o adolescente vá adquirir, nos campos dos desportos, a energia, a saúde e a resistência convenientes à aplicação dos seus deveres profissionais.

395 — Os jogos são elementos fundamentais de educação física. Variam de natureza e forma de aplicação, têm maior ou menor importância em certos momentos do ensino em relação à gimnástica educativa, mas devem ser sempre utilizados, seja qual fôr o desenvolvimento e a idade dos alunos.

Para crianças, das classes infantis, os jogos apropriados são agentes primaciais de educação e constituem o meio de progressivamente levar o espírito instável da criança ao ensino de movimentos mais sistematizados e precisos.

Nas idades médias, satisfazendo as exigências higiénicas e pedagógicas dos alunos, que impõem a necessidade de exercício e de prazer, são ainda os jogos um poderoso meio de disciplina e educação moral.

Na adolescência e no quartel, os jogos, tomando um carácter mais desportivo e organizado, que adiante se apresentará, devem ser considerados não só como meio de aumentar a fôrça, resistência, adestramento e flexibilização individuais, mas ainda como agentes destinados a criar o espírito de iniciativa, solidariedade, ordem e disciplina, qualidades essenciais tanto para o cidadão como para o militar.

396 — Debaixo do ponto de vista moral, os professores devem tirar o máximo partido dos jogos. Estimularão os alunos a lutarem, confiando na vitória, a serem corajosos e pertinazes nas lutas, destros e ágeis; a acatarem e submeterem-se prontamente às regras dos jogos, lutando não só por si, mas por todo o seu partido, desenvolvendo-lhes o espírito de solidariedade, lialdade e correcção para com os seus companheiros, seja qual fôr a situação em que se encontrem.

Todas as infracções nos jogos devem ser punidas segundo as suas leis, sem desculpa alguma, para que fique bem impresso no ânimo dos alunos o seguinte princípio: *obediência à lei.*

397 — Nas lições de gimnástica práticar-se hão tanto quanto possível jogos colectivos adaptados à idade e à robustez dos alunos, mantendo o professor a disciplina, sem contudo cercear a liberdade que é própria dos jogos e que provoca a iniciativa individual, a perícia e a reflexão. A orientação dada assim aos jogos permite ao professor reconhecer a índole dos seus educandos, o que lhe facilita corrigir as más tendências individuais.

398 — Os jogos, ainda os mais fáceis, exigem uma aprendizagem metódica, sem a qual não podem ter toda a sua eficácia, quer sob o ponto de vista higiénico, quer sob o ponto de vista educativo.

Dum modo geral, os jogos, para serem convenientemente ministrados, devem satisfazer às condições capitais seguintes:

a) Que a sua simplicidade esteja em relação com o

desenvolvimento da criança, não exigindo dela actividade superior às suas fôrças, mas conseguindo uma actividade espontânea e intensa;

b) Que as suas regras sejam simples, claras e precisas, a fim de que a sua interpretação não admita dúvidas;

c) Que provoquem a iniciativa do aluno;

d) Que sejam variados;

e) Que produzam actividade em todas as partes do corpo, e especialmente nos órgãos dos sentidos;

f) Que despertem o interêsse dos alunos.

399 — Os professores adoptarão de preferência os jogos nacionais, partindo do princípio que os jogos para as crianças das primeiras idades devem ser compostos de forma a desenvolverem os sentidos, falar à imaginação e corresponder ao seu instinto de imitação; devem ser bem figurados e dramatizando as diversas acções.

Nas escolas primárias realizar-se hão especialmente os jogos recreativos; nas escolas secundárias e no exército os que despendam maior soma de energia muscular.

Dão-se como exemplos de jogos a adoptar nas diversas escolas:

Nas escolas infantis: jogos de imitação, passo de gigante, deitar foguetes, etc., circulos, danças, marchas e evoluções.

Nas escolas primárias: o salto à corda, os quatro cantinhos, jogos de equilíbrio, a sentinela, o pombo voa, os prisioneiros, o jôgo da bola em circulo, os gaviões, a bilharda, a semana, o homem, o pilha-três, quem tarde chega, o gato e o rato.

Nas escolas secundárias: a barra, o pilha-três, a bandeira, o chicote queimado, estafetas (atenuadas), a malha ou chinquilho, a choca, lançamento da bola, a granada.

No exército: adoptar-se hão os jogos de corrida que dão destreza aos soldados, como a barra, quem tarde chega, o gato e o rato, o pilha-três, o futebol (associação), estafetas, os que implicam o salto, como o burro espanhol, diversos laçamentos e lutas de tracção.

400 — Sob o ponto de vista técnico os jogos utilizam-se sob duas formas: jogos livres e jogos dirigidos.

São livres quando os alunos os escolhem segundo

os seus desejos de momento e os praticam e regulam à vontade da sua fantasia, contentando-se o professor em os vigiar. É a forma que habitualmente devem ocupar nos recreios.

São dirigidos quando o professor os orienta e regula os esforços, segundo o fim especial que tem em vista. Esta é a forma por que se empregam os jogos intercalados nas lições de gimnástica, preparando o espírito instável da criança para o ensino de movimentos sistematizados.

401—Práticamente os jogos podem ser sedentários ou de acção.

Os primeiros são *solitários* como os de brinquedos (boneca, moldes de areia, cubos, construções, etc.), ou *colectivos* como os de prendas, construções em comum, etc.

São, dum modo geral, jogos das classes infantis.

Os jogos de *acção* são ainda *solitários*, como o pião, salto à corda, a bola ao muro, etc., mas em geral *colectivos* e exercendo, segundo as condições, actividades particulares do organismo.

São os jogos desta última categoria os que mais freqüentemente se empregam nas escolas.

Para facilidade de exposição serão classificados, segundo o exercício fundamental que impõem ou o efeito dominante que estimulam, nos 5 grupos seguintes:

1.º Jogos de imitação;
2.º Jogos de corrida;
3.º Jogos de equilíbrio, destreza ou habilidade;
4.º Jogos de saltos;
5.º Jogos de fôrça.

Ao fazer adiante a descrição dalguns tipos de jogos de cada grupo, dão-se indicações gerais referentes ao seu emprêgo segundo a idade do aluno, isto é, se o jôgo é próprio para crianças de 4 a 8 anos, para alunos de 8 a 13 anos ou de 13 a 17.

Estas indicações fazem-se, porêm, apenas como definição dum critério geral, esperando que os professores saibam aperfeiçoar, simplificar, adoptar e dirigir os diversos jogos segundo as circunstâncias.

O concurso dos alunos para variantes e dificuldades diversas a adoptar em cada jôgo, que o tornam novo ou mais complicado, é duma importância preciosa, não devendo nunca o professor esquecê-lo.

402 — A escolha dos jogos deve assentar, porêm, em leis gerais, que é indispensável acatar e que são as seguintes:

1.º A idade do aluno;
2.º O estado do tempo;
3.º Locais de que se dispõe;
4.º Material que se possui.

Idade do aluno. — As crianças de 3 a 5 anos não se interessam com jogos de acções complicadas. Preferem e são mais vantajosamente educadas com jogos solitários de brinquedos, jogos colectivos de imitação de gestos, marchas diversas, etc.

De 8 a 10 anos, o gôsto pela luta, pela acção comum, pelas diversas peripécias das combinações em que figuram, vai-se acentuando, podendo afirmar-se que pelos 12 anos os divertem principalmente os jogos em que o esfôrço pessoal influi na vitória do seu grupo.

A partir dos 15 estão indicados os jogos de habilidade e de maior actividade e complicação.

Estado do tempo. — Os jogos serão mais sedentários no verão ou por tempo de maior calor: chinquilho, pião, o homem; mais movimentados pela corrida no inverno ou tempo frio, como os 4 cantinhos, barra, bandeira, pilha-três, etc.

Nos dias de chuva, em que se não pode utilizar o recinto do recreio, organizar-se hão jogos para alpendres ou salas: quatro cantinhos, pilha-três, cabra cega, estafetas, o caracol, etc.

Locais de que se dispõe. — Quando se não dispõe de local de recreio conveniente, os jogos de corrida dificilmente poderão ser empregados; em todo o caso várias formas de estafetas e outros jogos movimentados (4 cantinhos, pilha-três, cabra cega, etc.) são possíveis em salas grandes.

Material de que se dispõe. — Muitos jogos que se apontam exigem material especial, cordas, bolas diversas, paus, paulitos, etc.; na sua falta, o engenho do professor pode fazer muito, improvisando com um trapo, ou um jornal, uma bola; com uma pedra, um chinquilho, uma malha ou um disco. Para os alunos, e sobretudo para as crianças, a perfeição material é secundária, a figuração é tudo.

CAPÍTULO II

Descrição de jogos

403 — Os diversos jogos agrupam-se, conforme a sua acção fundamental ou efeito dominante, em:

Parte I — Jogos de imitação.
Parte II — Jogos de corrida.
Parte III — Jogos de equilíbrio, destreza ou habilidade.
Parte IV — Jogos de saltos.
Parte V — Jogos de fôrça.

Em cada titulo os jogos são catalogados, tanto quanto possível, por idades.

404 — Não se pretende com esta enumeração limitar a prática dos jogos ou dificultar de qualquer modo o emprêgo doutros não descritos. Ao contrário, o que se deseja é facilitar o trabalho do professor e dar-lhe orientação.

405 — Termina-se a descrição dos jogos com a parte VI em que se reùniram jogos de diversas categorias que são regulamentados duma forma mais metódica e minuciosa, a fim de que, sendo praticados uniformemente nas escolas secundárias, possam servir de sanção e estímulo à educação física como provas de concursos inter-escolares, evitando outros que, pelo seu carácter atlético, são inconvenientes.

PARTE I

Jogos de imitação

Para crianças de 4 a 8 anos

406 — A imitação

Os alunos colocam-se uns atrás dos outros. O da frente inicia a marcha, encurta, alarga o passo, faz-se coxo, corre, salta, etc.; os restantes imitam-no em todas as suas evoluções.

À voz do professor fazem alto, indo o da frente colocar-se à retaguarda, passando o jôgo a ser dirigido pelo que ficou na frente.

Êste inicia novas pantomimas, marchando a *pé co-*

xinho, quer com o pé direito, quer com o esquerdo, ou nas pontas dos pés, ou imitando o galopar dos cavalos, batendo com as mãos nas pernas, etc.

Havendo quem saiba os movimentos simples de gimnástica, colocar-se há na frente, visto que originará uma série de movimentos interessantes e úteis.

407 — Os bombeiros

Executar os movimentos correspondentes às manobras dos bombeiros, tais como: a marcha correndo para o local do sinistro, colocação de escadas, passagem das mangueiras, jôgo de bomba, etc., e finalmente o regresso ao pôsto.

408 — Colheita do trigo

Executar os diferentes movimentos necessários para a colheita do trigo, tais como: marcha para o campo, ceifa, enfeixar, transporte dos feixes, malha, etc.

409 — Colheita das cerejas

Executar os diferentes movimentos necessários à colheita das cerejas, levar os cestos, ida e volta, colheita, ida ao mercado, etc.

410 — Bicho de sêda

Executar os movimentos correspondentes à formação do casulo, dobagem, tecelagem, etc.

411 — Baixinho

Neste jôgo as crianças andam correndo atrás umas das outras e formando círculo; está no centro uma que pretende apanhar alguma das que correm; ao chegar próximo da que quere apanhar, deve bater-lhe com a mão no ombro, ficando ela então no seu lugar se não tiver o cuidado de se baixar quando a do centro tenta tocar-lhe.

412 — Jogo dos patos

Colocam-se as crianças de cócoras umas em frente das outras.

Uma delas diz para a que lhe fica na frente:
— Ó vizinho, tem lá os meus patos?
Ao que o vizinho responde:
— Tenho, sim senhor.
— Que lhe deu de comer?
— Milho miúdo.
— E de beber?
— Água da fonte.
— Então passe para cá que eu passo para lá.
As crianças atravessam umas por entre as outras andando de cócoras e imitando os patos.

PARTE II

Jogos de corrida

Para crianças de 8 a 13 anos

413 — Os salteadores

Quinze ou vinte crianças formam dois campos: um representa os polícias e outro os salteadores. O chefe dos polícias designa o lugar da reünião e nomeia dois subalternos, sendo um destinado a guardar o campo e o outro para o auxiliar nos seus trabalhos. Depois disto o chefe dá a senha, sem a qual ninguêm pode entrar no campo. Os polícias começam a perseguição dos salteadores e atacam-nos, procurando aprisioná-los por uma leve pancada nas costas. Aquele que é apanhado fica sendo polícia.

Os salteadores podem escolher duas cavernas e atacam da mesma maneira que os polícias.

A partida será ganha logo que um polícia dê entrada no campo inimigo ou que os polícias prendam 5 salteadores. Então os papéis trocam-se. Os jogadores não devem agarrar-se pelos braços, nem fugir depois de presos.

414 — Jôgo da lua

Para êste jôgo dispõem-se as crianças em círculo. Uma delas, que não fará parte do círculo, tem na mão um lenço que deixa cair quando passar atrás de qualquer criança. Esta corre atrás da primeira,

que fará a diligência de se não deixar agarrar até chegar ao lugar da outra, que ocupará. A que se deixar apanhar irá para o meio com o nome de lua até que outra a vá substituir.

Servirá também de lua a criança que avisar aquela ao pé da qual tiver caído o lenço ou a que nele não reparar até outra dar a volta completa.

415 — A bola em posição

As crianças formam circulo, ficando uma delas no centro com uma bola, que atira para qualquer criança; se esta a não apanhar, será obrigada a ficar na posição em que estava para agarrar a bola. Isto repete-se até que algumas estejam assim. A que agarrar a bola substitui a que estava no centro e, quando lhe parecer, atira a bola às outras crianças para se endireitarem.

416 — O grilo

Colocam-se as crianças umas atrás das outras, formando uma só fila. Uma das crianças ficará fora e diz à da frente: «Ó vizinha dá-me um grilo?». A vizinha responde: «Vá lá atrás pedi-lo». Ouvida esta resposta, a pedinte corre a apanhar a que estiver no fim da fila, que procura colocar-se na frente. Se a apanhar irá colocar-se na frente e a outra será a pedinte. Se não a agarrar antes que ela tome lugar à frente, tem de repetir a esta a pregunta e o jôgo continua.

417 — Os 4 cantinhos

Neste jôgo entram 5 crianças que dão as mãos formando circulo e depois de darem umas duas ou três voltas, a um sinal dado separam-se, correndo cada criança para um dos 4 cantos, marcados de antemão e separados pelo menos de 4 metros, ficando a menos ágil no meio.

Depois o jôgo consiste em trocarem, a um sinal, os lugares uns com os outros, tentando a que está ao meio ocupar um dos lugares livres.

Se o conseguir, vai a roubada para o meio, seguindo o jôgo sempre da mesma forma. Se alguma não mudar de lugar, vai para o centro.

418 — O capitão

Colocam-se os jogadores formados a dois de costado, menos um, *o capitão*, que toma lugar à frente e de costas para a coluna; bate as palmas e a êste sinal os dois últimos saem do seu lugar a correr, um pela direita e outro pela esquerda, procurando juntar-se à frente num ponto préviamente marcado e longe do capitão que tenta prender um dêles, tocando-o com a mão antes que atinja o sítio marcado. Se o conseguir coloca-se com o seu prisioneiro na testa da coluna e o outro toma o lugar do capitão.

419 — A sentinela

Num couto agrupam-se todos os que pretendem entrar no jôgo. Tira se à sorte o que há-de ficar de sentinela ao couto. Os prisioneiros procuram, então, o momento para fugir, gritando: *sentinela álerta!* Ao que a sentinela responde: *álerta está!* partindo logo a correr atraz dos fugitivos. Assim que consiga apanhar um dêles, inicia-se novo jôgo, servindo de sentinela o que foi aprisionado.

Os jogadores que durante as perseguições se refugiarem no couto não podem ser capturados.

420 — O gato e o rato

Os alunos formam uma cadeia com os braços, em círculo. Dois de entre êles são escolhidos, um para *o gato* e outro para *o rato*. Êste último, a um sinal dado, corre dentro ou fora do círculo, descrevendo sinuosidades e serpenteando em tôrno dos outros jogadores, perseguido pelo *gato*. Se êste consegue tocá-lo, nomeia novo jogador para *gato*, indo o aprisionado ocupar o seu antigo lugar. Se no fim dalgum tempo o *gato* não consegue apanhar o *rato*, é êste que, ao sinal do professor, tem o direito de escolher novo *gato*, voltando o primeiro para o seu lugar.

(*Outra variante*)

Todos os alunos menos dois (o *gato* e o *rato*) dão as mãos e afastam as pernas ficando com os pés en-

costados aos dos alunos que estão junto de si. O que faz de *rato* coloca-se no centro do círculo, e o *gato* de fora. A um sinal dado, o *gato*, passando por entre as pernas dum dos jogadores, entra no círculo, procurando agarrar o *rato*, que foge para fora do mesmo modo; a perseguição continua sempre desta maneira, até que o *rato* seja tocado pelo *gato*, designando então êste quem devem ser os dois jogadores que os substituam.

(*Outra variante*)

Os alunos, formados a quatro, dão as mãos uns aos outros e afastam-se até os braços ficarem estendidos. O instrutor manda-os, em seguida, fazer direita ou esquerda volver, individualmente, e darem as mãos do mesmo modo, estendendo os braços, e fá-los repetir êste exercício, a um sinal convencionado (silvo de apito, palmas), até êles o fazerem sem hesitação.

Depois o instrutor manda sair da forma os primeiros quatro alunos, nomeando *gato* o mais desembaraçado, e os outros *ratos*. Os três *ratos* espalham-se por entre as fileiras, e o *gato* fica da parte de fora. A um sinal dado pelo instrutor, o *gato* inicia a perseguição dos *ratos*, podendo estes fugir, passando por debaixo dos braços dos condiscípulos emquanto que o *gato* o não pode fazer, correndo apenas pelo espaço livre entre as fileiras. De vez em quando o instrutor apita e todos os alunos fazem esquerda (direita) volver, dando as mãos imediatamente e opondo assim um obstáculo à passagem do *gato*.

O *rato* considera-se apanhado quando fôr tocado pelo *gato* em qualquer parte do corpo e passa então a ser *gato*, começando logo a perseguir os outros *ratos*.

421 — O lôbo e o rebanho

Destaca-se um aluno do grupo que fica representando o *lôbo;* os outros colocam-se uns atrás dos outros bem agarrados pela cintura, constituindo o rebanho, ficando o da frente a representar o *pastor*. A um sinal dado o *lôbo* lança-se para agarrar um carneiro, evolucionando com destreza quer a um, quer a outro lado do grupo; o

pastor, fazendo-lhe frente, procura defender todos, evolucionando por sua vez, correndo, serpenteando, colocando-se em frente do lôbo para cobrir todo o seu rebanho. Logo que o *lôbo* consiga tocar um do rebanho, trocam-se os papéis. O pastor pode afastar os braços mas não deve agarrar o lôbo. Êste jôgo é fatigante, por isso não deve durar mais de 3 a 5 minutos.

422 — Quem tarde chega

Os jogadores dispõem-se em círculo, frente ao centro, de mãos dadas, intervalados do comprimento dos braços, à excepção de um, que fica de fora.

O *jogador de fora* inicia a corrida em tôrno do círculo; durante a corrida toca num companheiro, o qual corre, logo, em direcção oposta, rasando o círculo pelo exterior, procurando ambos ocupar o lugar vago. Quando os dois que correm se encontram, o que foi tocado deve passar junto do círculo, e o outro mais exteriormente. Se chega em primeiro lugar o que tocou, deve continuar o outro a correr para tocar e fazer correr um outro companheiro; dando-se o contrário, continua de fora e toca um outro.

423 — Gato cortado

Reúnem-se as crianças em grupos de cinco ou seis; uma é escolhida para gato; designa aquela contra quem quer correr e dá-lhe três passos de avanço. A um sinal dado começa a perseguição e, se o gato consegue tocar o perseguido, passa êste a gato e escolhe por sua vez outro jogador para perseguir. Se, durante a perseguição, um terceiro jogador passar entre os dois corredores, cortando a corrida, é êste que deve ser perseguido pelo gato, e assim sucessivamente até que o último que cortou seja apanhado pelo gato.

424 — Zagal

Entre um grupo de crianças escolhe-se à sorte a que deve ser o zagal, o qual, para juntar o seu rebanho, corre a um sinal dado atrás das outras crianças.

A primeira que o zagal agarra fica sendo seu cão, e deve ajudá-lo a aprisionar o rebanho. Os jogadores, à medida que são presos, retiram-se do jôgo. O último que fôr aprisionado será zagal na partida seguinte.

425 — Raposa, que horas são?

Num canto do recinto do jôgo traça-se a habitação da raposa, que um dos jogadores vem ocupar.

As outras crianças, os pintainhos, escolhem uma para galinha e colocam-se detrás dela que, de asas abertas (braços estendidos lateralmente), tem de os proteger.

A um sinal dado, a galinha, seguida dos seus pintainhos, começa a passear no campo e apresenta-se diante da casa da raposa, preguntando: «Raposa, que horas são»?

Se a raposa diz 1 hora, 4, 7, etc., a galinha e os pintos podem prosseguir o passeio em descanso, sem receio de serem incomodados. Mas se a raposa responde: «meio dia», todos têm de fugir, perseguidos pela raposa, que aprisionará o maior número possível.

A galinha procura dificultar o aprisionamento dos pintos, colocando se de braços abertos diante da raposa.

As crianças apanhadas são trazidas para a casa da raposa.

A última criança presa passa a raposa.

426 — A caça está aberta (Variante do antecedente)

Dentro dum círculo traçado no solo (a toca) estão guardadas as crianças (coelhos), muito tranqùilas.

Num dos ângulos do recinto do jôgo um outro círculo representa a casa do caçador.

O caçador está em casa até que quem dirige o jôgo diga: «está aberta a caça».

A estas palavras os coelhos espalham-se no campo e procuram evitar o caçador que, saindo de casa, os persegue levando os que apanha. À voz de «a caça fechou» os coelhos voltam à sua toca, perseguidos pelo caçador que procura apanhar ainda alguns que estejam fora do abrigo.

Todos descansam até que se repete o sinal de «está aberta a caça».

O último jogador aprisionado passa a caçador.

427 — O lôbo

Um jogador é o lôbo e vai-se esconder emquanto os outros ficam voltados para um muro, olhos tapados com as mãos.

Regras:

1.ª No fim dalguns instantes as crianças gritam: «lôbo, nós vamos».

2.ª Se o lôbo responde «não», ficam todos nos seus lugares.

3.ª Se o lôbo não responde, todos se voltam e procuram com prudência o lôbo.

4.ª O que consegue descobri-lo grita: «Ao lôbo!» e êste sai do seu esconderijo e procura apanhar o maior número de jogadores possível antes que estes tenham tocado o muro de partida.

5.ª Todos os jogadores aprisionados se tornam lôbos e escondem-se com o primeiro lôbo.

O jôgo continua até que todos sejam lôbos.

Variantes:

O lôbo pode:

1.º Sair do seu esconderijo antes de ser descoberto e quando julgue o momento azado para efectivar prisões.

2.º Sair do esconderijo e atingir o muro antes dos outros jogadores, para fazer mais prisões. Neste último caso é preciso que um jogador se sacrifique e procure forçar a entrada, a fim de que o lôbo se afaste para os outros entrarem. Em caso contrário o jôgo eterniza-se.

Para alunos de 13 a 15 anos

428 — A prisão

Dois grupos iguais de jogadores, tendo cada um o seu distintivo e capitão.

Cada capitão divide os seus jogadores em *guardas* e em *corredores*, usando aqueles um distintivo especial e não podendo ser mais de $^1/_3$ do grupo.

Duas metas, representadas por duas bandeiras, dispõem-se nas extremidades do campo, mas afastadas do muro da vedação. A meio caminho e sôbre cada lado marcam-se as *prisões*.

Regras:

1.ª Os corredores têm por missão correr para as metas dos adversários e, sem ser tocados pelos guardas contrários, contornar a meta e voltar ao seu campo.

2.ª O jogador que consegue isto dá um ponto ao seu grupo.

3.ª O campo que faz mais pontos ganha.

4.ª Os guardas podem perseguir os corredores do campo oposto até que êles toquem a sua meta. Emquanto a não tocam podem ser aprisionados.

5.ª Se o corredor é tocado, vai para a prisão até que um do seu partido o livre, tocando-o.

6.ª O prisioneiro livre, assim como o corredor que o livrou, não podem tomar parte no jôgo emquanto não tocarem a sua própria meta.

429 — Os gaviões

Duas linhas paralelas bastam para marcar dois campos. Estes devem ficar distanciados cêrca de 30 metros. Todos os jogadores vão para um dos campos, à excepção de dois, chamados *gaviões*, que se colocam entre os dois campos de mãos dadas, donde gritam: «à caça!» A esta voz todos os outros jogadores correm para o campo oposto, evitando ser apanhados pelos gaviões.

Todo aquele que fôr tocado por algum dos gaviões, ou não correr para o outro campo, é considerado preso.

Os aprisionados passam a auxiliar os *gaviões*, formando uma cadeia, de mãos dadas, ficando os *gaviões* nas extremidades. Desta forma procuram apanhar os outros jogadores que à voz de «à caça», têm de passar dum campo para outro.

Para um jogador ser considerado prisioneiro é necessário que seja tocado pelos gaviões de mãos dadas.

Os jogadores podem romper a cadeia para passar ao campo opôsto.

As saídas dum campo para outro são sempre precedidas do grito: «à caça», dado pelos gaviões.

A partida acaba quando todos tiverem sido aprisionados, menos dois, que serão os gaviões da partida seguinte.

430 — Pilha-três

Os jogadores em número par, não inferior a doze, repartidos em grupos de dois, colocados à retaguarda uns dos outros, formam um círculo, voltados para o centro.

Estes grupos são dispostos com o intervalo de 3 a 4 passos.

Quem dirige o jôgo indica o perseguidor e o perseguido, colocando-se o primeiro fora do círculo e o segundo ao meio.

Ao sinal de começar, o perseguido vai rápidamente colocar-se na frente dum dos grupos, passando o 3.º dêsse grupo a ser perseguido e a poder ser aprisionado, se antes de ser tocado pelo perseguidor não se colocar na frente dum grupo, passando assim o papel de perseguido ao 3.º

Quando um jogador é aprisionado invertem-se os papéis.

431 — Corrida de estafetas

Êste jôgo requere um campo de 30 a 60 metros de comprimento. Serve para pôr em prática uma soma apreciável de esforços individuais dos dois partidos. A sua constituição e disposição deve ser da maneira seguinte:

Forma-se o grupo que vai jogar, em duas fileiras e por alturas; manda-se numerar e divide-se ao meio; afastam-se estes dois sub-grupos a uma distância compreendida entre 30 a 60 metros, consoante a idade e robustez dos alunos; dispõem-se frente a frente e separam-se as fileiras a 8 passos de intervalo; os alunos mantêm a formação de costado e as fileiras devem ficar no mesmo alinhamento; a fileira da

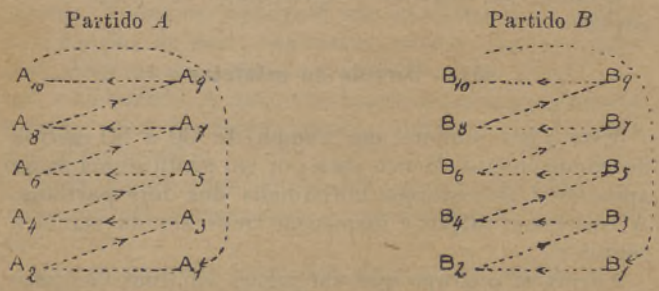
frente nos dois sub-grupos constitui um partido, e a fileira da retaguarda outro. Marca-se no terreno, em frente de cada sub-grupo, um traço que indica o ponto donde devem partir todos os corredores. Os dois partidos têm cada um a sua bandeirola de côr diferente. As duas bandeirolas estão, para início do jôgo, nas mãos dos jogadores da frente, de cada partido dum sub-grupo.

À voz, ou sinal para começar, os que têm a bandeirola partem numa corrida veloz a levá-la aos que estão à frente nos sub-grupos opostos e do mesmo partido. Estes recebem-na e partem a entregá-la aos segundos do sub-grupo donde se iniciou o jôgo que, por sua vez, vão em corrida entregá-la aos segundos do lado oposto, estes aos terceiros, e assim sucessivamente, até cada jogador ter feito um percurso com a bandeirola. O que acabou de fazer o percurso passa para trás daqueles que ainda não correram.

Vence o partido que fizer primeiro todos os percursos.

432 — **Corrida de estafetas** (*outras variantes*)

Pode-se dar a disposição normal das pistas de estafetas ou as seguintes:



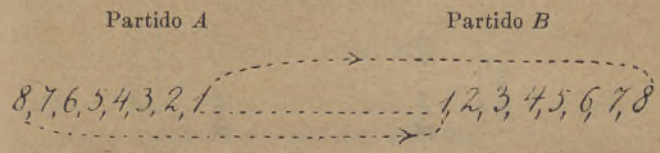
Considera-se vencedor o partido em que B_{10} ou A_{10} chegue primeiro a B_1, ou A_1.

Assim, à voz de começar, A_1 e B_1 partem para A_2 e B_2 a quem entregam a bandeirola. Estes seguem logo para A_3 e B_3 etc., até A_{10} e B_{10} que correm para A_1, e B_1.

Outra disposição:

Os alunos são numerados e colocam-se em duas filas frente a frente:

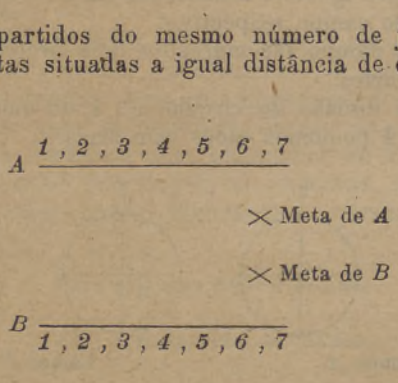
À voz de começar, os n.os 1 correm a tomar o lugar de 8 do partido contrário, que está livre, pois cada partido avançou um passo quando saíram os n.os 1. Logo que os n.os 1 chegaram partem os n.os 2 para o lu-



gar dos 8 opostos, que já está livre porque se deu novo avanço, e assim sucessivamente. Ganha o grupo que se completar primeiro do lado oposto.

433 — Estafeta à meta

Dois partidos do mesmo número de jogadores e duas metas situadas a igual distância de cada grupo.



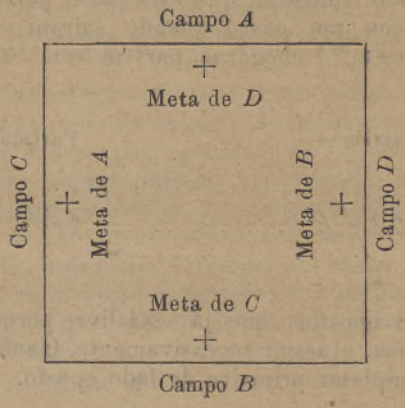
À voz de começar, o jogador n.º 1 de cada partido corre à sua meta (bandeirola, estaca, etc.) que toca com a mão direita, volta ao seu lugar e dá uma pequena palmada no ombro do companheiro da esquerda que parte a fazer o mesmo.

Ganha o partido que fizer primeiro todos os percursos.

Variantes:

1) Trocar as metas, de modo que os jogadores se possam encontrar a meio do campo.

2) Formar quatro grupos com metas desencontradas (fig. seguinte).

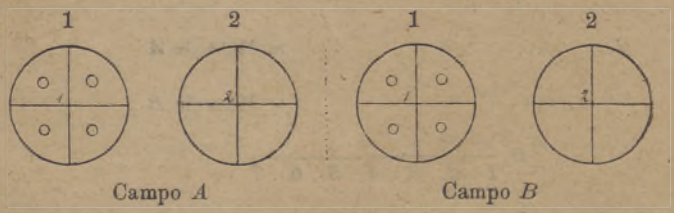


434 — Estafetas de sacos

Dois grupos iguais e numerados (*A* e *B*) alinham-se em frente do campo respectivo.

Em cada campo são marcados dois círculos divididos em 4 partes.

Em cada divisão do círculo n.º 1 de cada campo colocam-se 4 pequenos sacos com areia.



Ao sinal de começar, cada jogador de cada grupo parte pela sua ordem numérica para o círculo 1 e leva os sacos sucessivamente para 2, depois do que, voltando ao seu lugar, toca no ombro do jogador que deve partir em seguida a colocar os sacos de 2 em 1 e assim sucessivamente.

Ganha o grupo em que todos os jogadores fizerem primeiro esta tarefa.

435 — Vejam-se no capitulo VI outros jogos de corrida, como: a bandeira, a barra, conquista de munições, chamariz, etc.

PARTE III

Jogos de equilíbrio, destreza ou habilidade

Jogos de equilíbrio

436 — Têm por fim desenvolver a destreza, o golpe de vista e a facilidade dos movimentos.

Consistem:

1.º Em apanhar sucessivamente, sem deixar cair, vários objectos lançados ao ar em intervalos curtos.

2.º Em conservar verticalmente em equilíbrio sôbre diversas partes do corpo (mão, braço, fronte, etc.) um objecto de forma alongada, tal como um pau, uma vara, etc.

3.º Conservar se em equilíbrio, deslocar-se num só pé, etc.

O efeito higiénico dêstes jogos é obrigar o corpo da criança a passar rápidamente por uma série de atitudes variadas para se adaptar aos deslocamentos do objecto que se equilibra, dando às articulações da coluna vertebral uma gimnástica de flexibilidade, e aos músculos que movem as vértebras, um trabalho de coordenação muito favorável à correcção da atitude.

Para crianças de 8 a 13 anos

437 — A corrida de fardos

Êste jôgo consiste em colocar sôbre a cabeça um objecto ligeiro, tal como um saco cheio de areia pesando de $^1/_2$ a 1 quilograma, e correr tam depressa quanto possível sem o deixar cair.

Antes de começar o jôgo, deve-se exercitar a criança a manter o objecto em equilíbrio em marcha progressivamente acelerada.

Jogos de destreza e habilidade

438 — Entram especialmente nesta categoria os jogos que particularmente flexibilizam e adaptam o trabalho dos membros superiores ou educam certos sentidos.

Para crianças de 4 a 8 anos

439 — O gato com guizos

As crianças dispõem-se em círculo, dentro do qual se colocam duas (os cegos) com os olhos vendados e uma, o *gato*, com um guizo no braço ou ao pescoço.

Os dois cegos, guiados pelo som do guizo, procuram apanhar o gato, que se esquiva o melhor que pode, sem sair do círculo.

O gato, quando é tocado por um dos cegos, passa a cego, escolhendo o cego vencedor outro jogador para o substituir.

O gato toma o seu lugar no círculo.

440 — A troca

Disposições.— Os jogadores formam um grande círculo e numeram-se. Um dos jogadores do círculo «está fora» e tem uma bola.

Regras:

1.ª O que «está fora» grita dois números designando dois camaradas e ao mesmo tempo envia a bola a um dos jogadores.

2.ª Êste reenvia-lha o mais depressa possível.

3.ª Os dois jogadores designados trocam os seus lugares.

4.ª Se a bola vem a tempo e o que «está fora» consegue com ela tocar um dos dois jogadores, antes de ocuparem os seus novos lugares, o tocado passa a «estar fora» e o jôgo continua.

441 — Florista

Um círculo de crianças. No meio do círculo outro mais pequeno formado de 6 a 8 crianças, cada uma das quais tem o nome duma flor.

Entre os dois círculos a florista. No exterior do grande círculo a compradora.

A florista pregunta à compradora: «Que flor deseja?» Esta designa uma flor. A criança que tem êsse nome deixa o seu lugar e procura dar a mão à compradora sem que a florista a toque.

Se a florista consegue tocá-la, a flor toma o seu lugar.

Se a flor consegue escapar e dar a mão à compradora, a florista torna-se compradora, a compradora flor, e a flor passa a florista.

442 — Passarinhos... voar!

As crianças (pássaros) dispõem-se no local do jôgo tendo entre si distâncias em relação com o seu grau de habilidade e espaço disponível.

Pequenos círculos (ou cruzes) traçados no solo indicam os lugares (poleiros, árvores) de cada pássaro.

Uma das crianças não tem poleiro e coloca-se a meio do recinto.

À voz de «passsarinhos...voar», as crianças mudam de poleiro, correndo para outro, fazendo que voam.

O passarinho sem poiso corre a ocupar um espaço livre. O que fica sem lugar grita por sua vez: «passarinhos... voar» e o jôgo continua.

443 — Pombo voa

Um grupo de 15 a 20 crianças forma um círculo. O chefe vai para o centro e toma o comando. Levanta os braços, grita: «pombo voa», e salta.

Todos os que entram no jôgo o imitam, saltando todas as vezes que o chefe nomeia um animal que tenha azas, e ficando imóveis se êle nomeia um animal que não voa ou ainda qualquer objecto inanimado. Aqueles que não saltaram a propósito sofrem o castigo de executar uma *grande flexão* dos joelhos quando se nomeia um animal voador, e devem *voar*, isto é, saltar no ar, quando se nomeia um objecto inanimado ou um animal que não voa.

444 — Cabra-cega

Escolhe-se uma criança para ser a cabra cega e vendam-se-lhe os olhos. Todas as outras dão as mãos e formam um círculo, colocando-se no meio a cabra cega. A roda move-se rápidamente, chamando as crianças pela cabra-cega, até que esta consiga prender alguma. Logo que a prenda deve reconhecê-la ainda de olhos vendados; caso o consiga, será substituída por esta, que ficará sendo então a cabra-cega, e assim continuará o jôgo.

445 — Chicote queimado

Uma criança irá esconder um lenço atado nas 4 pontas, *o chicote queimado*.

Depois de o lenço estar escondido, a criança grita: «já». Todas as crianças correm em procura do chicote queimado. Emquanto as que o procuram andam por vários sítios, a que o escondeu dirá «quente, quente» quando se aproximarem do lugar escolhido, e «frio, frio», quando, pelo contrário, se afastarem donde está o chicote.

Se se afastam muito do chicote, diz-lhe: «Está a gelar, está a gelar». Se se aproximarem muito: «a escaldar, a escaldar».

A criança que encontrar o chicote mostra-o às outras e fica com êle para o ir esconder, recomeçando assim o jôgo.

---

446 — Há uma grande variedade de jogos a incluir na parte III, para os quais é precisa uma bola pequena; não havendo uma de pano ou borracha tipo *tennis*, um saco de 5 centímetros quadrados de pano de côr viva e cheio, não em demasia, de papel amachucado, milho, feijões ou favas, pode-a substituir.

447 — Fora e dentro

Os jogadores formam círculo separados uns dos outros de 2 ½ a 3 metros. Começam a atirar uns aos outros sucessivamente uma bola; aquele que não a

apanhar no ar sai do círculo e, seguindo por fora dêste o andamento dela, apanha-a quando algum a deixar cair e toma o seu lugar, passando êste a seguir a bola.

448 — A bola passada

Pode jogar-se colocando as crianças em círculo ou frente a frente em duas fileiras.

São precisas duas bolas de côres diferentes.

No primeiro caso as crianças dividem-se em dois partidos, colocando-se cada grupo na metade do círculo, espaçadas a 3 ou 4 metros. O primeiro da direita de cada grupo tem a sua bola. À voz de começar atiram-na ao vizinho do seu partido à esquerda, êste ao seguinte, até o último que grita vitória quando a apanhe primeiro que o outro.

Se durante o trajecto a bola cai da mão dum jogador ou êste não a apanha no ar, tem de ir buscá-la e só pode atirá-la quando estiver no seu lugar.

No caso das duas fileiras, os jogadores formam frente a frente a 4 ou 6 metros de distância e com o intervalo de 1 metro, ficando em frente de cada jogador outro do partido contrário. Cada fileira é alternadamente composta de jogadores dos dois partidos.

À voz de começar, o jogador da direita de cada fileira atira a bola para o primeiro parceiro que se acha na fileira da frente; êste por sua vez envia-a ao seu parceiro da frente e assim até o último, voltando de novo ao primeiro pela mesma forma. Pode também efectuar-se o jôgo estando os alunos dispostos nesta ordem, mas formando círculo. Marca uma vitória o primeiro partido que o realizar.

449 — Bola que rebola

São necessárias duas bolas ou dois sacos cheios de serradura, etc. Os jogadores formam duas filas separadas convenientemente, tendo as bolas os dois que estão à frente. À voz de começar todos os jogadores levantam os braços verticalmente ao mesmo tempo que o chefe de fila envia a bola para trás para o seu parceiro; êste envia-a do mesmo modo ao seguinte e assim sucessivamente até o último que, mal a recebe,

corre com ela e coloca-se à frente da sua fila e recomeça o lançamento até que o grupo se reconstitui da forma primitiva. O grupo que primeiro o conseguir, ganha.

Quando a bola cai, o jogador a quem compete recebê-la tem de a ir buscar e só recomeça o lançamento no seu lugar.

Se a bola lançada com mais fôrça, cai nas mãos dum jogador mais afastado, êste pode passá-la de mão a mão ao jogador a quem compete lançá-la, para continuar o lançamento.

450 — Tôrre de bola

Três paus ou três canas, atadas por uma das extremidades e com as outras afastadas, mantêm-se de pé, representando a tôrre, que é colocada no meio do campo do jôgo, ao centro dum círculo de 2 a 3 metros de raio, traçado no solo. Para defensor da tôrre escolhe-se um jogador que tem uma bola do tipo futebol; os outros jogadores colocam-se em volta a 2 ou 3 metros do círculo.

Ao sinal de começar o defensor lança a bola aos atacantes com um pontapé. O atacante que a receber envia-a logo contra a tôrre com os pés ou com as mãos, evitando o defensor, que se serve também dos pés e das mãos, que a tôrre seja derrubada.

Se a bola passa entre dois jogadores, o da direita vai buscá-la e coloca-a em frente do jogador que fica à sua direita que a joga contra a tôrre.

O jogador que conseguir derrubar a tôrre passa a defensor e o defensor toma o lugar dêste.

Os jogadores devem-se conservar o mais possível nos seus lugares e não podem entrar no círculo que limita a tôrre.

451 — O jôgo da bola em círculo

Os jogadores dispõem-se em círculo com intervalos de cinco passos.

Um dêles envia a bola ao que lhe fica imediatamente à direita. Êste deve apanhá-la no ar e enviá-la ao que se lhe segue e assim sucessivamente, até a bola ter passado por todos os jogadores.

Logo que a bola volte às mãos do primeiro que a lançou, pode enviá-la a qualquer jogador, dizendo ancipadamente o nome dêle. Êste chama outro e envia-lha, e assim por diante.

Nunca se reenvia a bola ao parceiro que acabou de a enviar.

452 — Jôgo das escondidas

Dêste jôgo podem fazer parte bastantes crianças, desde que haja espaço apropriado; escondem-se todas em diversos pontos, excepto uma, a encarregada de as ir procurar, que fica de costas para o campo, num ponto determinado (*o couto*) e com os olhos tapados com as mãos

Logo que todas estejam nos seus respectivos esconderijos, dá uma o sinal «já!», e a que ficou esperando começa então a busca, até que encontra algum jogador, que persegue e aprisiona, caso não consiga alcançar o *couto*. O aprisionado passa então a descobrir os outros que se escondem novamente.

453 — O trinta e um (*variante do antecedente*)

Depois de escolhida uma criança para ir apanhar as outras, estas afastam-se, devendo esconder-se, emquanto a que ficou conta alto até 31; chegando a êste número vai procurar as outras, que, sendo encontradas, tentam refugiar-se no *couto*. A que fôr apanhada tem de ficar a contar emquanto as outras se escondem, e assim por diante.

454 — O jôgo do caçador

O caçador, com um distintivo para ser conhecido, atira ao ar três vezes a sua bola para dar às *aves*, isto é, a todos os jogadores, tempo de se afastarem e em seguida começa a caça.

Caçar é atirar com a bola ao parceiro que se pretende aprisionar.

Toda a ave alcançada pela bola do caçador toma o mesmo distintivo e procura, pela sua parte e de combinação com o primeiro caçador, caçar as outras aves.

Os caçadores devem sempre caçar do local ou à distância de um passo do ponto em que apanharam a bola, ou cedê-la a outro jogador.

Só os caçadores têm direito de pegar na bola com as mãos.

Se uma ave consegue *papar* a bola, isto é, agarrá-la antes que tenha tacado no chão, não sómente fica livre de ser caçada, mas ainda pode caçar os caçadores.

Logo que todas as aves estejam caçadas, finda a partida, e o último que ficou por caçar é, por direito, o caçador para a partida seguinte.

As aves têm três meios de se livrarem da bola: 1.º fugir ou emboscar-se; 2.º afastar com o pé a bola que o caçador quere apanhar; 3.º empurrar o caçador quando está perto, fazê-lo mudar de poiso, e, por conseguinte, tirar-lhe a faculdade de caçar.

As aves formam uma grande liga defensiva contra os caçadores, correndo atrás da bola e fazendo-a rolar para longe com os pés, empurrando os caçadores que a querem apanhar, papando-lha emfim, aproveitando todos os meios de se livrarem da caçada a si e aos parceiros.

O caçador, depois de atirar a bola, não pode correr atrás dela para a apanhar de novo e caçar doutro lugar; deve ficar parado a um passo, quando muito, do ponto em que a apanhou e, se se desviar mais, não lhe é permitido tornar a atirá-la senão a outro caçador.

O número de jogadores pode variar entre 15 e 20.

455 — A choca

A choca é um jôgo genuínamente português.

Em círculo abrem-se tantos buracos, chamados nichos, quantos os jogadores menos um, distanciados 2 metros uns dos outros. Ao centro abre-se um outro de maiores dimensões.

Cada jogador, munido duma vara de $1^{m},5$ de comprido, vai ocupar o seu lugar, conservando-se à direita do respectivo nicho, onde coloca a extremidade da vara.

Um jogador, *o de fora,* pretende colocar *a choca*

(uma bola de madeira) na cova do centro. Os outros jogadores contrariam êsse intento, defendendo-a com as varas e procurando atirar com a *choca* para fora. O jogador de fora aproveita então a oportunidade para se apoderar dum dos buracos vagos, colocando nele a extremidade da sua vara. Se não o conseguir, insiste em meter a *choca* na *cova do centro*, com a sua vara. Se o conseguir todos os parceiros *mudam de lugar* e, durante esta mudança, o *de fora* procura apoderar-se dum dos *nichos*. O parceiro que perdeu o nicho passa a jogar de *fora*. Quando a *choca* vem no ar qualquer jogador pode bater-lhe com a vara. Mas quando o *jogador de fora* disser, depois da *choca* ter caído no chão: «varas aos nichos», ninguêm se move, senão depois do jogador de fora a ter metido, com a sua vara, na cova do centro.

456 — A bilharda

A *bilharda* é um pedaço de pau cilíndrico de 10 centímetros de comprimento por 3 ou 4 de diâmetro, cujos extremos, adelgaçados em forma de cone, ficam sempre separados do chão quando ela cai. A *pá* é um bocado de madeira, semelhante a um cutelo e do comprimento de 50 a 60 centímetros, com que se bate numa das extremidades da bilharda para a fazer saltar.

Para êste jôgo traça-se no solo um círculo (*couto da bilharda*) de $0^m,75$ de raio, tendo no centro uma cova de 30 centímetros de diâmetro e 4 ou 5 de profundidade.

Tira-se à sorte quem há-de ser o *batedor*. Os demais jogadores são os *bilhardeiros*.

O *batedor* ocupa o seu pôsto que é no *couto da bilharda* e arremessa-a dali aos *bilhardeiros* com uma forte pancada da pá. Os *bilhardeiros*, que devem estar a uma distância nunca inferior a dez passos do *couto da bilharda*, tratam de a apanhar quando ela vem pelo ar; se o conseguem, perde logo o batedor o seu pôsto e quem apanhou a bilharda vai substituí-lo, ganhando um ponto.

Se nenhum dos bilhardeiros apanhou a bilharda no ar, o que se encontrar mais perto dela apanha-a do

chão e dêsse mesmo ponto joga-a, procurando metê-la na cova ou pelo menos fazê-la cair no *couto,* o que o batedor procurará impedir, batendo-lhe com a pá; se não lhe acertar, a bilharda fica onde cai.

Caindo a bilharda na cova quando o bilhardeiro a joga, perde também o batedor o seu pôsto, ganhando aquele um ponto e indo substituir o batedor que passa a bilhardeiro.

Se a bilharda, segundo a regra acima, fica onde caíu, o batedor tem o direito de a *picar* três vezes consecutivas se ela cair fora do couto, duas se cair próximo da circunferência do couto (a uma distância menor que o comprimento da pá), e uma só, se fica tangente ou em cima daquela linha.

Picar a bilharda é bater com a pá de cutelo numa das suas extremidades, para a fazer saltar e, emquanto ela está no ar, arremessá-la o mais longe possível com outra pancada da pá.

O batedor, tendo picado a bilharda as vezes que lhe pertencer, conta o número de passos que medeiam, em linha recta, do ponto em que ela caíu pela última vez até a linha do couto e ganha êsse número de pontos, continuando a jogar. Os bilhardeiros podem parar o avanço da bilharda com as mãos ou com os pés e do mesmo modo aproximá-la do círculo.

Os pontos que o batedor possa ganhar são anulados:

1.º Se na ocasião de picar a bilharda lhe falha a segunda pancada com que deve arremessá-la;

2.º Se depois de ter picado a bilharda, qualquer dos bilhardeiros a apanha no ar.

Ganha o jôgo aquele que fizer primeiro o número de pontos que préviamente se combinar.

457 — A estaca

Neste jôgo podem entrar 6 a 8 jogadores, munidos de uma estaca de $0^m,60$ de comprido por $0^m,03$ a $0^m,04$ de diâmetro, aproximadamente, aguçada numa das extremidades.

Traça-se no terreno um círculo de 1 metro, sendo conveniente cavar a terra para a estaca se enterrar fácilmente.

Os jogadores numeram-se. O número 1 atira a estaca com fôrça para o círculo, de modo que fique bem cravada, tendo o privilégio de poder jogar três vezes consecutivas, até entender que a estaca ficou bem cravada.

O n.º 2 tem o direito de jogar duas vezes. Da primeira procura derrubar a estaca do n.º 1 e, não o conseguindo, joga a segunda vez, tratando então de cravar bem a sua estaca. Os demais só jogam uma vez.

Aquele que, jogando a sua estaca, consegue derrubar a doutro já cravada, tem o direito de a *rilhar*, isto é, pegando na estaca derrubada com uma das mãos, dar-lhe uma forte pancada com a sua estaca arremessando a outra para bem longe. Emquanto o dono da estaca atirada a vai buscar, o que a arremessou crava a sua no chão o maior número de vezes possível, ganhando um ponto por cada três vezes que o fizer, emquanto o outro jogador não apanha a sua.

Se não conseguir ganhar um ponto, fica o outro com o direito de lhe rilhar a estaca.

Ganha o jogador que primeiro fizer o número de pontos que préviamente se combinar.

458 — Lançamento da bola do «criquet»

A bola empregada é a do *criquet*, que pesa em média 180 gramas. Lança-se como quem atira uma pedra, executando-se o lançamento duma linha limite marcada no terreno. É vencedor o que lançar a bola mais longe.

PARTE IV

Jogos de saltos

459 — 1.º Estes jogos têm o salto mais ou menos complicado como exercício fundamental. Como tal, são jogos muito excitantes da circulação e respiração, devendo-se vigiar os desmandos que consistem principalmente em prolongar demasiadamente o exercício sem repousos convenientes, dando saltos ou saltitando

numa cadência muito rápida, ou prolongando o exercício até o esfalfamento.

2.º Como jogos de saltar apontam-se:

A — Para crianças de 4 a 8 anos

460 — Passo gigante

Os alunos são colocados uns ao lado dos outros numa extremidade do campo, distanciados de 2 metros. A 15 ou 25 metros marca-se um limite.

À voz de começar, os alunos tratam de chegar o mais depressa possível à meta, executando passos largos e saltando dum para outro pé. Ganha quem chega primeiro.

Êste jôgo pode fazer-se a pé coxinho, passo de anão (saltar de cócoras). O que convêm é limitar a distância a percorrer.

461 — Saltitar em círculo

As crianças dando as mãos formam círculo. À voz de começar, lançam sucessivamente uma perna estendida para diante ou para trás, saltando na ponta do outro pé.

No fim de dois a quatro saltos dá-se uma volta em círculo pela direita (esquerda) e recomeça-se.

462 — Pé coxinho

Corrida de velocidade executada sôbre um único pé, sendo deselassificado o jogador que assentar durante a corrida os dois pés no terreno.

463 — Atravessar o rio

Desenham-se no solo duas linhas paralelas à distância de 10 a 20 metros, que representam as margens do rio.

Marcam-se neste pequenos círculos ($0^m,10$) espaçados, que representam as pedras (*poldras*) sobre as quais se pode atravessar o rio, obrigando assim as crianças a darem saltos duns para os outros.

Os alunos são divididos em dois grupos e reúnem-se ambos numa das margens.

À voz de começar, cada jogador por sua vez e alternadamente de cada grupo, trata de atravessar o rio saltando sôbre os pequenos círculos alternadamente com um pé.

Se os pés não assentam nos círculos, o jogador é considerado afogado.

Ganha a partida o grupo que tiver maior número de jogadores na outra margem.

B — Para crianças de 8 a 13 anos

464 — Saltar à corda

É necessário uma corda delgada de 4 metros de comprimento pelo menos.

Dois alunos, pegando nas extremidades da corda, fazem-na girar numa cadência lenta, a altura conveniente para que deixe passar por baixo os jogadores, e batem-na no chão francamente a cada volta.

Os alunos devem passar por baixo dela sem serem tocados e em seguida passar saltando-a.

Os tocados vêm fazer rodar a corda.

Em vez de rodar a corda, pode-se balouçá-la à direita e à esquerda e os alunos saltam sôbre ela.

Os alunos depois podem ficar no ponto de batida da corda e saltar uma, duas ou três vezes, à medida que bate no solo, e sair em seguida.

Êste jôgo pode-se fazer à voz.

465 — Caça-pés

Os jogadores dispõem-se em círculo; um jogador no centro faz girar em volta uma bola de trapo, um pequeno saco com serradura ou qualquer outro objecto que não seja muito pesado, para não maguar, que se prende à extremidade duma corda.

Os jogadores, saltando, procuram evitar ser atingidos nos pés (pernas) pela bola que gira.

O que fôr tocado passa para o centro.

466 — Eixo

Há muitas variedades do jôgo do eixo. As mais vulgares são *eixo corrido* e o *burro espanhol*.

Eixo corrido

Os jogadores colocam-se ao lado uns dos outros, com o intervalo de 5 a 6 passos, o tronco inclinado à frente, a cabeça baixa, as pernas um pouco curvas e as mãos apoiadas nos joelhos. O aluno que deve começar o jôgo salta por cima do primeiro camarada e sucessivamente de todos os demais, apoiando ligeiramente as mãos nas suas costas e afastando as pernas. Coloca-se por seu turno adiante do último, na mesma posição em que êle está, para que os outros saltem também por cima dêle.

Quando se quere aumentar a dificuldade do jôgo, colocam-se os jogadores de costado em pé, com uma perna avançada, a cabeça inclinada para o peito e os braços cruzados ou então com as mãos apoiadas nas coxas.

Burro espanhol

Traça-se no chão um risco, junto do qual se colocam numa fileira os jogadores (8 a 10) que dão a seguir um salto a pés juntos para a frente.

O que deu o salto menos extenso é que faz de eixo e o que deu o salto maior é o primeiro a saltar, seguindo-se os outros pela ordem das respectivas distâncias. O eixo coloca-se a um pé de distância do risco traçado no chão.

Os jogadores saltam pela ordem indicada, aquêm do risco, tendo o cuidado de não o pisar, e, quando todos tiverem saltado, afasta-se o eixo mais um pé, continuando o jôgo assim até o afastamento máximo de 3 a 4 pés.

O mesmo jogador conserva-se eixo até que os outros tenham cometido alguma das seguintes faltas: pisar o risco; não conseguir saltar o eixo; tocar-lhe com outra parte do corpo alêm das mãos. Aquele que a cometer toma o lugar do eixo e o jôgo continua do mesmo modo; não havendo falta, recomeça-se nova partida com outro eixo.

467 — O aldeão e a gralha

Marca-se uma linha no terreno com 5 a 10 metros.

Arranjam-se 10 a 15 pedras do tamanho de nozes (*as favas*).

Três papéis a representar: o *aldeão*, a *gralha* e o *espantalho*.

Regras:

1.ª Uma criança (o aldeão), planta favas, dispondo-as com o intervalo de 50 centímetros na linha traçada.

2.ª Outra criança (a gralha), parte da extremidade da linha e salta a pé coxinho sucessivamente por cima de cada fava. Chegada ao fim da linha, troca a posição dos pés e volta, saltando sempre, ao ponto de partida, apanhando sucessivamente as favas.

3.ª Se a gralha põe os dois pés no chão, se se esquece de mudar o pé no fim da linha ou de apanhar as favas ou se as deixa cair, torna-se espantalho, deixando de jogar e começam novos jogadores.

4.ª Aos jogadores que conseguem ganhar marca-se um ponto.

Os aldeões passam em seguida a gralhas. O grupo que tiver menos espantalhos ou mais pontos vence.

468 — Quatro contra um

Um círculo de alunos. Ao meio cinco jogadores. Um dêles está na berlinda, os outros quatro são saltadores e cruzam os braços atrás das costas.

Regras:

Os quatro saltadores procuram a pé coxinho deitar fora, com auxílio do ombro, aquele que está na berlinda. Êste corre e esquiva-se para não ter de abandonar o círculo.

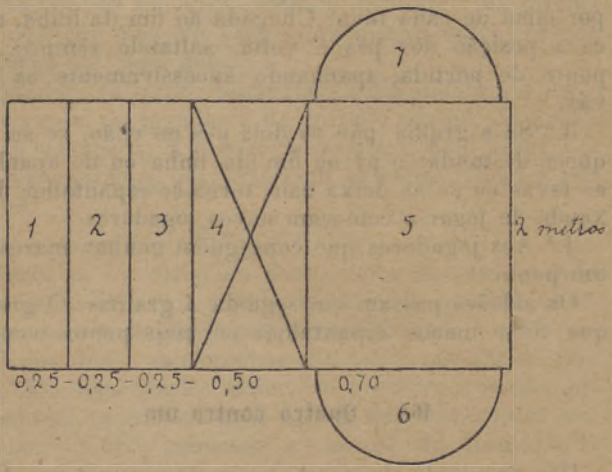
Se um dos saltadores descansa os braços, ou põe os dois pés no chão, é substituído por um dos jogadores do círculo.

Se os saltadores conseguem pôr o da berlinda fora do círculo ganham.

469 — Jôgo do homem

Para êste jôgo é preciso um bocado de madeira de 5 centímetros quadrados, ou um caco das mesmas dimensões (*a malha*).

Desenha-se no solo, bem visívelmente, uma série de linhas paralelas que no seu conjunto representam o «homem». Êste desenho pode ser mais ou menos simples. Assim o «homem» pode só ter pernas, coxas, pescoço e cabeça ou ainda a bôca, orelhas, braços, chapéu, etc. São complicações do jôgo que aumentam com as suas dimensões. O desenho que damos é o mais simples e mais próprio para crianças pequenas.



As crianças numeram-se à sorte. O n.º 1 coloca-se em frente do desenho de 50 centímetros a 1 metro e lança a malha no primeiro recinto (1). Se ela aí não cair, ou ficar sôbre as linhas divisórias, perde, e o n.º 2 começa. Se a fizer cair bem no recinto, salta a pé coxinho para dentro dêsse espaço e, saltitando, procura lançá-la fora do recinto e pelo fundo.

Se nesta manobra toca com o outro pé no chão, se empurra a malha de modo que fique pisando as linhas ou ainda se o jogador as pisa saltando, perde a vez e outro começa.

O jogador que conseguir fazer sair a malha do

recinto 1, sem falta, continua e lança-a ao n.º 2, e assim sucessivamente até o n.º 7, ganhando quando fez o percurso todo.

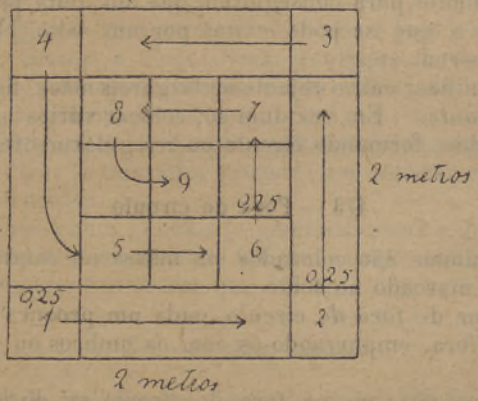
Ao chegar a 3, ou onde se combinar, pode descansar sôbre os dois pés, mas deve enviar a malha de uma vez, fora do jôgo, passando pelas linhas transversais.

470 — Jôgo do caracol

Variante do jôgo do homem. Os jogadores lançam de frente a malha no espaço 1, saltam a pé coxinho para êle, onde descansam; tomam a malha e lançam-na para o espaço n.º 2. Se fica no recinto, seguem a pé coxinho até lá; descansam pondo os dois pés no chão, tomam a malha e lançam-na para 3 e assim seguidamente até 9, onde se ganha.

Caso toque as linhas com os pés ou não lance a malha no recinto próprio, perde e dá a vez a outro jogador.

Todo o êrro cometido em qualquer altura obriga a recomeçar.



PARTE V

Jogos de fôrça

471 — Os jogos de fôrça são particularmente constituídos por lutas diversas, individuais ou em grupos, quer de propulsão, quer de tracção.

Estes jogos dão ocasião a um trabalho intenso e contínuo, interessando os músculos dos membros e, segundo as formas de lutar, mais particularmente os músculos dorsais, abdominais ou laterais do tronco.

Devem sempre executar-se entre grupos de fôrças tanto quanto possível iguais, e variar a atitude da tracção para uma situação oposta quando fôr assimétrica, a fim de equilibrar a distribuição do trabalho, cessando o jôgo, embora sem resultado, logo que do trabalho produzido possa resultar prejuízo para os jogadores.

Em média não prolongar a luta mais que 10 a 20 segundos.

Como tipos de jogos de fôrça apontam-se, além dos que vão indicados no capítulo V do título III (Lutas), os seguintes:

472 — A rôlha

Os alunos dispõem-se em círculo com mãos dadas. No centro do círculo coloca-se uma rôlha (qualquer objecto estável pode servir, como uma garrafa, etc).

Os alunos giram em volta da *rôlha* e puxam-se mútuamente para conseguirem que um deite por terra a rôlha o que se pode evitar por um salto, elevação duma perna, etc.

Quem fizer cair o objecto ou largar as mãos, fica fora.

Variante.— Em vez dum só, colocar vários objectos espaçados, formando círculo ou irregularmente.

473 — Fora do círculo

Os alunos são colocados em massa no centro dum círculo marcado no solo.

À voz de *fora do círculo*, cada um procura pôr os outros fora, empurrando-os com os ombros ou com as costas.

O que pôs um pé fora do círculo sai do jôgo. O que conseguiu ficar dentro do círculo ganha o jôgo.

474 — Prisioneiro

Um jogador, o prisioneiro, coloca-se no meio dum círculo formado pelos condiscípulos colocados ombro com ombro.

A voz de começar, o prisioneiro procura sair do círculo, abrindo caminho entre dois alunos (luta de ombros e dorso).

Se o prisioneiro consegue sair, substitui-o o da direita.

Ninguêm se pode servir das mãos.

Variante. — 1) Dois prisioneiros. 2) Os alunos dispõem-se de costas para o centro.

475 — Os prisioneiros (*variante*)

Um grupo de cêrca de 20 alunos forma um círculo dentro do qual ficam os prisioneiros (um ou mais). Os que formam o círculo dão as mãos e elevam-nas para convidar os prisioneiros a sair do círculo. Logo que êstes tentam transpô-lo, os que formam o círculo impedem-lho, formando *barreira*.

O que deixe passar um prisioneiro pelo seu lado direito cede-lhe o seu lugar e fica por sua vez prisioneiro.

476 — A fortaleza

Doïs grupos iguais em número. Seis jogadores dum campo, tirados à sorte, ficam senhores da fortaleza, formando círculo e, dando-se as mãos, defendem a bandeira que ocupa o centro.

Os jogadores do campo assaltante procuram em seguida furar a muralha lutando por separar as mãos dos defensores.

Se conseguem ganham e invertem-se os papéis.

Os assaltantes devem ter um tempo determinado para vencerem o sector que atacam.

477 — Os dois campos

Traça-se no solo um riscò, de cada lado do qual se coloca igual número de jogadores que procurarão arrastar para o seu campo os contrários puxando-os pelas mãos ou pelos braços.

Os que são arrastados tomam o partido do seu novo campo.

Assim continuará a luta até que todos fiquem num campo.

Para alunos de 13 a 17 anos

478 — Jôgo da barra à trasmontana

Posição preparatória. — Agarra-se uma barra de ferro pelo meio com a mão direita (esquerda), faz-se oitavo direita (esquerda), leva-se o pé direito (esquerdo) à retaguarda, a 65 centímetros do outro, os joelhos ligeiramente curvos, o pêso do corpo igualmente sôbre ambas as pernas; estende-se o braço direito (esquerdo) à retaguarda à altura do ombro, a barra colocada verticalmente, o braço esquerdo (direito) estendido para a frente.

Execução. — Leva-se enérgicamente o braço direito (esquerdo) para a frente, descrevendo um semi-círculo; em caso de necessidade corrige-se a posição da barra com a outra mão; volta-se à posição; repete-se duas vezes êste movimento, e à terceira vez atira-se a barra para a frente o mais longe possível, de maneira que, conservando a posição vertical, vá cair perpendicularmente.

PARTE VI

Jogos regulamentados

479 — São indicados para alunos de 12 a 17 anos para concursos inter-escolares:

A — Como jogos de corrida:
O assalto (estafeta).
O branco e negro.
O chamariz.

B — Como jogos de corrida e destreza:
A conquista de munições.
A granada.
A bola ao prisioneiro.
A bandeira.
A barra.
O bate (*base-ball*).

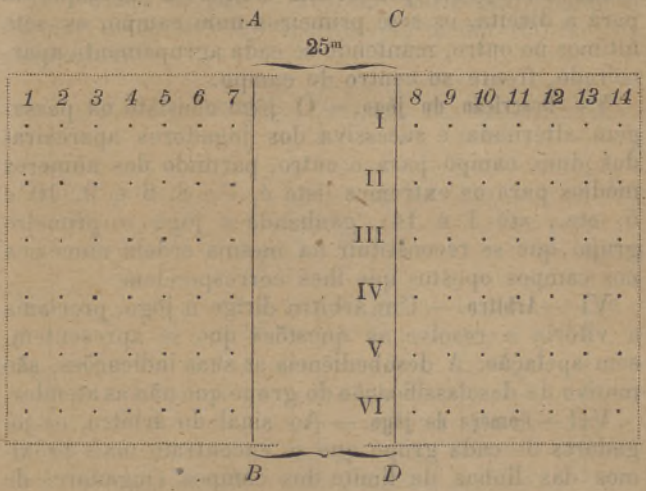
C — Como jogos de habilidade:
O chinquilho (lançamento).
Lançamento da bola de *cricket*.

D — Como jogos de fôrça:
Luta de tracção a 4 (Vide v parte).

480 — Jôgo do assalto (*estafeta*)

I — **Número de jogadores.** — Dois a seis grupos de 14 jogadores, subdivididos em dois agrupamentos iguais e aparceirados, ocupando campos opostos.

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido e regular, com 30×50 metros.



A B, C e *D* — Linhas de limite dos campos.
I, II, III, etc. — Grupos de jogadores.
1, 2, 3, etc. — Lugar dos jogadores de cada grupo.

III — **Marcação do campo:**

a) A 12m,5 de cada um dos lados menores, e paralelamente a êstes, traçam-se duas linhas rectas (linhas de limite dos campos), que ficam, portanto, distanciadas de 25 metros.

b) Perpendicularmente a essas linhas, e a 5 metros duma das faces laterais do campo, traçam-se tantas linhas paralelas, espaçadas de 5 metros, quantos forem os grupos a disputar o jôgo (2 a 6).

c) A partir de 1 metro de cada lado das linhas de limite dos campos, e sôbre as linhas antecedentes,

marcam-se visívelmente no terreno sete pontos espaçados de 1 metro.

IV — **Disposição dos jogadores.** — Os grupos são numerados e em cada grupo separadamente os jogadores, passando portanto os grupos concorrentes a serem 1.º, 2.º, etc., e em cada grupo a haver os jogadores n.º 1, 2, ... 14.

Cada grupo vai colocar-se na linha paralela que lhe corresponde e os jogadores de cada grupo, segundo o seu número, dispõem-se nos pontos marcados nessa linha, começando por ordem numérica da esquerda para a direita, os sete primeiros num campo, os sete últimos no outro, mantendo-se cada agrupamento aparceirado, frente ao centro do campo.

V — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste na passagem alternada e sucessiva dos jogadores aparceirados dum campo para o outro, partindo dos números médios para os extremos (isto é, 7 e 8, 6 e 9, 10 e 5, etc., até 1 e 14), ganhando o jôgo o primeiro grupo que se reconstituir na mesma ordem numérica nos campos opostos que lhes correspondem.

VI — **Árbitro.** — Um árbitro dirige o jôgo, proclama a vitória e resolve as questões que se apresentem, sem apelação. A desobediência às suas indicações, são motivo de desclassificação do grupo que não as atender.

VII — **Comêço do jôgo.** — Ao sinal do árbitro, os jogadores de cada grupo que se encontram mais próximos das linhas de limite dos campos (jogadores de numeração média, 7 e 8) correm para os lugares ocupados pelos seus partidários mais afastados do campo oposto (respectivamente 14 e 1).

VIII — **Seqüência do jôgo.** — Logo que os primeiros jogadores partiram, avançam os outros de cada grupo, para tomarem o lugar que os respectivos partidários deixaram (isto é, 6 passa ao lugar de 7; 5 ao de 6; 9 ao de 8; 10 ao de 9, etc.) e partem logo a ocupar os lugares extremos que lhe correspondem no campo oposto (sempre 1 ou 14), lugares que, pelo avanço de cada sub-grupo, devem estar já livres.

IX — **Regras gerais:**

a) Os jogadores de cada lado devem sair do seu campo sucessivamente e só depois dos corredores terem tomado o seu lugar, sob pena de desclassificação.

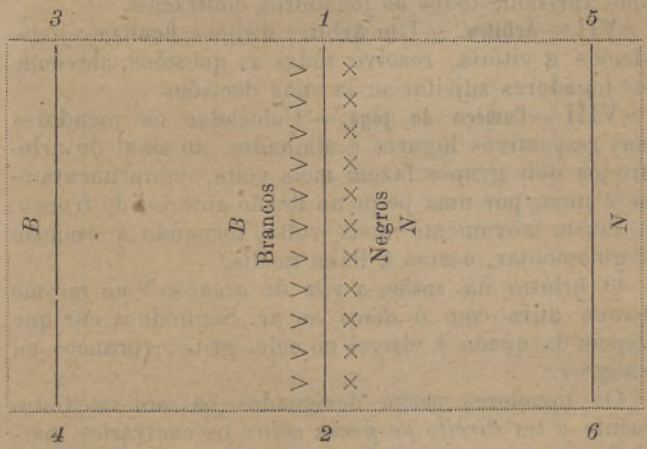
b) Os jogadores de cada sub-grupo passam ao campo oposto dando-se a direita.

X — **Vitória.** — Ganha o jôgo o grupo que, sem faltas, primeiro conseguir refazer-se completamente nos dois campos opostos pela mesma ordem em que estava.

481 — Jôgo do branco e negro

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos iguais de 12 jogadores cada um (brancos e negros).

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido e regular, com 50×20 metros (em média 100 metros quadrados).



1, *2* — Linha média.

3, *4*-*5*, *6* — Linhas de limite do campo dos brancos (*B*), e dos negros (*N*).

V, X — Jogadores brancos e negros.

III — **Material.** — Um disco de madeira de $0^m,40$ de diâmetro, pintado de branco numa das faces e de negro na outra.

IV — **Disposição do campo:**

a) O campo é limitado por linhas marcadas no solo: as laterais no seu maior comprimento e as de fundo no menor.

b) A meio do campo, e paralelamente às linhas do fundo, marca-se visívelmente uma linha média.

c) A 2m,50 de cada linha de fundo, e paralelamente a ela, marcam-se duas novas linhas que servem de limite aos campos dos negros e dos brancos.

V — **Disposição dos jogadores.** — A sorte decide qual o campo e a côr dos grupos, colocando-se êstes a um metro de cada lado da linha média, alinhados e voltados para o campo respectivo (isto é, os grupos voltam as costas).

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste na perseguição dos brancos pelos negros ou inversamente, segundo as indicações do *disco,* até os campos respectivos, com o fim de se aprisionarem os contrários, tocando-os com a mão aberta. Ganha o grupo que aprisione todos os jogadores contrários.

VII — **Árbitro.** — Um árbitro dirige e ficaliza o jôgo, decide a vitória, resolve todas as questões, devendo os jogadores sujeitar-se às suas decisões.

VIII — **Comêço do jôgo.** — Colocados os jogadores nos respectivos lugares e alinhados, ao sinal do árbitro os dois grupos fazem meia volta, cumprimentam-se à uma, por uma pequena flexão anterior do tronco, e fazem novamente meia volta, tornando à situação regulamentar, costas à linha média.

O árbitro dá então a voz de *atenção* e ao mesmo tempo atira com o *disco* ao ar. Segundo a côr que depois da queda é visível no solo, grita: «branco» ou «negro».

Os jogadores assim designados passam imediatamente a ter *direito de presa* sôbre os contrários, partindo em sua perseguição, ao passo que os adversários tratam de se refugiar o mais depressa possível no seu campo que lhe fica em frente.

IX — **Seqüência do jôgo.** — Os jogadores aprisionados saem do jôgo e cada grupo volta a colocar-se nas mesmas condições junto à linha média.

O *disco* é novamente lançado, havendo nova perseguição e sendo perseguidores os da côr que é indicada depois do disco assentar no solo.

X — **Regras gerais:**

a) É considerado prisioneiro todo o jogador que aprisione o contrário batendo-lhe com a mão fechada, violentamente com a mão aberta ou pratique qualquer outra incorrecção.

b) Cada jogador pode perseguir os adversários que quiser.

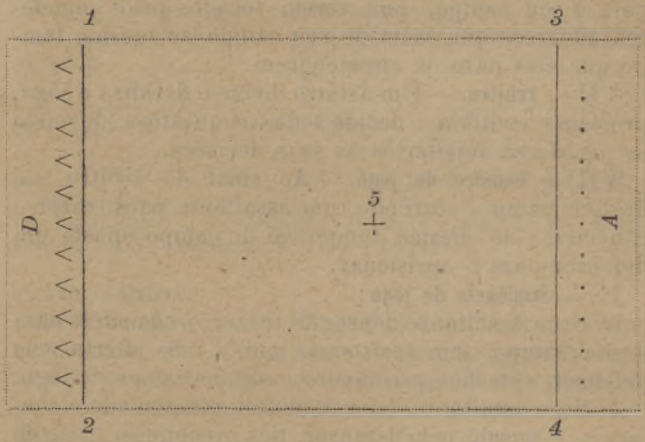
c) O jogador que, perseguindo ou perseguido, transpõe as linhas laterais, fica prisioneiro.

XI — **Vitória** — Ganha o jôgo o grupo que aprisionar todos os jogadores contrários.

482 — Jôgo do chamariz

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos iguais (*D* e *A*) de 12 jogadores cada um.

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido e regular, com 50 × 20 metros.



1, 2–3, 4 — Linhas dos campos dos defensores (*D*, V) e dos assaltantes (*A*.).

5 — Suporte do chamariz.

III — **Material:**

a) Dois suportes de madeira de 2 metros de altura;

b) Uma corda com 3 metros de comprimento e $0^m,01$ de espessura;

c) Um quadrado de pano vermelho vivo, com $0^m,25$ de lado, que é o *chamariz*.

IV — **Disposição do campo:**

a) O campo é limitado por linhas marcadas no solo; as laterais no seu maior comprimento e as de fundo no menor.

b) A 2 metros das linhas de fundo, e paralelamente,

marcam-se visívelmente no terreno duas linhas (linhas de limite dos campos dos grupos *D* e *A*).

c) A 26 metros duma das linhas de campo, que será o do grupo defensor *D*, colocam-se no solo, afastados de 2 metros, os suportes ou mastros, fixando entre êles a corda à altura de 1^{m},50 e à meio desta, suspenso e aberto, o *chamariz*.

V — **Disposição dos jogadores.** — Tira-se à sorte qual dos grupos será o *assaltante* e qual o *defensor*, indo êste ocupar o campo mais afastado do *chamariz* e o outro grupo o mais próximo.

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste na saída sucessiva dos assaltantes para trazerem o *chamariz* para o seu campo, sem serem tocados pelos jogadores adversos que saem do seu campo ao mesmo tempo que êles para os aprisionarem.

VII — **Árbitro.** — Um árbitro dirige e fiscaliza o jôgo, proclama a vitória e decide todas as questões, devendo os jogadores sujeitar-se às suas decisões.

VIII — **Comêço do jôgo.** — Ao sinal do árbitro sai do seu campo, correndo, um assaltante para trazer o *chamariz;* ao mesmo tempo sai do campo oposto um defensor para o aprisionar.

IX — **Seqüência do jôgo:**

a) Se o assaltante consegue trazer o *chamariz* para o seu campo, sem ser tocado com a mão aberta pelo defensor, êste fica prisioneiro e sai do campo do jôgo.

b) Se o assaltante, quer tenha ou não tomado o *chamariz,* é tocado pelo defensor, fica prisioneiro e sai do campo do jôgo.

c) Aprisionado um ou outro jogador, novos jogadores se sucedem ao sinal do árbitro, sendo o *chamariz* pôsto no seu lugar.

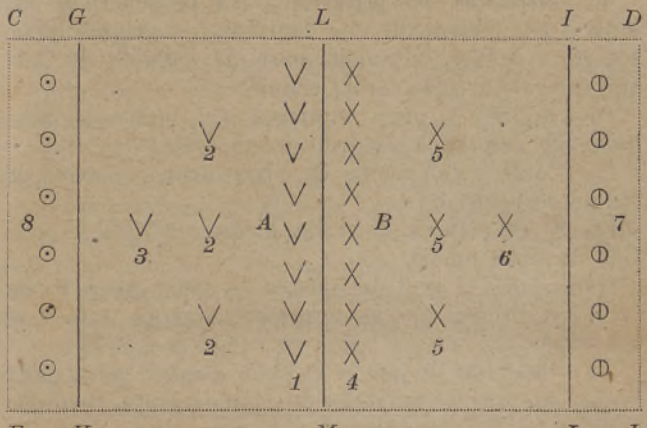
X — **Vitória.** — Ganha o jôgo o grupo que primeiro tiver aprisionado todos os jogadores do campo contrário.

483 — Jôgo da conquista das munições

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos iguais (*A* e *B*) de 12 jogadores cada um, compreendendo cada grupo 4 defensores, dos quais um é o capitão do grupo e os restantes os assaltantes.

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido,

regular, de 40 a 50 metros de comprimento por 26 de largura.



C E, D F, C D, E F—Linhas de fundo e laterais. *L M*—Linha média do campo. *G H, I J*—Linhas de limite dos postos das munições. 7 e *8*—Munições de cada grupo. *1* e *4*—Assaltantes. *2* e *5*—Defensores. *3* e *6*—Capitães.

III—**Material:**

a) 12 sacos de $0^m,10 \times 0^m,25$, fechados, e contendo cada um 300 gramas de areia, que representam as *munições;* 6 sacos terão uma cruz ou ponto negro bem visível, como distintivo do grupo a que pertencem.

b) 4 braçadeiras azúis, 4 vermelhas.

IV—**Disposição do campo:**

a) O campo é limitado por linhas marcadas no solo; as laterais no seu maior comprimento e as de fundo no menor.

b) A meio das linhas laterais, e paralelamente às de fundo, marca-se a linha de meio campo que divide os jogadores (*A* e *B*).

c) A 4 metros de cada linha de fundo, e paralelamente, marcam-se duas novas linhas (linhas de *limite do depósito de munições* dos grupos *A* e *B*).

d) Nos espaços limitados pelas linhas antecedentes e pelas de fundo colocam-se a meio, começando a 10 metros das linhas laterais, em cada lado, 6 *munições,*

ficando separadas cada uma de 4 metros, e no mesmo *depósito* as de igual marca.

V — **Disposição dos jogadores.** — Na presença do árbitro e por intermédio dos capitães, os grupos tiram à sorte o campo, indo colocar-se em seguida do lado que lhe couber pela forma seguinte:

Os capitães a meio campo e a 1 metro da linha *limite do respectivo depósito de munições.*

Os 3 outros defensores de cada grupo a meio do campo respectivo.

Os 8 assaltantes de cada grupo a 0m,50 de cada lado da linha média.

Os capitães e os 3 defensores de cada grupo fixam ao braço direito: uns as braçadeiras azúis, outros as vermelhas.

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste para cada grupo em tirar as *munições* do campo oposto, trazê-las e dispô-las no seu campo nos respectivos lugares, primeiro que os adversários. Esta conquista é trabalho dos jogadores assaltantes de cada grupo. Os defensores contrários impedem a entrada no *depósito de munições,* perseguindo e aprisionando os assaltantes que, quando tocados, saem do jôgo.

VII — **Árbitro.** — Um juiz árbitro dirige e fiscaliza o jôgo, faz a contagem, decide a vitória e resolve todas as questões, devendo os jogadores acatar, sem discutir, as suas decisões.

VIII — **Comêço do jôgo.** — Colocados os jogadores nos respectivos lugares, saúdam-se com três vivas, iniciando o jôgo o grupo que escolheu o campo logo que o árbitro der sinal para começar a partida.

IX — **Seqüência do jôgo.** — Os jogadores assaltantes aprisionados saem do campo; os que conseguem, sem ser tocados, entrar no *depósito* tomam uma *munição* e correm livremente a colocá-la no lugar respectivo do seu campo.

Quando todos os jogadores tiverem sido aprisionados ou trazido *munições*, procede-se à contagem.

X — **Contagem:**

a) Se ambos os grupos conseguem tomar todas as *munições* do outro, ganha uma vitória aquele que primeiro o conseguir.

b) Se um só o conseguir, ganha êste a vitória.

c) Se nenhum dos grupos conseguir, no fim de 30 minutos, a conquista de 6 *munições* opostas, ganha o que tiver alcançado maior número.

XI — **Regras gerais:**

a) Só os defensores têm direito a efectuar prisões, tocando com a mão aberta nos assaltantes. O árbitro pode fazer sair os jogadores que sejam incorrectos.

b) Os defensores só podem aprisionar os assaltantes quando êstes estiverem dentro do campo oposto; isto é, qualquer assaltante livra-se da perseguição dos defensores do campo oposto passando novamente a linha média para o seu campo e esperando melhor ocasião de assaltar, ou entrando no *depósito* contrário, em que livremente toma uma *munição* e volta ao seu campo a colocá-la.

c) Cada assaltante não pode tomar mais de uma *munição* de cada vez.

d) Os assaltantes aprisionados saem logo do campo.

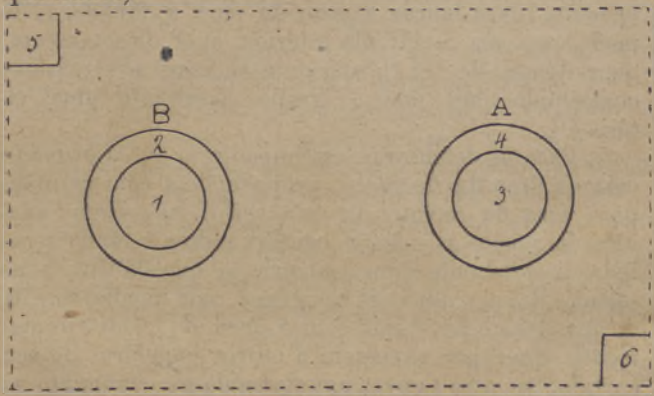
e) Todo o jogador que sai dos limites do campo é considerado prisioneiro.

XII — **Vitória.** — Ganha a partida o grupo que primeiro obtiver três vitórias.

484 — Jôgo da granada

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos iguais *A* e *B* de 12 jogadores cada um.

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido e regular, de 60×40 metros (em média 300 metros quadrados).



1 e 3 — Fortalesas. 2 e 4 — Trincheiras. 5 e 6 — Prisões

III — **Material.** — Uma bola (tipo futebol associação), que se denomina a *granada*.

IV — **Disposição do campo:**

a) O campo é limitado por linhas marcadas no solo; as laterais no seu maior comprimento e as de de fundo no menor.

b) A 10 metros de cada linha de fundo e a igual distância de cada linha lateral traçam-se visívelmente no terreno dois círculos concêntricos: o interior com 2 metros de raio e o exterior com 4 metros, limitando os primeiros as *fortalezas* e os segundos as *trincheiras* de cada grupo.

c) Em dois cantos, em diagonal do campo, marcam-se no terreno as prisões, que têm 2 metros quadrados de superfície.

V — **Disposição dos jogadores:**

a) Tira-se à sorte a *fortaleza* que pertencerá de começo a cada grupo, indo estes ocupá-las e conservando-se dentro dos limites respectivos.

b) A sorte decide ainda qual dos grupos será primeiro assaltante da *fortaleza* oposta, recebendo o que a sorte designar a bola (*a granada*).

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste:

a) Para os assaltantes, em abandonarem todos ou parte dêles a sua *fortaleza* e irem cercar a contrária, conservando-se fora dos limites da *trincheira;* em seguida, por meio de passagens sucessivas da *granada*, desnortear os adversários até encontrar momento oportuno para lançar a *granada* para a fortaleza, de modo que caia no círculo interior, quer directamente, quer depois de ter tocado num ou mais adversários; conseguido isto tem o grupo assaltante uma vitória.

b) Para os defensores, em impedirem que a *granada* caia na área da *fortaleza*, projectando-a com as mãos para fora do recinto da *trincheira*, ou *melhor*, apanhando-a com as mãos e conservando-a quando recebida directamente dum contrário, o que dá direito ao jogador de, precedido do seu grupo, sair imediatamente da fortaleza e perseguir com a *granada*, quer directamente, quer por passagem a outros jogadores do seu partido, os assaltantes, aprisionando-os, emquanto se conservam fora da sua respectiva *fortaleza*. Só os as-

saltantes tocados pela *granada* nestas condições são considerados prisioneiros.

c) Se porêm o jogador que apanhou a *granada* no ar, nas condições descritas anteriormente, a conserva e corre logo com ela para a *fortaleza* oposta e, de fora do limite da *trincheira*, a consegue lançar, de forma que caia dentro do recinto da *fortaleza*, o seu grupo marca 1 vitória

VII — **Árbitro.** — Um árbitro dirige e fiscaliza o jôgo, faz a contagem, decide a vitória e resolve todas as questões, devendo os jogadores acatar, sem discutir, as suas decisões.

VIII — **Começo do jôgo.** — Resolvidas as primeiras formalidades do jôgo, quanto a campo e funções no jôgo, os jogadores conservam-se nos respectivos fortes.

Ao sinal do árbitro, os assaltantes saúdam com três vivas o grupo adverso, que logo a seguir corresponde com igual manifestação.

O árbitro dá novo sinal e os assaltantes correm para a *fortaleza* contrária, dispõem-se e começam jogando.

IX — **Regras do lançamento.** — A *granada* só pode ser lançada com as mãos ou braços. Quando fôr intencionalmente afastada ou enviada com qualquer outra parte do corpo, pode o árbitro colocar o jogador fora do jôgo.

X — **Regras gerais:**

a) Os assaltantes que entram no recinto da *trincheira*, mesmo pisando a linha de limite só com um pé, e que nesta situação sejam tocados com a mão aberta por qualquer adversário são considerados prisioneiros.

b) Os defensores da *fortaleza* podem, no interêsse da defesa, permanecer depois de começar o jôgo, quer no recinto da *fortaleza*, quer na trincheira respectiva, porêm não podem sair do limite exterior da *trincheira*, mesmo só com um pé, pois se nesta situação são tocados, quer pela *granada*, quer pela mão aberta de qualquer assaltante, são considerados prisioneiros.

c) Quando a *granada* é apanhada no ar por qualquer defensor e por envio directo dos assaltantes (*VI, b, c*), só depois dêste jogador, levando a *granada* nas mãos, ter abandonado os limites da sua *trincheira*, o podem seguir os seus partidários, sem serem aprisionados e receberem a *granada* para efectuar prisões.

d) Os jogadores não podem impedir os adversários

de entrar livremente na *fortaleza* respectiva, sob pena de ficarem fora do jôgo.

e) Os jogadores não podem sair das linhas laterais ou do fundo, sendo considerados prisioneiros os que o fizerem.

f) Os prisioneiros ficam livres depois de cada vitória; em seguida invertem-se as funções dos grupos e começa-se nova partida.

XI — **Prisões:**

Os jogadores aprisionados entram imediatamente nas prisões do grupo oposto onde só são libertados por uma vitória do seu grupo.

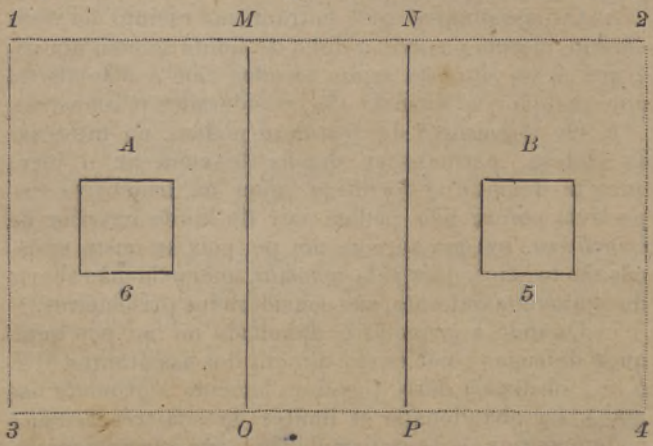
Ganha a partida o grupo que primeiro obtiver 3 vitórias, ou no período de 15 minutos tiver menor número de jogadores fora de jôgo ou aprisionados.

XII — **Final do jôgo.** — Terminada a partida, voltam os grupos para os seus fortes respectivos, sendo saùdado o vencedor com três vivas, aos quais corresponderá.

485 — Jôgo da bola ao prisioneiro

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos (*A* e *B*) de 8 jogadores cada.

II — **Campo de jôgo.** — Terreno horizontal, unido e regular, de 15×10 metros (para adultos deve ser 40×20).



1-2, *3-4* — Linhas laterais. *A B* — Campos dos jogadores de cada grupo. *5* e *6* — Prisões. *M O*, *N P* — Limites dos campos, linhas de lançamento, zona neutra.

III — **Material.** — Uma bola de futebol associação.

IV — **Disposição do campo:**

a) O campo é limitado por linhas marcadas no solo; as laterais no seu maior comprimento e as de fundo no menor.

b) A 1 metro de cada lado do meio das linhas laterais e paralelamente às do fundo, traçam-se no terreno duas linhas que limitam os campos de cada grupo, deixando entre si uma *zona neutra*.

c) A 5 metros de cada linha de campo e a meio dêste, marca-se no terreno, visivelmente, um quadrado de 1 metro de lado. Estes 2 quadrados são as *prisões*.

V — **Disposição dos jogadores.** — Tirado à sorte o campo e quem deve começar, os jogadores de cada grupo espalham-se no campo que lhes coube e cada grupo escolhe um jogador para ir ocupar a *prisão* do campo oposto.

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste no esfôrço de todos os jogadores em fazer chegar a bola ao seu prisioneiro e em impedir que o prisioneiro inimigo a apanhe, não podendo os jogadores de cada grupo sair do campo respectivo ou invadir a *prisão* dos adversários, nem o prisioneiro sair dos limites da sua *prisão*.

VII — **Árbitro.** — Um árbitro dirige o jôgo, faz a contagem, decide a vitória e resolve todas as questões, devendo os jogadores sujeitar-se sem réplica às suas decisões.

VIII — **Comêço do jôgo.** — Ao sinal do árbitro, o grupo a quem cabe a sorte de começar o jôgo escolhe um jogador, que lança a bola para o seu partidário prisioneiro, tendo os pés dentro do seu campo.

Uma vez lançada a bola, está em jôgo, podendo ser batida com as mãos pelos adversários, novamente pelos contrários, até que se dê qualquer infracção ou qualquer dos prisioneiros a apanhe no ar, o que dá direito a marcar 2 pontos. A partida recomeça, sendo lançador o partido contrário.

IX — **Regras gerais:**

a) Os jogadores que saem do recinto do seu campo, ou entram nas *prisões*, ficam fora do jôgo até nova partida.

b) Se o prisioneiro sair da *prisão* e apanhar a bola,

o golpe é nulo, sendo o seu partido castigado com um lançamento do partido oposto.

c) Os jogadores só podem jogar a bola com as mãos; a infracção desta regra é punida com 1 lançamento do outro partido.

d) Os lançamentos por penalidades, ou de comêço do jôgo, fazem-se dentro da linha do campo; a bola é tomada entre as mãos e lançada só com o esfôrço e balanço dos braços.

e) O jogador que apanha a bola dum envio directo dos adversários no ar, com as duas mãos, dá direito ao seu grupo a um lançamento directo do limite do campo;

f) Quando a bola sai dos limites do campo, deve ser lançada directamente do local donde saíu, para o campo oposto.

X — **Contagem**:

a) Se os prisioneiros apanham a bola no ar entre as mãos, dum envio directo do campo oposto, o seu grupo marca 2 pontos.

b) Se a apanha, tendo tocado os seus adversários, marca só 1 ponto.

c) Se a apanha do solo ou depois de ter tocado o solo, dá apenas direito a um lançamento directo do limite do campo ao seu grupo.

XI — **Vitória.** — O maior número de pontos em dois períodos de 15 minutos dá vitória definitiva.

486 — Jôgo da bandeira

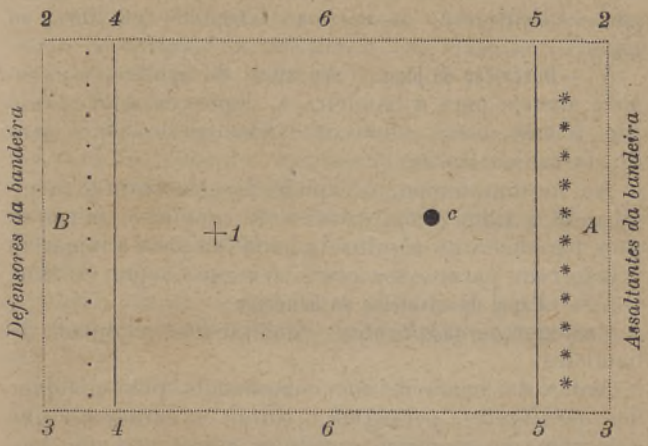
I — **Número de jogadores.** — Dois grupos adversários (*A* e *B*), cada um composto de 12 jogadores, incluindo o capitão respectivo.

II — **Campo de jôgo**:

a) *Dimensões* — 50×30 metros, em média 150 metros quadrados de terreno horizontal, unido e regular.

b) *Disposições* — Os 4 cantos são unidos por linhas traçadas no terreno (linhas laterais e linhas de fundo). A $1^{m},50$ de cada linha de fundo e paralelamente são marcadas duas linhas (linhas de couto) que limitam os *coutos* de cada grupo. Nos 4 cantos formados pe-

las linhas laterais e de couto, e a meio das linhas laterais, colocam-se pequenos postes com bandeirolas.



A — Couto dos assaltantes da bandeira (11 assaltantes). *B* — Couto dos defensores da bandeira (12 defensores). *c* — Situação do cavaleiro da bandeira no comêço do jôgo. *1* — Situação da bandeira. *2 3, 2 3* — Linhas de fundo. *2 2, 3 3* — Linhas laterais. *4 4, 5 5* — Linhas de couto. *4, 5, 6* — Bandeirolas.

III — **Material**:

a) Um pau redondo de $0^m,25$ de comprimento e $0^m,02$ de diâmetro com uma bandeira de $0^m,15 \times 0^m,20$.

b) Um suporte fixo no solo para manter a bandeira vertical a $0^m,80$ de altura.

c) Uma braçadeira de côr viva.

IV — **Comêço do jôgo.** — Os capitães de cada grupo tiram entre si, à sorte, o serem *assaltantes* (grupo *A*) ou *defensores da bandeira* (grupo *B*), ocupando em seguida cada grupo o seu *couto* que os *A* podem escolher.

O capitão *dos assaltantes* escolhe um jogador do seu grupo para *cavaleiro da bandeira*, que fixa no braço direito a braçadeira e coloca-se a meio do campo, a dois metros do seu *couto*.

O capitão dos *defensores* toma a bandeira e coloca-a no seu suporte, que será fixado verticalmente no solo a meio do campo e a 10 metros do seu *couto*. Em se-

guida escolhe seis dos seus partidários, que dispõe de modo que possam defender a bandeira por todos os lados. Os restantes ficam de reserva no seu *couto*, para substituírem os *mortos*, fatigados ou fora do jôgo.

V — **Descrição do jôgo.** — Ao sinal do árbitro, o *cavaleiro* avança para a bandeira e, depois de a ter tocado com a mão, corre sôbre os *defensores* em jôgo, para os afastar ou *matar*.

Ao mesmo tempo, o capitão dos *assaltantes*, combinando o ataque com a tática do *cavaleiro*, lança os seus jogadores ao assalto da bandeira para a tomarem e trazerem para o seu *couto* sem que sejam *mortos*.

VI — **Papel do cavaleiro da bandeira:**

Proteger os *assaltantes* e facilitar-lhes a tomada da bandeira.

Antes da bandeira ser conquistada por qualquer dos *assaltantes*, perseguir e *matar* os *defensores* que a cercam ou procuram *matar* os *assaltantes* que tentam atingi-la.

Se a bandeira fôr tomada por qualquer *assaltante*, evitar que os defensores o persigam.

VII — **Seqüência do jôgo:**

a) Se o assaltante que tomou a bandeira consegue levá-la na mão até o seu próprio *couto* ou, vendo-se perseguido pelos defensores, consegue passá-la pelo ar, ou de mão a mão a um partidário que a leva, ou por nova passagem a outro ou outros do seu grupo, e a bandeira entra finalmente no *couto A*, na mão de um jogador de *A*, sem que êste seja tocado, o grupo marca 1 vitória.

b) Se, porêm, os do grupo *B* atacam de tal modo que o que foge com a bandeira é obrigado a lançá-la no chão, fica fora do jôgo, voltando a bandeira e os jogadores aos respectivos lugares do comêço do jôgo, para nova partida.

VIII. — **Contagem:**

a) Quando o que foge com a bandeira é *morto* ainda com ela na mão têm os defensores 1 vitória.

b) Do mesmo modo contam 1 vitória quando conseguem matar todos os jogadores do grupo *A* sem que estes tenham conseguido levar a bandeira para o seu *couto*.

IX — **Mudança de campo:**

Depois de cada série de 5 vitórias, os grupos mudam de campo e invertem as funções. Se, porêm, se passarem 15 minutos sem as alcançarem, a mudança é obrigatória, mantendo, em qualquer dos casos, cada grupo as suas vitórias.

X — **Regras gerais:**

a) O *cavaleiro* tem o direito de *matar* os defensores mas não pode ser aprisionado. É inviolável.

b) Os *defensores* têm o direito de *matar* os assaltantes mas devem evitar ser aprisionados pelo *cavaleiro*, sem contudo se afastarem da bandeira.

c) Os *assaltantes* não podem *matar*. O seu papel é procurar atingir a bandeira, tomá-la e, directamente ou por passagem a outra partidário, trazê-la para o seu *couto*.

d) O *cavaleiro* pode ser mudado mas só no comêço de nova partida.

e) Os *assaltantes* podem refugiar-se no *couto* contrário e emquanto aí permanecem são invioláveis, mas logo que entram no campo podem ser *mortos*.

f) Os *defensores* que toquem no *couto* inimigo, mesmo só com um pé, ficam fora do jôgo.

g) Os *mortos* (quer defensores, quer assaltantes) saem do campo não podendo intervir no jôgo até que começe nova partida; continuando dentro dos limites do campo e a jogar e intervir no jôgo, dão 1 vitória aos adversários.

h) Caindo a bandeira no chão, todos os jogadores voltam aos seus respectivos lugares para começar nova partida, sendo o cavaleiro que a toma e coloca no suporte respectivo.

i) Os defensores de bandeira podem rodeá-la, para a defender, mas não lhes é permitido agarrá-la nem encostarem-se ao suporte.

j) Emquanto a bandeira está na mão dum assaltante, ou no ar, se êste a atirou a um partidário, é permitido matar, mas desde que a bandeira cai no chão o jôgo cessa.

k) É expressamente proibido, sob penalidade de 1 vitória, *matar* batendo no adversário com a mão fechada ou violentamente com ela aberta.

l) O jogador tocado, mesmo levemente, deve es-

pontâneamente considerar-se *morto* e sair do campo do jôgo até que de novo o árbitro indique que pode jogar. A penalidade de 1 vitória pode ser imposta pelo árbitro quando o julgar necessário.

XI — **Direcção do jôgo.** — Um árbitro dirige e fiscaliza o jôgo, castigando as infracções, marcando o tempo, as vitórias e tempos alcançados por cada grupo.

O jôgo é ganho pelo grupo que tiver maior número de vitórias no fim de 30 minutos, separados por 5 minutos de repouso a meio tempo, ou tiver conseguido primeiro duas partidas de 5 vitórias.

XII — **Fim do jôgo.** — *Cumprimentos.* — Gânho definitivamente o jôgo, os grupos retomam os seus lúgares e os vencidos saúdam com três vivas o grupo vencedor, que corresponderá em seguida.

XIII — **Resumo da contagem dos pontos:**

a) Jogador assaltante (*A*) entra no couto *A* com bandeira na mão sem ser tocado: 1 vitória grupo *A*.

b) Jogador *A* leva a bandeira e, perseguido, deixa-a cair no chão: fica fora do jôgo.

c) Por infracções mais ou menos graves: 1 vitória.

d) 10 vitórias alcançadas por *A* ou *B* em duas mãos dão a vitória definitiva a *A* ou *B*.

e) Jogador *A* morto com a bandeira na mão, 1 vitória a *B*.

f) Morte de todos os jogadores grupo *A* sem bandeira no seu couto numa partida: 1 vitória a *B*.

g) O jogador aprisionado que entre no campo do jôgo, tomando ou não parte nele, dá 1 vitória ao partido contrário.

487 — Jôgo da barra

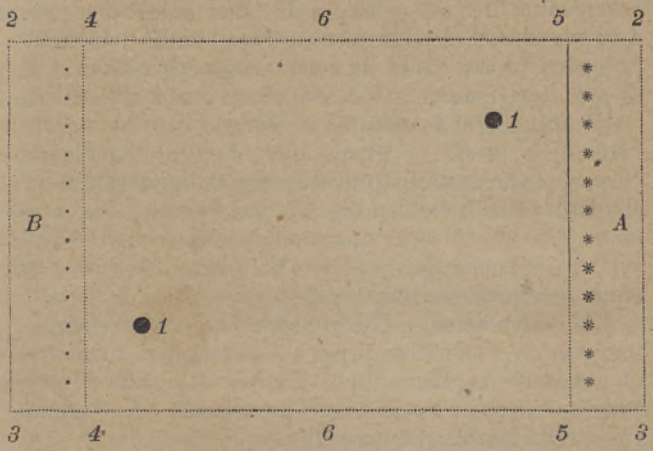
I — **Número de jogadores.** — Dois grupos adversários (*A* e *B*), cada um composto de 12 jogadores, incluindo o capitão respectivo.

II — **Campo de jôgo:**

a) *Dimensões* — 50×40 metros, em média 200 metros quadrados de terreno horizontal, unido, regular.

b) *Disposições* — Os quatro cantos são unidos por linhas traçadas no terreno (linhas laterais e linhas de fundo do campo, segundo o seu maior ou menor comprimento). A $1^{m}.50$ de cada linha de fundo e parale-

lamente são marcadas duas linhas (linhas de barra) que limitam as *barras*, recinto em que se mantêm cada grupo ao começar o jôgo.



A B—Barras. *1*—Prisões. *2 3*, *2 3*—Linhas de fundo. *2 2*, *3 3*—Linhas laterais. *4 4*, *5 5*—Linhas da barra. *4 4*, *5 5*, *6 6*—Bandeirolas.

Nos 4 cantos formados pelas linhas laterais e pelas de barra e a meio das linhas laterais colocam-se pequenos postes com bandeirolas.

A direita de cada linha de barra, a 3 metros dela e a 10 metros da linha lateral, são traçados dois círculos de 0^{m},60 de diâmetro que constituem as *prisões* de cada grupo.

III—**Direcção do jôgo.**—Um árbitro dirige o jôgo, marca o tempo, assegura a contagem das vitórias e decide todas as questões que se apresentarem, devendo os jogadores sujeitar-se às suas decisões.

IV—**Escolha de campo.**—Os dois grupos, por intermédio do respectivo capitão, tiram à sorte, em presença do árbitro, quem deve começar o jôgo (desafiar o grupo oposto). Aquele a quem a sorte fôr desfavorável escolhe a barra que mais lhe convier.

V—**Colocação dos jogadores.**—Cada grupo coloca-se junto da sua respectiva *barra*, em fileira frente ao campo, não podendo nenhum jogador, a menos que tome parte directa na partida, conservar um ou os

dois pés dentro da linha da sua barra (no campo) sob pena de ser pôsto fora do jôgo até comêço doutra partida.

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo da barra consiste essencialmente na perseguição alternada e sucessiva dos jogadores dos grupos opostos, tendo por base a precedência na saída da barra respectiva, com o fim de os *aprisionar,* isto é, tocá-los com a mão aberta.

Efectuada uma captura e colocado o prisioneiro na respectiva prisão, o grupo que efectuou aquela procura realizar novas capturas, evita a libertação do prisioneiro e ser tocado pelos adversários que *têm barra sôbre êle.* O outro grupo procura: aprisionar adversários, evitar novas capturas e libertar os seus companheiros prisioneiros.

VII — **Ter barra.** — Um jogador de qualquer grupo só tem direito a efectuar prisões e perseguir adversários que saíram da barra oposta antes dêle, isto é, *sôbre quem tem barra.* Só pode ser perseguido e aprisionado pelos adversários nas mesmas condições.

Todo o jogador em acção no campo, isto é, perseguindo ou perseguido, que entra completamente (dois pés) na sua respectiva barra, adquire a faculdade de *ter barra* sôbre todos os jogadores contrários em jôgo no campo, mesmo sôbre os seus perseguidores anteriores ou que saiam da barra oposta antes dêle abandonar a sua.

VIII — **Comêço do jôgo.** — Ao apito do árbitro, o capitão do grupo que deve começar o jôgo avança alguns passos e saúda com três vivas, correspondidos pelo seu grupo, o grupo adverso, que em seguida faz o mesmo.

Os capitães, finda esta cerimónia, entram nas barras respectivas e começa o jôgo pelo *desafio.*

IX — **Desafio.** — O grupo a quem cabe começar o jôgo escolhe, para ir *desafiar* o grupo oposto, um jogador que corre para a barra adversa, onde entra. Dum ponto marcado, a meio da linha da barra e para a esquerda (isto do lado oposto à prisão) e sôbre essa linha dá, correndo, dois saltos sucessivos (pés juntos ou alternados), marcando-se os 3 pontos tocados pelos pés.

Podem-se fazer três tentativas para esta marcação, mas só a última efectuada é válida.

O jogador desafiante (*A*) coloca-se então no ponto central marcado e dois jogadores adversos (*BB*) a meia

linha da barra e no segundo ponto marcado no extremo oposto.

Os pés de todos os jogadores devem estar dentro da linha da barra e de frente para o campo.

O árbitro dará dois silvos de apito, correspondendo o 1.º à voz de advertência e o 2.º à de execução, partindo então o desafiante *A* a fundo para a sua barra, perseguido pelos dois adversários (*BB*) que tentam tocá-lo.

X — **Sequência do jôgo.** — Logo que os dois adversários (*BB*) partem em perseguição do desafiante (*A*), saem um ou mais jogadores (A_1 A_2), que, com barra sôbre os adversários (*BB*), tentam aprisioná-los.

Em perseguição dos jogadores (A_1, A_2) saem do campo oposto um ou mais jogadores (B_1, B_2) que têm barra sôbre todos os adversários (no caso *A*, A_1, A_2), depois outros do grupo *B* e *A* alternada e sucessivamente.

Alguns dos jogadores dum e doutro grupo voltam à sua barra para *tomar barra*, garantindo a defesa dos seus companheiros, saindo de novo a perseguir adversários até que se efectue uma prisão ou outro incidente que termine a partida.

XI — **Prisões:**

a) As prisões efectuam-se tocando com a mão aberta em qualquer parte do corpo do adversário.

O bater com a mão fechada, ou com a mão aberta, violentamente, é uma infracção ao jôgo que o árbitro castigará pondo o jogador fora do jôgo.

b) Quando qualquer jogador realiza uma prisão deve anunciar em voz alta, levantando o braço direito: «Prisão!», cessando então a partida até que o prisioneiro recolha à prisão; os jogadores tomam os seus lugares nas barras e o grupo que efectuou a prisão envia um jogador à barra adversa, a *desafiar*.

c) Em caso de contestação da prisão, o árbitro decide, podendo pôr fora do jôgo o jogador que por má fé reincide em não se reconhecer tocado.

XII — **Dos prisioneiros:**

a) O jogador feito prisioneiro é colocado na prisão do campo apreensor, devendo conservar-se com os pés dentro do círculo que limita a respectiva prisão, podendo apenas estender os braços fora dêsse recinto, sob pena de invalidar a libertação.

b) Quando um segundo jogador do mesmo campo é feito prisioneiro, coloca-se em frente do primeiro, dando-lhe a mão esquerda.

c) O terceiro prisioneiro coloca-se a seguir ao segundo, dando-lhe a mão esquerda e assim o quarto.

d) Os prisioneiros, mantendo-se em cadeia, podem deslocar-se para a direita e para a esquerda, devendo ficar sempre o primeiro com os dois pés dentro da prisão.

XIII — **Libertação de prisioneiros:**

a) A libertação dos prisioneiros é feita por qualquer jogador da sua barra que consiga, sem ser tocado, tocar uma das mãos livres do prisioneiro ou prisioneiros.

b) O libertador, tendo tocado a mão do prisioneiro, grita levantando o braço direito: «Livre»! Os prisioneiros retomam o seu campo e a partida recomeça enviando o grupo libertador um desafiante ao grupo oposto.

c) As libertações, para serem válidas, necessitam que a cadeia dos prisioneiros não esteja interrompida e que o primeiro prisioneiro tenha ambos os pés no recinto da prisão.

XIV — **Prisões ou libertações simultâneas:**

a) Se um grupo faz dois prisioneiros ao mesmo tempo, pode escolher um dêles mas nunca conservar ambos.

b) No caso de os dois grupos efectuarem prisões ao mesmo tempo, são anuladas e o jôgo prossegue, dando o árbitro ordem aos jogadores adversários para se afastarem 5 metros, silvando para começar.

c) Quando ambos os campos livram ao mesmo tempo os prisioneiros, as libertações são ambas válidas, sendo desafiante o que libertou maior número de prisioneiros e, em caso de igualdade, o que foi últimamente desafiado.

d) No caso do mesmo grupo fazer ao mesmo tempo libertação de partidários e prisão de adversários, tem direito a escolher uma destas vantagens, passando em seguida o grupo a ser desafiante.

e) Se um campo faz uma prisão e o outro liberta prisioneiros ao mesmo tempo, uma e outra são válidas, sendo desafiante o campo que libertou prisioneiros.

XV — **Regras especiais:**

a) Quando o desafiante, para escapar à perseguição dos seus adversários, entra de novo na barra oposta, faz-se nova saída nas mesmas condições da primeira.

b) No caso de fazer três saídas falsas consecutivas, é considerado prisioneiro.

c) Todo o jogador que, perseguido ou perseguindo, entra no decorrer do jôgo na barra adversa (mesmo só com um pé) faz cessar a partida e passa a ser considerado desafiante.

d) Todo o jogador que, perseguindo ou perseguido, sai das linhas laterais do campo (mesmo só com um pé) fica fora do jôgo até começar nova partida.

XVI — **Infracções e penalidades.** — O árbitro tem direito de infligir a penalidade de fora do jôgo aos jogadores que praticarem as seguintes infracções:

a) Efectuar prisões tocando com a mão fechada e com violência;

b) Dificultar propositadamente o jôgo do adversário;

c) Empurrar ou bater num adversário;

d) Amesquinhar com gestos ou palavras os prisioneiros;

e) Reincidir em não reconhecer ter sido tocado por um jogador com barra sôbre êle;

f) Desobedecer às ordens do árbitro, falta que pode permitir a desclassificação do grupo.

XVII — **Mudança de barra.** — Os grupos mudam de barra, conservando os pontos e prisioneiros respectivos, a meio tempo do jôgo (15 minutos) e depois de 10 vitórias.

XVIII — **Contagem — Grupo vencedor:**

a) O grupo que fizer o 4.º prisioneiro ou que liberte 3 prisioneiros marca 1 vitória.

b) O grupo que libertar 4 prisioneiros marca 2 vitórias.

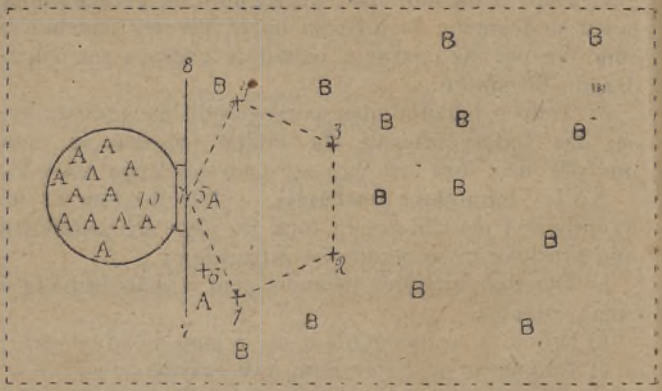
c) O grupo que fizer o 5.º prisioneiro marca 2 vitórias e então todos os prisioneiros são soltos, tomando os que estão fora de jôgo os seus lugares e começando nova partida.

d) Ganha definitivamente o jôgo o grupo que no fim de 35 minutos, com 5 minutos de intervalo a meio tempo, tenha maior número de vitórias.

488 — Jôgo do bate (base-ball)

I — **Número de jogadores.** — Dois grupos de 14 jogadores (*A* e *B*) incluindo o capitão.

II—**Campo de jôgo.**—Terreno horizontal, unido e regular, com 70×40 metros.



1, 2, 3 e 4 — Bases. 5 — Batedor. 6 — Pôsto do servente. 7 — Pôsto do batedor. 8, 9 — Linha de limite do batedor. 10 — Quarto. A e B — Jogadores

III—**Material:**

a) 4 rodelas de madeira com $0^m,25$ de diâmetro e $0^m,04$ de espessura, caiadas de branco, que indicarão as *bases*.

b) 1 prancha de madeira com $1^m \times 0^m,30$, que limitará o *pôsto*.

c) 1 pau cilíndrico de $0^m,70$ de comprido e $0^m,04$ de diâmetro, munido numa das extremidades duma pega feita de fio enrolado, que constitui o *bate*.

d) 1 bola de pano, forrada de coiro, e com $0^m,06$ de diâmetro.

IV—**Disposição do campo:**

a) A meio dum dos terços extremos do maior comprimento do campo, marca-se. a cal, um circulo de 8 metros de diâmetro, que limita o *quarto,* local reservado a um dos grupos (*A*).

b) Partindo do meio da *linha do batedor* (8–9), onde assenta um dos ângulos, desenha-se um pentágono de 6 metros de lado.

Nos outros quatro ângulos fixam-se as quatro *bases* (1, 2, 3 e 4).

c) Tangente ao *quarto*, no ponto em que começou o desenho do pentágono e paralelo às linhas de fundo do campo, fixa-se no solo a prancha (*pôsto*).

d) O bordo anterior da prancha é prolongado para

cada lado, de 2 metros, por meio duma linha traçada no solo, marcando a linha de *limite do batedor* (8–9).

e) Entre essa linha e a linha fictícia que une o meio do *pôsto* à primeira base é o local do servente (6).

V—**Escolha do campo.**—Na presença do árbitro e por intermédio dos respectivos capitães, os grupos adversários tiram à sorte a quem compete tomar o lugar no *quarto*.

VI—**Disposição dos jogadores:**

a) O grupo que a sorte designou coloca-se dentro do *quarto* e nomeia um partidário para *batedor* e outro para *servente*.

O *batedor*, tomando o *bate*, coloca-se junto ao *pôsto* apoiando um pé sôbre êle.

O *servente*, tomando a bola, coloca-se no seu lugar.

b) O grupo contrário fica fora do pentágono formado pelas *bases*, na disposição que julgar mais conveniente para a sua acção no jôgo.

VII—**Comêço do jôgo.**—Ao sinal do árbitro, o batedor, depois de ter indicado ao servente que lhe lance a bola, envia esta com o *bate*, o mais longe possível, para o campo contrário.

O batedor, falhando a bola, tem direito a mais duas tentativas, sendo considerado *morto* se falhou três vezes, deixando então de jogar e cedendo o seu lugar a outro jogador do seu campo.

VIII—**Sequência do jôgo.**—Logo que a bola foi tocada:

O batedor larga o *bate* no *pôsto* e corre em seguida para a *base* que lhe fica à direita (1), onde pousa um pé, depois corre para a seguinte (2) etc., até entrar nóvamente no *pôsto*, se os adversários lhe permitem fazer êsse percurso completo, porque uma vez a bola tocada e em jôgo, o grupo adverso não fica inactivo.

O trabalho do grupo adverso consiste em tentar apanhar a bola no ar, antes de ter tocado o solo, o que põe logo o batedor fora de jôgo (*morto*).

Depois da bola ter tocado no solo, tentar atingir com ela o batedor, que percorre as *bases*, passá-la a outro partidário que melhor colocado o possa fazer com mais segurança de êxito, ou correr com ela a depositá-la no *pôsto*.

IX—**Situação do batedor:**

a) Se, no percurso entre duas *bases*, o batedor é to-

cado pela bola, ou esta é colocada no *pôsto*, fica *morto* e outro jogador do *quarto* passa a batedor.

b) Quando o batedor estiver com um pé sôbre uma das *bases* ou no *pôsto* e fôr tocado ou colocada a bola no *pôsto*, conserva-se nessa *base*, até que a bola tenha sido novamente posta em jôgo por um jogador do seu grupo, podendo então procurar a continuação do percurso das *bases* que lhe faltam até o *pôsto*.

X—**Regras gerais:**

a) Os jogadores *mortos* ou postos fora do jôgo abandonam o campo e só entram em jôgo quando os grupos mudarem de campo e funções, salvo o caso indicado no n.º XI–*c*.

b) Toda a bola tocada pelo *bate* está em jôgo, seja qual fôr a distância a que fique para diante da linha de limite do batedor.

O batedor fica porêm *morto* se a bola tocada cai para trás da linha de limite.

c) Todo o jogador que entra no *quarto*, tendo feito o percurso das *bases*, regularmente, pode de novo ser batedor.

d) O batedor que consegue percorrer duma só vez regularmente todas as *bases* e entrar no *pôsto* sem ser tocado, ou antes que a bola seja colocada no *pôsto*, conserva as suas funções e dá 1 vitória ao seu grupo.

e) Quando mais de um jogador efectua ao mesmo tempo o percurso das *bases*, são todos solidários entre si, isto é, qualquer dêles que fôr atingido pela bola entre duas *bases*, ou quando nesta situação a bola é colocada no *pôsto*, ficam todos *mortos*.

XI—**Regras especiais:**

a) Nunca podem permanecer dois jogadores na mesma *base*, nem qualquer dêles ultrapassar, no percurso das *bases* e na entrada no *pôsto*, o batedor que o antecedeu.

No primeiro caso, se qualquer dos jogadores é tocado pela bola, ou esta colocada no pôsto, antes que tenham tomado a *base* que lhes compete, ficam *mortos* todos os jogadores que se encontram nas *bases*.

No segundo caso só o jogador que alterou a ordem fica *morto*.

b) Quando 4 jogadores estiverem nas *bases* e, posta a bola em jôgo, não consigam entrar todos no *quarto* (excepto o batedor), ficam mortos.

Se, porêm, os 4 jogadores e o batedor conseguem entrar, o seu grupo marca 2 vitórias.

c) Quando ficam só dois jogadores no *quarto,* um batedor e um servente, aquele pode anunciar — *três tentativas para uma volta completa* — e se num dos três ensaios consegue fazer o percurso completo nas condições regulamentares, todo o seu grupo volta ao campo e recomeça a partida.

Em caso de insucesso, os jogadores do campo adverso marcam 2 vitórias e trocam-se os papéis.

XII — **Penalidades:**

Aos jogadores do grupo que ocupa o «quarto» é interdito, sob pena de ficarem fora do jôgo até nova partida:

a) Sair dos limites do *quarto* durante o jôgo, ou conservar-se nele depois de *morto;*

b) Sair da area do *quarto* para afastar a bola ou afastar a bola que cai na área do *quarto* para trás da *linha limite* do batedor;

c) Impedir que o jogador contrário que traz a bola a coloque no *pôsto.*

Ao grupo adversário é interdito, com a mesma penalidade anterior:

a) Conservar-se dentro da área limitada pelas *bases* emquanto a bola não está em jôgo;

b) Dificultar o batedor ou qualquer jogador adversário de fazer o percurso das bases, colocando-se propositadamente na linha que devem seguir;

c) Dificultar o servente no lançamento da bola, ou impedir que se faça regularmente.

XIII — **Mudança de campo e funções.** — Quando um grupo obtêm 10 vitórias, ou passaram 15 minutos, os grupos mudam de campo e começa nova partida, conservando as vitórias obtidas.

XIV — **Contagem — Vitória.** — O jôgo é ganho pelo grupo que tiver obtido 20 vitórias em duas mãos, ou que no fim de 30 minutos, com 5 de intervalo, tenha maior número de vitórias.

XV — **Árbitro.** — Um árbitro dirige o jôgo, faz em voz alta a contagem e decide sem apêlo as diversas questões.

O jogador que desobedecer ao árbitro será castigado com a penalidade de *fora do jôgo,* podendo em caso de violências ser desclassificado o grupo.

489 — Jôgo do chinquilho ou da malha

I—**Número de jogadores.** — Máximo 12 jogadores, mínimo 4, fazendo-se representar cada escola por 2 jogadores que vão ocupar campos opostos (isto é *A* e *G*, *B* e *H*, *C* e *I*, etc.).

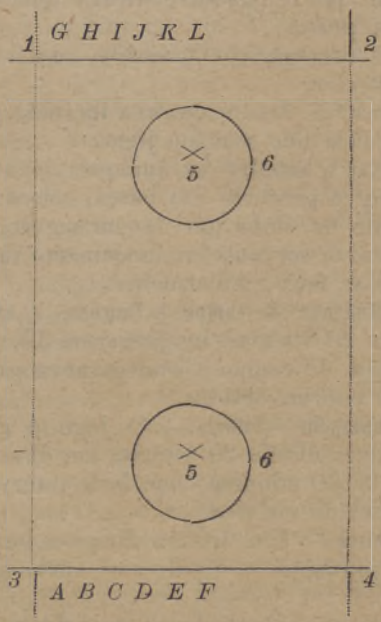
II—**Campo de jôgo:**

a) Terreno horizontal, unido e regular, de 10 a 20×10 metros.

b) A 2 metros do fundo do campo, perpendicula ao maior comprimento, marcam-se no terreno dua linhas (linhas de limite de lançamento).

c) A 3 metros de cada uma destas linhas, a meio delas e para dentro do campo, marcam-se dois pontos (lugar do chinquilho).

d) Dêstes pontos, como centros, traçam-se no terreno dois círculos de $0^m,75$ de raio, que limitam as *áreas dos chinquilhos*.



A G, *B H*, *C I*, *D J*, *E K*, *F L* — Jogadores aparceirados. *1 2*, *3 4* — Linhas limites de lançamento. *5* — Local do chinquilho. *6* — Área do chinquilho.

III—**Material:**

a) 2 chinquilhos, ou cilindros de madeira, com $0^m,05$ de diâmetro e $0^m,15$ de altura, pintados duma côr viva (vermelho).

b) 6 malhas, ou rodelas de madeira rija, polidas e sem esquinas, com $0^m,01$ de espessura e $0^m,10$ de diâmetro, numeradas visívelmente em ambas as faces de 1 a 6.

IV—**Preliminares do jôgo:**

a) Cada grupo tira à sorte um número de ordem e os parceiros dividem-se entre si em pares e ímpares.

b) O n.º 1 escolhe o campo e começa o lançamento, seguido dum jogador de cada grupo que fôr par ou ímpar como êle. Os outros vão para o campo oposto.

c) Os lançamentos fazem-se por ordem numérica.

Exemplificando:

Os grupos são: *A, G—B, H—C, I*, etc., sendo pares *A, B, C* e ímpares *G, H, I*.

A ficou n.º 1, *B* n.º 2, *C* n.º 3.

A escolhe o campo onde fica com *B* e *C;* os outros vão para o campo oposto.

A começa, seguindo-se *B* e *C* e depois da contagem *G, H, I*, etc.

V—**Colocação dos jogadores:**

a) Os jogadores colocam-se dentro da linha de limite do lançamento, não podendo transpô-la sem consentimento do árbitro, sob pena de perda dum ponto.

b) Os jogadores, uma vez colocados no seu campo, recebem as respectivas malhas, segundo o seu núm ero de ordem, jogando os dois parceiros com a mesma malha.

VI — **Descrição do jôgo.** — O jôgo consiste no lançamento alternado da malha dum campo para o chinquilho oposto, com o fim de o derrubar, ou pelo menos colocar a malha dentro da área do chinquilho respectivo e o mais próximo possível dêle.

VII— **Árbitro.**—Um árbitro dirige o jôgo, faz a contagem, decide a vitória e resolve todas as questões, podendo infligir penalidades de perda de 1 a 5 pontos, ou mesmo a exclusão do jôgo, dos parceiros que não o atendam.

VIII—**Comêço do jôgo:**

a) Ao sinal do árbitro, começa o lançamento o jogador a quem cabe o número mais baixo do grupo

que escolheu o campo, seguindo por ordem numérica os outros jogadores do mesmo lado.

b) Findo o lançamento do grupo, o árbitro faz a contagem e, finda ela, dá signal aos jogadores do outro campo para tomarem as respectivas malhas.

c) Depois de novo sinal do árbitro, começam os novos lançamentos para o lado oposto pela ordem numérica. E assim sucessivamente.

IX—**Regras de lançamento:**

a) O lançamento *só é válido* quando o jogador o pratica sem corrida e sem ultrapassar a linha de limite, mesmo só com um pé.

b) A malha caindo da mão do jogador alêm da linha de limite é considerada como jogada.

c) A malha lançada, que fica fóra da área do chinquilho, não conta, mesmo que o *tenha derrubado.*

d) O lançamento pode efectuar-se tanto na linha dos chinquilhos como oblíquamente, até 4 metros à direita ou esquerda.

X—**Contagem:**

a) Os pontos sucessivamente obtidos pelos jogadores aparceirados são adicionados.

b) O lançamento da malha derrubando o chinquilho marca 3 pontos.

c) No final dos lançamentos de cada grupo, à malha que ficar na area e mais perto do chinquilho marca-se 1 ponto.

XI—**Mudança de campo.**—Os grupos mudam de campo quando dois parceiros tiverem obtido 15 pontos.

XII — **Vitória.** — Ganham o jôgo os dois parceiros que primeiro obtiverem 30 pontos em duas mãos.

XIII — **Precauções.** — A fim de evitar acidentes:

a) Os jogadores do lado oposto àquele em que se efectua o lançamento devem conservar-se nas partes laterais do seu campo e não na frente do chinquilho e darem atenção ao jôgo.

b) Cada jogador faz o lançamento pela ordem numérica.

c) Os jogadores não podem apanhar as malhas senão depois de todos os lançamentos efectuados e ao sinal do árbitro.

d) Os jogadores, emquanto se efectue um lançamento, devem conservar-se a $1^{m},50$ pelo menos do lançador.

TÍTULO IV

Da gimnástica aplicada. Exercícios desportivos e desportos

TÍTULO IV

Da gimnástica aplicada e desportos

CAPÍTULO I

Considerações gerais

490 — A gimnástica aplicada consiste no emprêgo de exercícios metódicos e especializados com o fim de aumentar a resistência, agilidade e fôrça do indivíduo, fornecendo-lhe as condições de adaptação necessárias para a prática de acções directamente utilitárias ou de certas funções profissionais.

A gimnástica educativa dirige a acção do movimento, de modo a provocar um estímulo harmónico e progressivo na formação e desenvolvimento do corpo, procurando aperfeiçoar-lhe as suas condições fisiológicas, mecânicas e estéticas, criar um instrumento flexível, activo e resistente, apto a todas as especializações.

A gimnástica aplicada, apoiando-se nos resultados obtidos pela gimnástica educativa, trata de promover o desenvolvimento físico, adaptando-o às necessidades profissionais e especialmente às condições que exige a profissão militar.

491 — A gimnástica aplicada, procurando a especialização, não deve intervir senão em terreno devidamente preparado por uma educação física anterior, convenientemente dirigida; deve ser sempre acompanhada com a prática regular da gimnástica educativa, como se preceitua nas instruções gerais.

Não deve ter aplicação efectiva antes dos 17 anos e mesmo assim só em indivíduos aptos e resistentes.

Na instrução militar preparatória, o ensino da gimnástica educativa antepõe-se a qualquer outro, sobretudo nos indivíduos que nunca tiveram instrução anterior.

Trata-se primeiro de preparar fisicamente os futuros recrutas, cuidar do seu desenvolvimento funcional e não de lhes dar um ensino militar que cabe ao regimento como adaptação profissional.

Nas escolas de recrutas, nas primeiras semanas será dada instrução de gimnástica educativa sem arma.

492 — Em princípio, a gimnástica aplicada, sendo uma cultura de aptidões físicas especiais, tem como base de aplicação o *treino*, isto é, a execução progressiva de exercícios determinados e praticados em condições apropriadas que aumentam dum modo rápido a fôrça, velocidade, agilidade e resistência do indivíduo.

O indivíduo treinado, adquire uma *forma*, um nivel de potência, que se mantem com a regular execução do serviço especial. Portanto, um indivíduo bom corredor, bom lançador ou saltador, que deixou durante algum tempo de praticar êsses exercícios, não pode sem perigos tentar as médias anteriores, antes de um treino prévio.

493 — A prática de gimnástica aplicada, mesmo em indivíduos normais e bem preparados, requere a vigilância especial do médico.

494 — O fim do treino é dar ao indivíduo o máximo de resistência à fadiga, seguindo uma progressão judiciosa sob o ponto de vista da duração e velocidade dêsses exercícios, pêso do equipamento e armamento, tendo em conta as condições climatéricas e ainda as de alimentação.

495 — O treino deixa de ter eficácia logo que a fadiga ou o esfalfamento se manifestam. O exercício deixa de constituir um meio de aumentar a resistência orgânica individual.

496 — O treino deve ser diário e as provas de resistência bastante espaçadas.

A prova exigida prematuramente, ou repetida inconscientemente, conduz ao esfalfamento, isto é, à ruina física e moral dos que a praticam.

O treino cuidado retarda por um efeito metódico a fadiga; o esfalfamento, ao contrário, destrói os efeitos dum treino regular e metódico. Importa, pois, que os instrutores conheçam as regras práticas a seguir e as cumpram escrupulosamente.

CAPÍTULO II

Treino da marcha e corrida

Nota. — O treino da marcha e corrida, bem como qualquer outro, só deve praticar-se com alunos de idade superior a 17 anos, que ofereçam bastantes garantias de resistência.

Generalidades

497 — As marchas e as corridas de resistência principiam nos terrenos horizontais; habituam-se em seguida os homens a executá-las em terrenos cada vez mais acidentados, evitando prolongar as cadências rápidas nas fortes subidas.

Para os alunos de idade inferior a 19 anos, os números prescritos para o treino das marchas e das corridas de resistência são reduzidos a metade.

498 — O treino da marcha adquire-se mais pelas marchas de duração e de velocidade médias, efectuadas regularmente, do que por longas *étapes*.

As marchas diárias de 10 a 15 quilómetros são suficientes para assegurar e manter os homens num estado permanente de treino. O aumento de velocidade da marcha deve ser obtido pelo alargamento do passo e não pela aceleração da cadência.

499 — Os alunos exercitam-se a alargar o passo em percursos de um quilómetro, quando muito.

As corridas são precedidas de marchas e de movimentos gimnásticos, destinados a desentorpecer os alunos.

Convêm também iniciá-las por meio dum passo curto e numa cadência muito moderada, aumentando-a progressivamente até a velocidade prescrita, que em seguida se mantêm.

Aos soldados aumenta-se progressivamente o pêso a transportar até atingir o do equipamento de guerra.

Logo que o militar se encontre carregado, a corrida executa-se tomando um ligeiro apoio sôbre o calcanhar, quando a parte anterior do pé toca o solo.

500 — Depois das corridas, é necessário executar uma marcha em passo ordinário de 5 a 10 minutos e em seguida alguns exercícios respiratórios.

Os alunos devem respirar só pelo nariz e com a bôca fechada.

501 — Em princípio, para transpor muito rápidamente grandes espaços, intercalar progressivamente, entre 5 minutos de marcha, 5 a 10 minutos de corrida.

502 — Depois dos exercícios de marcha e de corrida de resistência, os alunos devem tomar banho ou lavar-se; recomendam-se cuidados especiais para os pés.

503 — No exército pode-se adoptar a seguinte progressão para o treino de marchas e corridas:

1.º Iniciar desde a segunda semana de encorporação dos recrutas o passo de corrida sôbre a ponta dos pés, diáriamente, sem equipamento nem armamento, começando por correr meio minuto, aumentando-se a sua duração de meio minuto por semana, até o máximo de 10 minutos; as sessões até a duração de 5 minutos fazem parte das lições de gimnástica educativa.

2.º O passo acelerado regulamentar é executado, como exercício de resistência, a partir do segundo mês de instrução, uma ou duas vezes por semana e seguindo a progressão prescrita acima. Os homens transportam o equipamento com um pêso progressivo, até atingir o do regulamento.

3.º A corrida em passo largo é executada entre as corridas de resistência prescritas nos números anteriores, e em percursos aumentados progressivamente até 400 a 500 metros ou mais.

Estas distâncias podem ser reduzidas a metade, se os corredores vão carregados, e principalmente se a temperatura fôr elevada.

4.º A escalada e a descida de terrenos muito escarpados são executadas em percursos de 25 metros, o máximo, e com a maior velocidade possível.

504 — Antes de iniciado o treino da corrida, o instrutor deve prevenir os alunos de que podem sair li-

vremente da fileira quando se sentirem incomodados, o que não se dará freqùentemente se o instrutor estimular o amor próprio dos homens e os interessar nos exercícios físicos. Com êste fim, o instrutor deve participar as mais das vezes das corridas, colocando-se à frente dos homens sob as suas ordens.

CAPÍTULO III

Natação

A — Generalidades

305 — Nadar não é um exercício difícil. O corpo humano é geralmente mais leve do que a água, e flutuaria sem necessitar esfôrço algum, se o pêso considerável da cabeça não lhe fizesse perder o equilíbrio horizontal e não o arrastasse para o fundo.

Os movimentos dos membros têm por principal objectivo manter êste equilíbrio.

Recomenda-se aos alunos que se habituem a fazer profundas inspirações, a fim de, aumentando a flutualidade, retardarem também a fadiga muscular.

Os princípios da natação são ensinados primeiro fora da água, sôbre bancos de lona.

Desde que, conhecendo os movimentos dos braços e das pernas, se obtenha a necessária coordenação, serão executados simultâneamente e no ritmo da natação.

Em toda a parte onde existam piscinas e locais próprios para natação ou cursos de água, os comandantes dos corpos ou os directores dos diversos estabelecimentos de ensino dum e doutro sexo estudarão a forma prática de ministrar o ensino da natação.

O nadador, colocado de ventre para baixo, deve ser sustentado à altura da cintura. Esforça-se por se manter progressivamente sôbre a água sem auxílio estranho, executando os movimentos da natação.

Até que os alunos saibam nadar, o nivel da água não deve passar da cintura.

Os instruendos não se exercitam na água sem que conheçam perfeitamente os exercícios preparatórios.

Classificam-se por grupos de 3 ou 4, ficando reùni-

dos durante todo o período dos banhos; dar-se-há um instrutor a cada grupo.

Para se dar à natação uma marcha regular e para se obterem resultados notáveis, é indispensável não confiar a direcção dêste ensino senão a um só oficial por companhia, esquadrão ou bataria.

Os instrutores são escolhidos de preferência entre os bons nadadores: sargentos, cabos e soldados.

Os banhos efectuam-se de manhã, antes do almôço; recomendar-se-há aos alunos que é perigoso tomar-se banho durante as três horas que se seguem às refeições.

A condução para o local do banho faz-se num passo pouco rápido, devendo descançar antes de se despirem. Deve evitar-se entrar na água lentamente, o que provoca um afluxo de sangue para as partes superiores do corpo e pode produzir congestões pulmonares e cerebrais. Desde o comêço, os nadadores são exercitados a lançarem-se à água de cabeça.

A duração do banho é de 15 a 20 minutos; contudo, os primeiros exercícios são de curta duração.

Deve-se sair da água antes que uma sensação desagradável se faça sentir, e, em todos os casos, desde que um segundo calafrio se produza.

Debaixo dum sol ardente, o nadador deve ter constantemente o corpo imergido, e mergulhar de tempos a tempos a cabeça na água.

É bom enxugar o corpo enérgicamente em seguida ao banho e praticar um exercício que conduza o sangue à periferia.

Nota.—Os exercícios a aplicar no sentido de chamar o sangue à periferia são os movimentos combinados de braços e pernas executados rápidamente.

B—Exercícios preparatórios fora de água

506—Nadar de bruços.

1.º *Movimento dos braços:*

Deitar-se de bruços sôbre o banco de lona.

Um: Estender horizontalmente os braços para a frente, os polegares unidos e menos elevados que o bôrdo externo das mãos, sem avançar os ombros (*fig. 98*).

Dois: Afastar no sentido horizontal os braços estendidos lateralmente, conservando as mãos a sua inclinação para o exterior.

Três: Flectir os ante-braços sôbre os braços e colocar, pelo caminho mais curto, e tanto quanto possível junto ao corpo (para diminuir a resistência na água) os braços e mãos na posição *um* (*fig. 99*). E assim sucessivamente.

Fig. 98

2.º *Movimento das pernas:*

Deitar-se sôbre o ventre como prescreve o artigo precedente, as pernas estendidas e unidas, as mãos à nuca.

Um: Flectir lentamente as pernas afastando os joelhos lateralmente tanto quanto possível, trazendo os pés até junto das nádegas, os calcanhares aproximados, as pontas dos pés fortemente levantadas, os rins cavados (*fig. 100*).

Fig. 99

Dois: Estender as pernas afastando-as tanto quanto possível, as pontas dos pés naturalmente estendidas e igualmente voltadas para fora (*fig. 101*).

Três: Unir enérgicamente, mas sem precipitação, as pernas estendidas (*fig. 99*).

Fig. 100

3.º *Movimento simultâneo dos braços e das pernas:*

Deitar-se horizontalmente sôbre o ventre; as pernas e os braços estendidos, como o prescrevem os parágrafos 1.º e 2.º, os quadris mais baixos do que os ombros, os rins cavados, a cabeça levantada (*fig. 99*):

Um: Flectir lentamente as pernas, afas-

tando os braços lateralmente; flectir em seguida simultâneamente êstes últimos e trazer rapidamente as mãos e os braços a encostarem ao peito (*fig. 100*).

Fig. 101

Dois: Estender os braços para a frente conforme o § 1.º, e as pernas para trás, afastando estas o mais possível (*fig. 101*); aproximar logo as pernas vigorosamente e sem precipitação, conservando os braços em extensão.

Marcar um tempo de paragem, durante o qual o corpo, completamente estendido, se supõe avançar, continuando assim sem precipitação num ritmo regular e lento.

C — Exercícios de natação na água

507 — Nadar de bruços.

Colocar eventualmente o cinto de natação acima da cintura. Estender o corpo e as pernas moderadamente inclinados para trás, a cabeça levantada e os braços estendidos para a frente.

Executar os movimentos sem precipitação, esforçando-se por manter a inclinação do corpo e sem elevar a bacia nem as pernas; os movimentos dos braços devem efectuar-se próximo da superfície da água.

Inspirar ao flectir os braços e as pernas, e expirar durante a impulsão do corpo para a frente (regra geral).

508 — Saltar à água, de cabeça para baixo.

Colocar-se à borda da água; projectar o corpo obliqùamente para a frente por uma enérgica extensão das pernas e inspirar fortemente; levar ao mesmo tempo os braços estendidos por cima da cabeça, as mãos juntas. Inclinar rápidamente a cabeça para baixo, os rins cavados, e estender seguidamente todo o

corpo da cabeça aos pés, de forma a atingir a superfície da água tam próximo quanto possível da vertical.

Dentro de água, flectir rápidamente a nuca para trás e cavar vigorosamente os rins, tornando a trazer simultâneamente os braços para diante e para cima, para endireitar o corpo verticalmente.

Executar sem demora algumas braçadas para alcançar a superfície da água.

509 — Saltar à agua, com os pés para baixo.

Saltar com o corpo direito e perpendicular à superfície da água, as pernas e os pés unidos, os braços ao longo do corpo, o queixo recuado. Dentro da água, executar algumas braçadas para alcançar a superfície.

Logo que os alunos saibam nadar, podem ser exercitados a passar cursos de água a nado, por pequenos grupos dispostos em linha.

Escolhem-se, para passar a nado, os pontos onde a corrente é menos forte; os rios devem ser de margens fácilmente acessíveis.

CAPÍTULO IV

Transposição de obstáculos

510 — As aplicações dêste título formam o verdadeiro complemento da educação física do soldado e em geral só são aplicáveis a alunos de mais de 17 anos.

Iniciam-se vantajosamente pela transposição de obstáculos artificiais, porque são mais fáceis de graduar. Para isso, improvisa-se, quer nas salas de gimnástica, quer nas paradas dos quarteis, uma pista de obstáculos por meio de aparelhos móveis de gimnástica (trave, bancos, cavalos, cordas, etc.).

O percurso destas pistas improvisadas executa-se de várias maneiras, aplicando-se os diversos saltos, diferentes transposições de obstáculos, passagens em equilíbrio, etc.

Em seguida utilizam-se as pistas de obstáculos construídas, tanto quanto possível, segundo o tipo indicado na estampa IV.

511 — Logo que os soldados tenham sido suficiente-

mente exercitados na transposição dos obstáculos da pista, aproveitam-se todos os ensejos que se apresentem nos exercícios táticos, para lhes fazer transpôr com ordem e celeridade todos os obstáculos naturais do terreno.

512 — Os diferentes exercícios de transposição de obstáculos executam-se primeiro sem armamento nem equipamento, depois com a espingarda sem baioneta; ajunta-se sucessivamente o cinturão com os seus acessórios; a mochila primeiramente vazia, depois com todos os artigos regulamentares; por fim, quando os homens estejam equipados, a altura dos obstáculos a transpôr sem apoio das mãos deve ser *sensivelmente diminuída*, sobretudo se o obstáculo é fixo.

513 — Os exercícios de transposição de obstáculos são executados primeiro individualmente ou por grupos isolados de 2 ou 3 homens, depois em coluna de costado; por fim por fracções constituídas, em linha e transpondo as fileiras e os obstáculos sucessivamente; a velocidade é regulada de maneira a conservar-se a ordem na formação.

Quando em linha, em cada fileira um graduado regula o movimento, de forma que a fileira se conserve suficientemente alinhada e que o obstáculo seja transposto por todos, quanto possível, ao mesmo tempo.

514 — Transpor uma palissada ou gradeamento.

a) Uma palissada ou gradeamento não aguçados na sua parte superior transpõem-se, conforme a sua altura, pelos meios seguintes:

1.º Transpor lateralmente o obstáculo (*fig. 94*), apoaindo sôbre êle a mão que lhe fica mais próxima e com a espingarda elevada na outra.

2.º Transpor apoiando uma das mãos sôbre o obstáculo e a outra na espingarda, segurando-a junto à braçadeira superior, passar a arma para o outro lado da palissada, durante ou depois do salto.

3.º Encostar a espingarda ao obstáculo; saltar em apoio em extensão sôbre a palissada, colocando o pé sôbre a crista e saltando para o lado oposto; retomar a espingarda depois da transposição.

b) Uma palissada ou gradeamento aguçados na sua parte superior transpõem-se:

1.º *A altura do obstáculo é inferior à altura dos ombros*: agrupam-se por três e cada homem transpõe a vedação apoiando-se nos ombros dos camaradas colocados áquem ou alêm do obstáculo, numa das saliências do qual põe um pé, saltando para o outro lado. As espingardas, colocadas antecipadamente de encontro ao obstáculo, são passadas sucessivamente.

2.º *A palissada ou gradeamento ultrapassa a altura dos ombros:* elevar-se por um dos meios indicados adiante para transpor um muro alto e passar para o lado oposto, sem precipitação.

Nota. — Quando êstes obstáculos forem muito altos, os homens desembaraçam-se préviamente do armamento e equipamento; mas como êste exercício é perigoso, só por grande necessidade se deve fazer.

Fig. 102

515. — Transposição de muros.

1.º *A altura do muro permite saltar em apoio em extensão sôbre a parte superior:*

Conformar-se com as prescrições relativas à transposição de palissadas.

2.º *Transposição dum muro de 3 metros ou mais, por dois homens isolados*:

Desembaraçar-se do equipamento; um dos alunos coloca-se de frente para o muro, com um joelho em terra, levantando-se depois do seu companheiro lhe ter subido para os ombros (*fig. 102*); êste sobe para o muro, cavalga-o em seguida conforme a altura do obstáculo, estende ao seu camarada o braço ou a espingarda; êste trepa até a crista do muro auxiliando-se com os pés contra a parede (*fig. 103*); o camarada ajuda-o a completar a escalada, levantando-o pelo sovaco.

Para descer dum muro pouco alto, salta-se para a frente ou lateralmente. Se o muro ultrapassa a altura do aluno, suspende-se pelas mãos na parte superior do

muro, largando em seguida uma delas que apoia imediatamente contra a parede para afastar o corpo no momento da queda, que se executa lateralmente. O aluno que ficou no cimo do muro passa as armas e as mochilas, suspendendo estas ao punho do ferrolho, e desce em seguida.

3.º Transposição dum muro de 3 metros ou mais, por um grupo de três homens:

Fig. 103

Um dos homens, de pé, apoia as mãos no muro; um outro atrás dêle, com um joelho em terra e a cabeça baixa, apoia-se aos quadris do seu camarada com as duas mãos. O terceiro sobe por esta escada improvisada colocando um pé sôbre a coxa, depois sôbre o ombro do homem ajoelhado; em seguida passa sôbre os ombros do que está de pé, completando-se a escalada por analogia com o que ficou acima preceituado no n.º 2.º (*fig. 104*).

4.º Transposição dum muro de cêrca de 3m,50 de altura, conforme a estatura dos homens:

Dois alunos de lado para o muro, e de frente um para o outro, colocam em terra o joelho mais próximo do muro (*fig. 105*).

Um terceiro sobe-lhes para as coxas e em seguida para os ombros, apoiando-se no muro. Os outros seguram com as duas mãos o pé colocado sôbre o seu ombro e levantam-se voltando a frente para o obstáculo.

5.º Se a altura do muro o exige, os auxiliares elevam simultaneamente o seu camarada estendendo os

braços (*fig. 106*). Êste, estendendo também os braços, sobe para o muro e cavalga-o; depois o exercício continua conformando-se com as prescrições acima indicadas no n.º 2.º

É conveniente que o último homem de cada grupo seja o mais alto, se fôr ágil e leve.

516 — Transpor uma vala passando sobre uma trave.

O obstáculo transpõe-se por uma das formas seguintes:

1.º Se a altura da vala não é grande e a natureza da trave permite a passagem de pé em equilíbrio, os alunos marcham sôbre ela, levando a arma suspensa.

A progressão obtêm-se reduzindo gradualmente as distâncias entre os alunos e aumentando a velocidade da marcha (*fig. 107*).

2.º Nos demais casos a passagem executa-se colocando a arma a tiracolo e cavalgando a trave ou assentando-se lateralmente sôbre ela e apoiando as mãos à frente ou ao lado para conseguir pequenos e sucessivos deslocamentos do corpo no sentido em que se pretende a translação.

Fig. 104

517 — Transpor um escarpado.

Conformar-se por analogia com os processos prescritos para escalar um muro da mesma altura.

Se a altura do escarpado é inferior a 3 metros, o primeiro aluno que o escalar estende o cano da espingarda a um camarada e iça-o puxando-o para si; o aluno que faz a escalada ajuda-se apoiando os pés contra o obstáculo.

Assim que dois alunos dum mesmo grupo atinjam o cimo do escarpado, estendem a extremidade da

arma aos camaradas que os seguem, içando-os por sua vez.

518 — Transpor um plano inclinado.

Dirigir-se para o obstáculo, correndo, a fim de conseguir impulso para a subida, levantando um pouco a arma para não bater com a coronha no solo.

Desce-se por meio de passos curtos e rápidos assentando completamente os pés sôbre o plano, flectindo ligeiramente os joelhos e conservando a arma suspensa.

Fig. 105

519 — Transposição dum obstáculo por meio de salto.

Sempre que se tenha de transpor qualquer obstáculo saltando, observar-se hão as prescrições feitas para os saltos, mantendo a arma da seguinte maneira:

No salto em comprimento suspende-se a arma durante a corrida, projectando-a para a frente com vivacidade no momento da impulsão e trazendo-a à retaguarda no momento da queda.

No salto em profundidade levanta-se a arma o mais possível, para que a coronha não bata no chão, suspendendo-a ao terminar o salto.

No salto em altura suspende-se a arma durante a corrida, elevando-a verticalmente na direcção do salto no momento da impulsão e suspendendo-a novamente após a queda.

Fig. 106

520 — Subir aos aparelhos verticais, ao mastro ou a uma árvore.

Colocar a arma em bandoleira ou a tiracolo e executar a ascensão conforme o prescrito para os exercícios de trepar. Para subir a mastros ou árvores, desembaraçar-se primeiramente da moxila.

Para trepar obliquamente e passar dum aparelho para outro, pôr a arma em bandoleira no ombro em que menos estorve o movimento.

CAPÍTULO V

Lutas

521 — Luta de propulsão pelos ombros.

Dois alunos de fôrça equivalente põem respectivamente as mãos nos ombros um do outro, ficando um braço por dentro, outro por fora e ambos estendidos.

À voz de *Começar*, inclinam-se para a frente e, sempre de braços estendidos, tentam fazer recuar o adversário.

Fig. 107

522—Luta de propulsão com uma vara.

Esta luta faz-se por grupos de dois contra dois, ou três contra três. Os lutadores dos grupos adversos colocam-se frente a frente e são dispostos alternadamente à direita e à esquerda da vara.

Os lutadores à voz de *Preparar* agarram a vara com a mão que está mais próxima dela e, segundo a indicação do instrutor, apoiam-na contra o quadril ou estendem o braço para trás; com a outra agarram-na estendendo o braço para a frente, ou curvando-o até encostar o cotovêlo ao quadril, tomam a posição de a fundo à frente, e, à voz de *Lutar*, esforçam-se por fazer recuar o adversário.

523 — Luta de propulsão ou tracção com varas.

Dois alunos de fôrça equivalente, frente a frente, colocam debaixo dos braços, mantendo-as seguras com as mãos, antebraços flectidos, duas varas de 1 metro de comprido e 3 centímetros de diâmetro.

À voz de *Lutar*, empurrando ou puxando, procuram fazer recuar ou avançar o adversário.

524 — Luta de prisão das mãos.

Dois alunos, frente a frente, empunham as extremi-

dades de dois pequenos paus com 25 centímetros de comprido por 3 centímetros de diâmetro. À voz de *Lutar*, cada um procura arrancar simultânea ou alternadamente o pau da mão do adversário. Deve-se distanciar convenientemente os grupos e vigiar que não haja *corpo a corpo*.

525 — Luta de propulsão ou tracção à vara em grupo.

Escolhem-se dois grupos de 5 alunos de fôrça equivalente que se colocam frente a frente, paralelamente à vara. À voz de *Preparar* tomam a vara ao mesmo tempo, agarrando-a com ambas as mãos que alternam com as dos adversários.

À voz de *Lutar,* empurrando ou puxando, cada grupo à uma procura fazer recuar ou avançar o adversário.

526 — Luta de tracção a quatro.

a) A corda da luta de tracção, fortemente unida pelas extremidades, é colocada no solo, limitando um quadrado de $1^m,50$ de lado; correspondendo a cada vértice do quadrado há uma marca de fita vermelha.

b) A $1^m,50$ de cada vértice, contado na direcção da diagonal do quadrado formado, é cravada uma estaca com $0^m,25$ acima do solo, tendo, no tôpo superior, uma argola de fácil preensão.

c) Cada escola concorrente a esta prova inscreve-se com um grupo de 3 jogadores, podendo haver 1 suplente.

d) Cada luta efectua-se entre 4 concorrentes de escolas diferentes, que tenham o mesmo número de ordem, préviamente tirado à sorte.

e) Para a luta tomar-se há a disposição seguinte: a partir do vértice voltado ao sul e da direita para a esquerda, colocam-se os 4 concorrentes por ordem natural dos números que aos grupos que representam tiver cabido em sorte. À voz de *Preparar,* cada um pega na corda com a mão direita ou esquerda, na altura da respectiva marca vermelha e, por uma ligeira tracção simultânea, dão à corda a forma quadrada. À voz de *Lutar,* cada um dos concorrentes pucha a corda no sentido da estaca que lhe corres-

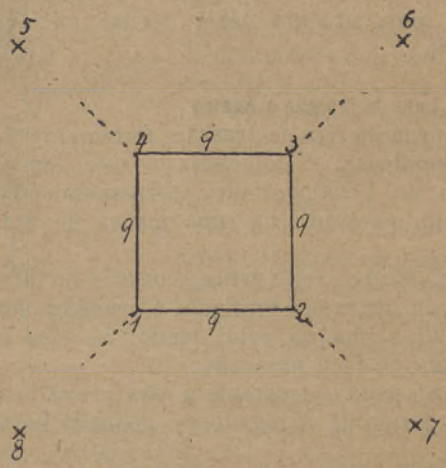
ponde, podendo para isso servir-se das duas mãos.

f) Ganha a luta o primeiro dos 4 concorrentes que conseguir agarrar, segurando-a, a argola da estaca respectiva.

Se no fim de 1 minuto de luta não houver resultado, é dada a voz de *Cessar*, seguindo um repouso de 3 minutos, findos os quais a luta recomeça. Se no fim de um minuto não se obtiver uma vitória, o desafio é nulo.

g) É considerado vencedor nesta prova o grupo que reùniu maior número de vitórias.

h) A prova só se realiza quando haja, pelo menos, quatro grupos inscritos.



1, 2, 3 e 4 — Lutadores.
5, 6, 7 e 8 — Estacas.
9 — Corda.

527 — Luta de tracção à corda.

Organizam-se dois grupos de 8 alunos com fôrça e pêso aproximadamente iguais; dispõem-se na mesma linha com a frente paralela a uma corda estendida no terreno, ficando o primeiro aluno de cada grupo junto à extremidade da corda. Os alunos numeram e em seguida o professor manda os números pares dar um passo em frente e fazer meia volta (os alunos passam por cima da corda), ficando assim alternadamente dum

e doutro lado. À voz de *Preparar,* os alunos fazem oitavo esquerda (direita), agarram a corda com as duas mãos e afastam o pé direito (esquerdo) para a retaguarda; à voz de *Lutar,* deixam-se cair para trás, unindo o calcanhar da retaguarda ao da frente, esforçando-se cada grupo por arrastar o outro, por meio de passos curtos, fincando os calcanhares no solo; a tracção é feita com a cara voltada para o grupo adversário, a linha dos ombros perpendicular à direcção da corda, havendo uma pequena tolerância para o aluno da ponta que pode também segurar a corda como lhe convier, sem nunca a enrolar ao tronco e sem se voltar de costas completamente.

A corda tem $30^m,5$ de comprimento e $0^m,10$ de circunferência; no centro coloca-se uma marca branca e, a $1^m,75$ para cada lado desta, duas marcas vermelhas, cabendo a cada aluno $1^m,25$ e ficando as duas extremidades livres com $3^m,50$ cada. A marca do centro deve coincidir com outra feita no solo, pertencendo a vitória ao grupo que conseguir levar a marca vermelha do lado contrário até a marca existente no solo. Nessa ocasião o professor dá a voz de *Alto* e os alunos deixam de lutar e largam a corda. Segue-se um intervalo de 5 minutos, começando depois a 2.ª *mão* e ganhando a vitória definitiva o grupo que vencer as duas *mãos.*

O campo ocupado pelos grupos é tirado à sorte mas no fim da primeira *mão* trocam o lugar. No caso de empate e de ser por isso necessário haver 3.ª *mão,* os lugares são de novo tirados à sorte, não podendo, porêm, nunca um grupo entrar em luta a 3.ª vez senão depois dum intervalo de 30 minutos, pelo menos.

Aos concorrentes é proibido:

a) Serem acompanhados ou dirigidos por qualquer chefe ou capitão;

b) Depois da voz de *Lutar,* dada pelo árbitro, levantar simultâneamente os dois pés do chão;

c) Tocar intencionalmente no solo com outra parte do corpo, alêm dos pés;

d) Antes de começar a luta, fazer covas no solo;

e) Usar travessas, pregos ou pontas salientes nas solas, sendo apenas permitido usar tacões guarnecidos de ferro, que têm de ser embutidos no próprio

tação, de forma que a superfície externa fique completamente lisa.

528 — Luta de tracção com duas cordas.

Esta luta executa-se como a precedente, tendo os lutadores uma corda em cada mão.

Nota. — As diversas formas de luta descritas podem ser empregadas a título recreativo e especialmente como exercícios laterais ou dorsais, a partir dos 13 anos, com as seguintes restrições:

1) Não esperar a vitória dum grupo para fazer cessar a luta.
2) Suspender logo que se manifeste cansaço em qualquer dos executantes.
3) Mudar o sentido da tracção, trocando os adversários os lugares.
4) Nunca exceder em cada lado meio minuto de luta seguida.
5) Completar o trabalho da luta com exercícios calmantes e respiratórios.

Só a partir dos 17 anos podem as lutas tomar um carácter desportivo.

CAPÍTULO VI

Desportos

529 — Um dos fins da educação física é criar dum modo persistente o hábito salutar dos exercícios físicos, regrados, como meio de aperfeiçoamento individual.

Os desportos, especialmente os colectivos, agrupam diversas modalidades de actividade física que satisfazem justamente êsse fim, tanto para os adolescentes como para os adultos.

530 — Na forma, todos os desportos se podem considerar jogos, visto que têm como elementos comuns regras pre-estabelecidas, a execução voluntária e o prazer. Na essência, porêm, são cousas diversas: o jôgo é sobretudo um divertimento, os desportos são alguma cousa mais, porque implicam a idea de aperfeiçoamento metódico, e nessa realização encontram o prazer. Nos jogos o exercício constitui um fim; nos desportos é apenas um meio.

Cada indivíduo pode escolher o ramo de desporto que mais se coadune com o seu temperamento, mas se apenas procura no exercício um passatempo agra-

dável, pode afirmar-se que não faz desporto mas simplesmente joga ou se diverte, porque só realmente pode considerar-se um homem de desporto aquele que o pratica com o fim de realizar êsse ideal de perfeição a que acima nos referimos. Por isso as qualidades fundamentais exigidas pelos desportos são a perseverança e a continuidade.

Não são supérfluas estas distinções e estas minúcias. Para se obter uma obra fecunda com a prática da educação física, estas ideas fundamentais devem estar sempre presentes no espírito dos dirigentes para assegurar um critério prático e eficaz.

531—Os desportos saem naturalmente dos jogos, cujas formas e acções, de acôrdo com o aumento da idade dos alunos, se vão tornando progressivamente mais difíceis, mais complicados e mais organizados. Pela associação dêstes característicos com o desenvolvimento dos alunos, que se tornam mais conscientes, os desportos têm, sob o ponto de vista moral e social, um alcance considerável.

532—Todo o desporto, individual ou colectivo, possui uma acção educativa própria, física e moral; mas essa acção só é realmente prática quando dirigida por pessoas conhecedoras da técnica respectiva do exercício desportivo e do espírito que deve animar todas as acções individuais e as relações mútuas entre os indivíduos. O fim educativo dos exercícios desportivos é susceptível de se desvirtuar pelo engôdo dos prémios, ou suas influências, dando lugar a que os concursos desportivos dêem ocasião a desenvolver-se no indivíduo o egoismo, a violência, a fraude e a má fé. Por isso do valor dos homens que os dirigem e que velam pela sua melhor orientação depende em absoluto o seu resultado moral.

Sujeitando a actividade a certas regras precisas, obrigando à escolha dos chefes pelo seu valor pessoal, ligando todos os esforços e aspirações para um fim comum, oferecem os desportos ocasiões de, naturalmente, os indivíduos se sujeitarem à ordem e à lei pre-estabelecidas, não pelo interêsse próprio, individual, mas no interêsse de todos, no da colectividade e no da manutenção da lei e da ordem.

Agentes de agilidade, de destreza e de coragem,

os desportos ensinam o indivíduo a dominar-se, a triunfar da impaciência, da fadiga, do receio e até da própria dor; e o triunfo é conseguido — está aqui o seu maior benefício — pelo aumento da fôrça e da energia próprias, que dão a faculdade de submeter o impulso e o ardor pessoal a uma regra comum livremente escolhida.

Os desportos colectivos, quando bem dirigidos, são por conseqùencia escolas de actividade, de disciplina e de solidariedade — três faculdades fundamentais da função social do homem.

O único inconveniente que oferecem é poderem causar a fadiga excessiva; importa por consequência habituar os alunos a praticá-los com moderação e método.

533 — Todos os superiores com interferência na educação física devem animar a cultura dos jogos e desportos e promover entre os seus subordinados, ou alunos, a organização de grupos para a prática dos jogos e desportos que exijam energia, agilidade e disciplina.

Estes grupos podem útilmente concorrer entre si e mesmo com os dos outros corpos ou estabelecimentos, a fim de se excitar a emulação. Os desportos, como os jogos, não substituem a lição de gimnástica educativa, o que podem é tomar nesta o lugar dum ou mais grupos de exercícios fundamentais.

534 — Para os exercícios desportivos podem ser destinadas sessões especiais, podendo os de curta duração ser executados durante a sessão diária de gimnástica; os alunos que não puderem tomar parte nos jogos simultâneamente, devem durante êsse tempo praticar outros exercícios físicos.

535 — Em princípio, os exercícios com carácter desportivo só devem ser incluídos nos programas de alunos de mais de 17 anos, tomando em conta as indicações que se referem ao treino dos exercícios de velocidade, resistência e fôrça.

536 — São recomendáveis, além de muitos jogos populares conhecidos, os desportos seguintes:

1.º Futebol (associação).

2.º *Basket-ball.*

3.º Desportos atléticos ao ar livre (corridas de resistência, de velocidade, de barreiras e de obstáculos,

lançamento da bola do *cricket,* do pêso, do disco, do dardo, da barra à trasmontana e marchas).

4.º Natação; velocidade e resistência; saltos e mergulhos executados sem vestuário e depois com vestuário e equipamento.

5.º Patinagem.

6.º Esgrima (florete, espada, sabre, pau, baioneta, etc.).

7.º *Lawn-tennis.*

8.º Remo e vela.

9.º Velocipedia.

10.º Hipismo.

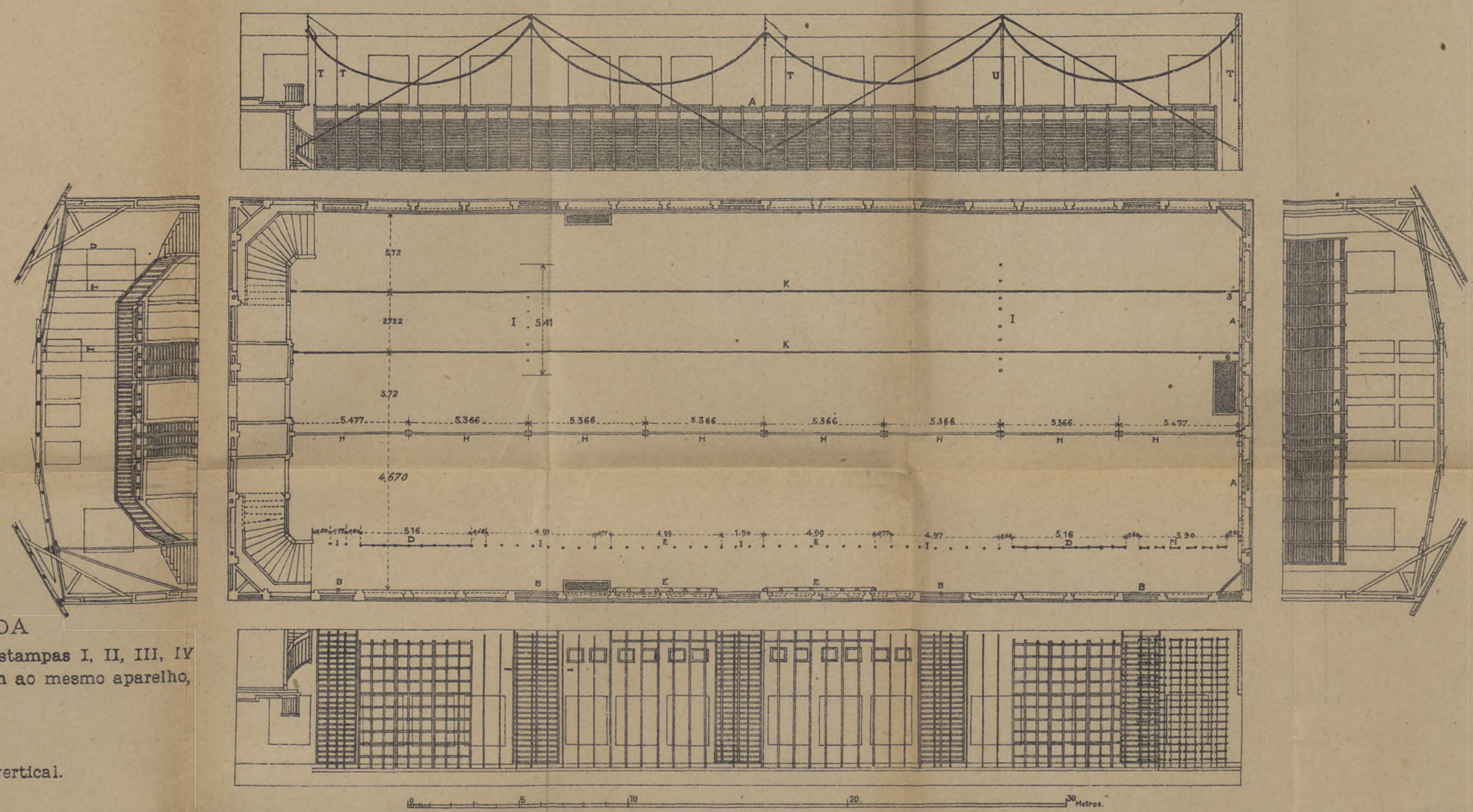
11.º Saltos.

537 — Devem organizar-se provas desportivas para escolas, unidades das guarnições e navios, devidamente auxiliadas pelos dirigentes e fiscalizadas médica e técnicamente.

Convêm que sejam instituídos prémios para estimular os concorrentes, mas é necessário nunca se perder de vista que se pretende únicamente despertar a emulação e não o interêsse e por isso devem consistir *apenas* em medalhas, diplomas e taças que serão disputados anualmente.

538 — Como meio de propaganda e de educação desportiva regrada, em cujos benefícios sociais tanto se tem insistido, é necessário que nos grandes centros se criem campos de jogos e de exercícios desportivos devidamente organizados, auxiliando o Estado as iniciativas particulares e as associações que se proponham promover êstes fins patrióticos, despertando no espírito público o gôsto pelos exercícios físicos e pela actividade metódica e persistente.

PLANO DUM GIMNÁSIO

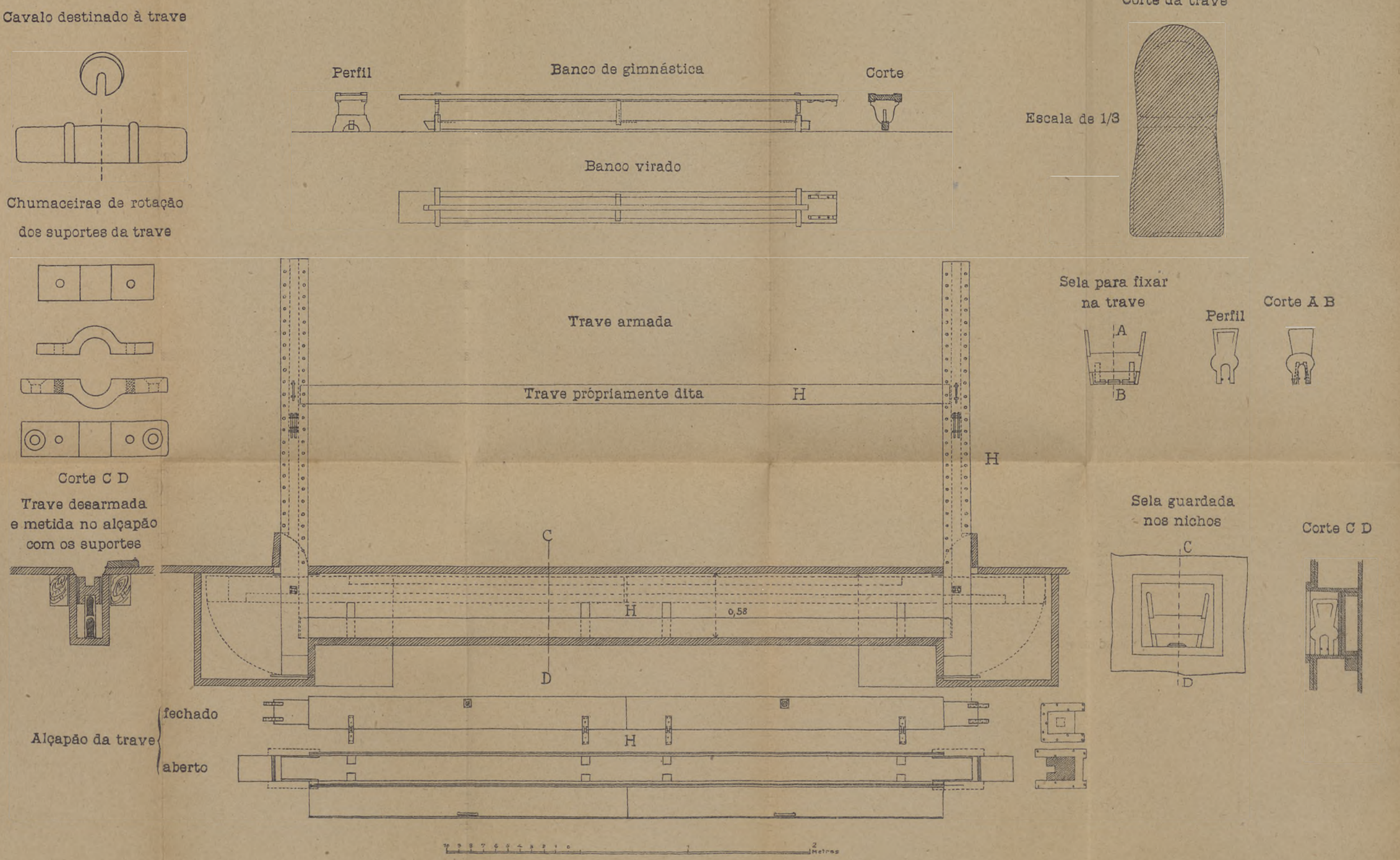


LEGENDA

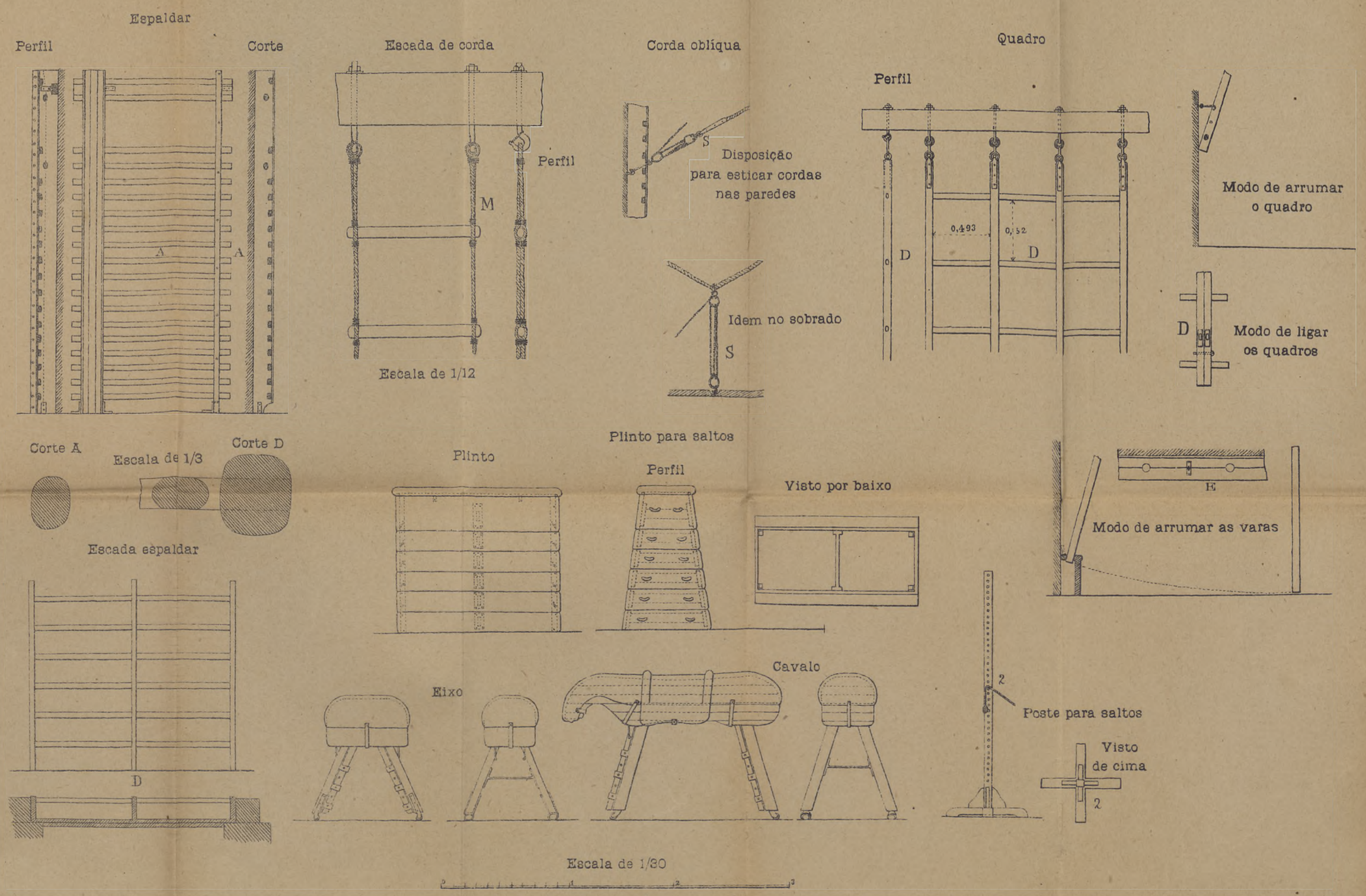
N. B.—As letras das estampas I, II, III, IV correspondem ao mesmo aparelho, a saber:

A. Espaldares.
D. Quadro e escada vertical.
E. Varas.
H. Trave.
I. Cordas.
K. Cordas oblíquas.
L. Cordas oblíquas duplas.
M. Escadas de corda.
S. Esticadores das cordas oblíquas.
T. Roldanas para içar aparelhos.

APARELHOS DA GIMNÁSTICA EDUCATIVA

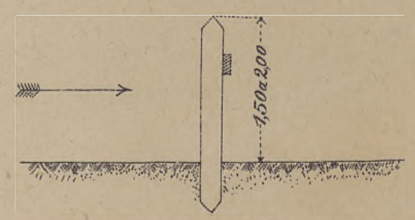


APARELHOS DA GIMNÁSTICA EDUCATIVA

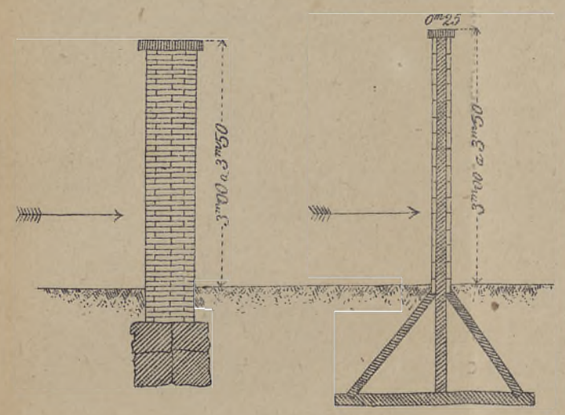


CAMPO DE OBSTÁCULOS

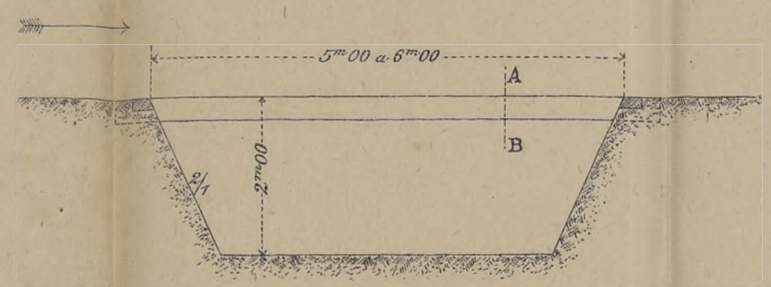
I. Paliçada



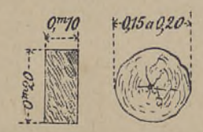
II. Muro (tejolo ou madeira)



III. Traves para equilíbrios



Corte A B

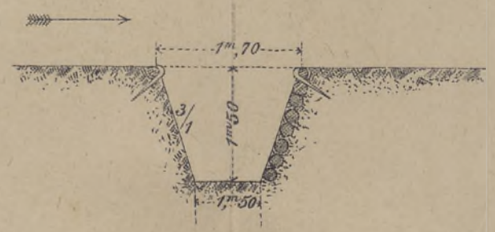


IV. Sebes para saltos em altura

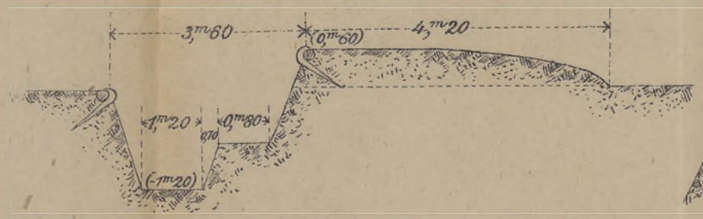
Móvel

Fixo

V. Fôsso para saltos em profundidade e comprimento



VI. Perfil de trincheira



Modo de proteger as arestas dos taludes