



CAPITULO I

INTRODUCÇÃO

Dos principios fundamentaes do Methodo

Não ha em materia de educação physica, um methodo typo universal, mas, sim, uma gradação de methodos, em relação á idade physiologica e ás aptidões reaes dos typos a formar.

De facto, considerando um ser vivente em seu estado de completa liberdade, constatamos que, para attingir ao seu desenvolvimento physico completo, este ser pratica, nos diversos periodos de sua vida, um certo numero de exercicios ou movimentos, para os quaes está apto, por natureza; exercicios que são indispensaveis á sua proteção e conservação e que differem essencialmente segundo a sua idade. Assim é que, no quadrupede, notamos que, para attingir ao desenvolvimento maximo, vem o andar, correr, saltar, fazer, emfim, com o corpo e membros, toda uma série de esforços uteis á sua manutenção e defeza; nos passaros, vemos que, para attingir a este mesmo gráu, nada mais fazem do que voar, andar, correr ou saltitar.

A esta lei, a que é subordinado todo o reino animal, o homem tambem obedece, na pratica dos seus exercicios naturaes de locomoção, de conservação e defesa, os quaes variam de forma e natureza, segundo as suas funcções sociaes.

Exercicios naturaes, repetimos, porque, si para sermos fortes, fosse mistér fazer appello a outros meios que não aquelles que nos são dados pela naturesa; si, para tanto, fossemos

-forçados a conhecer processos scientificos, nós e, muito particularmente, os selvagens ou ignorantes estariamos, condenados a uma fraquesa permanente. Para nos convencermos dessa verdade, bastaria, entretanto, observar os typos mais extraordinarios de força e esthetica humana, que se encontram sobretudo entre os individuos de certas povoações rudimentares da Africa e da India, para nos convencermos de que o estado de perfeição a que attingiram não devem a conhecimentos de methodos scientificos, de cultura physica, mas sim á prática, por assim dizer, inconsciente dos exercicios naturaes e utilitarios quotidianos e indispensaveis á manutenção e defesa de sua existencia. O mesmo observamos na Grecia antiga, onde encontramos os mais celebres typos de belleza e força physica. Qual era o seu processo de cultura physica senão aquelle baseado nos exercicios naturaes e utilitarios?

O prepero dos athletas para as Olympiadas, que, naquella época, duravam cerca de dez mezes, era constituido quasi que exclusivamente por exercicios desta natureza, como foram tambem esses mesmos exercicios que prepararam os soldados de Alexandre.

Se deixarmos os tempos antigos, para trazermos as nossas observações aos tempos modernos, chegaremos á verificação dessa verdade, isto é, de que as raças que mais se dedicam aos exercicios physicos naturaes são aquellas justamente que revelam maior aptidão á lucta pela sua conservação e desenvolvimento.

Resumindo, portanto, o objecto do metodo que aqui expomos, diremos que o homem, como todo o ser vivente, deve attingir ao seu desenvolvimento integral, para satisfazer as exigencias da vida social moderna, pela utilização dos seus meios naturaes de trabalho e defesa, libertando-se de quaisquer considerações de plastica ou de exhibitionismo attingindo de um modo essencialmente pratico aquelle objectivo.

O intuito da educação physica é adaptar o homem ás necessidades impostas pela sua função social, função esta cujo exercicio exige faculdades physicas.

Todo o homem deve estar preparado a resistir aos esforços physicos mais frequentes na sua vida quotidiana, bem como áquelles que, em situações imprevistas, lhes possam ser exigidos; deve, além disso, offerecer esta resistencia nas condições mais desfavoraveis, taes como as decorrentes de conflictos armados (sobrecarga, dificuldades de terrenos, successão rapida de esforços, duração, resistencia, etc.)

Esta ultima condição é de importancia primordial, porque determina o coefficiente da resistencia individual. Todo o methodo que não visar o augmento desse coefficiente deve ser immediatamente desprezado.

Assim, todo o homem deve saber:

- 1.^º — Andar;
- 2.^º — Correr (distancia e velocidade);
- 3.^º — Saltar (com e sem impulso);
- 4.^º — Subir ou escalar;
- 5.^º — Suspender e carregar;
- 6.^º — Arremessar;
- 7.^º — Defender-se (com ou sem arma);
- 8.^º — Nadar.

Tratando-se, porém, de individuos cujo valor physico e cujo valor moral são mui diversos, preciso é, para conseguirmos este objectivo, um methodo de trabalho, a um tempo ductil, prudente e rapido, methodo que exporemos no capítulo sob o titulo de

Principios fundamentaes do methodo

Se procurarmos conhecer como os mais extraordinarios specimens da raça humana adquiriram e conservaram o seu aperfeiçoamento physico, veremos que o seu desenvolvimento foi a consequencia natural de uma actividade constante e diaria na practica dos exercicios utilitarios indispensaveis, e, mais particularmente, dos exercicios naturaes, taes como andar, correr e saltar.

Entre os homens incultos, porém, a practica desses exercicios resulta, não de conhecimentos profundos de me-

thodo algum de cultura physica, mas, sim, das occupações ou trabalhos a que estão obrigados a se entregar para manter a sua existencia e defesa, trabalhos estes que não passam de combinações, mais ou menos differentes, de exercícios naturaes como, por exemplo, a caça, a pesca, as expedições guerreiras, etc....

Como quer que seja, do que não resta duvida é de que a actividade ou produção diaria de uma quantidade sufficiente de trabalho physico constitue uma obrigação natural de tal importancia, que todo o organismo, que a ella não se subordine, será inevitavelmente condemnado á fraqueza, á molestia, á degenerescencia, á atrophia, emfim.

•Nada mais destruidor da vitalidade humana do que o repouso constante» (Dr. Heckel). O mais alto gráu de aperfeiçoamento humano parece estar na razão directa da quantidade de trabalho fornecido, considerando-se que este trabalho seja convenientemente applicado.

Em outras palavras diremos que o individuo tem tanto mais probabilidades de ser forte, quanto melhor e mais trabalhar, desde que esse trabalho não seja inferior ao minimo a que se deve submeter, nem superior ao limite das suas energias, as quaes, em caso algum, devem ser submettidas a provas extremas, sob pena de produzirem danos mais ou menos graves segundo a natureza da prova e do individuo em questão. Assim, pois, a somma do trabalho diario deve ser sempre inferior ao maximo que o organismo possa supportar appellando-se para todas as suas reservas de energia.

O valor do aperfeiçoamento physico e individual differe em geral com os individuos; varia com as aptidões innatas com o ardor do temperamento, a constituição, a alimentação, as condições climatericas do paiz habitado, as profissões que exercem, com o modo de viver em geral.

A parte, porém, a questão das aptidões innatas, o valor physico do individuo é tanto maior:

1.º quanto a somma de trabalho physico fornecido em um dado lapso de tempo é mais elevada, isto é, quanto maior é a sua resistencia e agilidade;

2.^º quanto maior é a sua aptidão na execução dos exercícios utilitários indispensáveis;

3.^º quanto melhor é o seu moral, isto é, as suas qualidades viris: coragem, energia, sangue frio;

4.^º quanto maior é a sua resistência ao frio e ao calor;

5.^º quanto mais perfeita é a sua frugalidade e sobriedade, isto é, quanto maior é a sua rusticidade;

6.^º quanto mais perfeitos são os seus conhecimentos em matéria de exercícios physicos.

Dahi resulta as características fundamentaes do methodo natural, que são as seguintes :

1.^º producção diaria, num lapso de tempo determinado, de uma somma sufficiente de trabalho physico para desenvolver a resistencia e agilidade;

2.^º pratica regular e constante de todos os exercícios utilitários e indispensáveis que são: andar, correr, saltar, subir ou escalar, suspender, arremessar, defender-se e nadar;

3.^º desenvolver as qualidades viris: energia, coragem, vontade, sangue frio, audacia, etc, por meio dos exercícios utilitários que reclamam a presença dessas qualidades;

4.^º elevação do moral, pelo desenvolvimento da noção de abnegação, dedicação, paciencia;

5.^º resistencia do organismo ao frio, calor do sol ou intempéries pelo trabalho ao ar livre, pelos banhos de ar e sol, etc.;

6.^º approximação do estado de rusticidade pelos habitos de frugalidade, de sobriedade e simplicidade, da maneira de viver em geral, bem como de uma perfeita observação das regras de bôa hygiene physica.

Conhecidos os principios do methodo natural taes como acabamos de indicar, uma questão nos surge desde logo, que é a de sabermos como determinar o meio de pôr em pratica estes principios, attendendo á diversidade

das aptidões e recursos dos individuos a educar, diversidade esta, devida a multiplas causas tales como: idade, taras hereditarias, defeitos de constituição, conhecimentos de exercícios athleticos diferentes, etc. Para exercitarmos-nos na corrida, é preciso «saber correr», mas é tambem necessário «poder correr» e, neste caso, ainda é mistér «querer correr».

Em geral, o homem normal não tem consciencia do que «pôde», e o fraco acredita geralmente «nada poder». E' preciso fazer conhecer a cada um o que «pôde», e, por outro lado, estimular a sua vontade de «poder ainda mais».

Para isso, um problema inicial se nos apresenta: consiste em saber se o individuo «pôde», e, neste caso «o que pôde». De sua solução resulta um primeiro principio que é: O CONHECIMENTO DO VALOR PHYSICO DOS INDIVIDUOS A FORMAR.

Isto feito, achamos os individuos cujas capacidades physicas são conhecidas; resta-nos PROCURAR OS meios de desenvolvê-los. Faremos os fortes entregarem-se a exercícios de que não careçam mais, e, aos fracos, applicações prematuras? Adoptaremos certamente um segundo principio que é: A ESPECIALISACÃO DO TRABALHO que dá a cada qual o trabalho physico de que carece e que pôde realizar.

Com estes dous principios chegamos a conhecer os nossos individuos e sabemos o que lhes convém e o que podem fazer.

Como proceder, porém, para influenciar a sua vontade, como vencer a resistencia dos mais interessantes: os fracos ou os que acreditam sel-o? Todo o esforço physico repugna si se trata de exercícios severos e monotonos. E' preciso o treino attrahente. Dahi o terceiro principio: CARACTER ATTRAHENTE DO EXERCICIO PHYSICO.

Em resumo, tres são os principios essenciaes que nos permitem applicar os fundamentos do methodo acima alludido:

1.^º — CONHECIMENTO DO VALOR PHYSICO DOS INDIVIDUOS A FORMAR.

2.^º — ESPECIALISACÃO DO TRABALHO.

3.^º — CARACTER ATTRAHENTE DO EXERCICIO.

le PRIMEIRO PRINCIPIO — Determinação do valor physico.

O valor physico de cada individuo deve ser determinado com precisão antes de se começar a exercitá-lo.

Essa determinação é absolutamente indispensável para individuos de menos de vinte annos, cuja evolução physiologica apresenta modalidades muito diversas.

Só ella permite *dosar* com cuidado o esforço em relação ao objectivo visado, sem correr o risco de exigir esforço demasiado de uns, e não exigir bastante de outros.

E' o fecho da abobada do methodo natural; deve ser o acto preliminar de toda educação physica sabiamente dirigida. Esse conhecimento do valor physico de cada individuo resultará de um duplo exame: *medico* primeiramente, *physico*, em seguida. DAHI A NECESSIDADE DA COLLABORAÇÃO CONSTANTE DO MEDICO E DO EDUCADOR.

Do exame medico: E' incontestável que todo o individuo a se exercitar deve primeiramente se submeter a um exame medico muito cuidadoso, tendo em vista sua rejeição, no caso de tara excepcionalmente grave, ou, as mais das vezes, dar ao instructor todas as indicações tendentes a orientá-lo na *dosagem* do treino a que deverá submettel-o. (Vide modelo nos Annexos).

Do exame physico: A experiencia tem provado, entretanto, que o exame medico indispensável e necessário, não basta para permittir orientar, com methodo, o treino dos individuos de valor physico diverso. Não offerece valor absoluto senão no caso excepcional de individuos affectados de casos pathologicos nitidamente caracterisados. Para a maioria dos individuos de constituição normal, o exame medico tem valor da indicação que pôde traduzir-se pela simples qualificação de «INDIVIDUO NORMAL».

Para obter maior precisão, o exame medico deve ser seguido de um exame experimental pratico, que será feito de forma muito simples com o auxilio de provas typo, correspondendo precisamente ás condições de idade e outras dos

praticantes. Essas provas iniciaes serão estrictamente individuaes e será conveniente afastar dellas qualquer especie de emulação. Os resultados das provas serão cotados com precisão, com auxilio de uma tabella apropriada á categoria dos rapazes de que se tratar. A tabella que figura nos annexos foi organizada experimentalmente para rapazes de quinze, dezesseis e dezoito annos para cima.

Os pontos obtidos nas diversas experiencias constam da segunda parte da Ficha individual (vide o modelo nos annexos) destinada a guiar o instructor.

O total dos pontos obtidos permitte classificar cada individuo em uma das categorias: muito fortes, fortes, medios, fracos.

Nesta ultima, devem ser inscriptos immediatamente e sem provas physicas, os individuos que houverem sido submettidos a certas observações especiaes pelo medico, e aquelles que, por quaesquer motivos, não houverem podido passar no exame physico, como por exemplo, os individuos que nunca tenham praticado esportes e principalmente os homens de idade mediana.

Será muito raro dar-se o caso de classificação definitiva dos concurrentes, logo no inicio, na categoria dos muito fortes, tanto mais quanto, nas primeiras provas, os principiantes dão sempre, por falta de treino ou por impericia ou emoção, resultados inferiores aos que seus recursos pessoaes lhes permitem obter. Mas se, por excepção, assim acontecer o seu treino deverá obedecer unicamente ao programma dos fortes.

E', por conseguinte, mais para permittir o seguimento e o registro dos progressos verificados ulteriormente, que a tabella prevê a categoria dos resultados denominados «muito fortes»; na realidade, a classificação inicial só comprehenderá tres categorias:

Fortes, medios, fracos ou A, B, C.

SEGUNDO PRINCIPIO. — Da especialisaçao do trabalho.

Seja em que dominio fôr da actividade humana, a especializaçao do esforço tem por consequencia o augmento de

sua productividade; a observancia desse principio permittiua obtenção de prodigiosos resultados na industria.

Essa especialização tem seu logar assinalado, em materia de educação physica; permite augmentar o resultado do esforço, graças a uma classificação dos individuos a formar, em suas categorias:

1.^a — No conjunto, classificação por *Grupo*.

2.^a — No grupo, classificação por *Série*.

O GRUPO. Viu-se anteriormente que o exame medico, seguido do exame experimental pratico, permittiua classificar os individuos em tres grupos:

Fortes, medios e fracos ou A, B, C.

A cada um desses grupos corresponderá, logicamente um treino differente, o que determina, em primeiro plano, uma especialização do trabalho.

Esses tres grupos não serão necessariamente de effectivos eguaes; mas o trabalho, por grupo, classisificado segundo os principios deste methodo, applicar-se-á a uma collectividade de individuos dispondo de meios analogos; será uniforme para todos aquelles que constituirem o dito grupo.

A SÉRIE. A especialização do trabalho deixa subsistir uma lacuna que cumpre preencher.

De facto, cada um dos individuos de um mesmo grupo revela, no decurso das provas de classificação, certas e determinadas fraquezas compensadas, as mais das vezes, por accentuada superioridade na realisaçao tambem de certas e determinadas provas.

Essas diferenças nos levam a dividir os individuos em 3 séries; a dos fracos dos braços, a dos fracas das pernas, a dos fracos da caixa thoraxica (orgãos respiratorios).

Como consequencia, para remediar esses defeitos, ter-se-á, naturalmente, de fazel-los executar um trabalho especial no qual se dará certa predominancia aos exercicios suscetiveis de desenvolver mais especialmente os musculos con-

siderados insuficientemente desenvolvidos, sem, todavia, descurar dos outros grupos musculares, applicando-se a alternação de exercícios.

Tanto as sessões dos grupos como as sessões das séries constituirão uma especialização do trabalho essencial e indispensável. Mas ao passo que, em um conjunto de individuos da mesma idade, ha sempre, segundo uma lei natural, fortes, medios e fracos, não se encontrará, necessariamente, em cada um desses tres grupos um numero identico de séries.

O grupo dos fortes, as mais das vezes, não será seriado; o grupo dos medios não demandará, talvez, senão de uma subdivisão em duas séries, braços e pernas; por outro lado, os defeitos serão mais variaveis no grupo dos fracos e imporão, geralmente, a necessidade de uma divisão em tres séries. Não ha, aliás, necessidade de levar mais longe a subdivisão em séries, sob pena de complicar a instrucção sem proveito algum e de chegar á pratica de uma especie de gymnastica medica (1) que iria de encontro ao objectivo que temos em vista, isto é, preparar individuos, rapidamente e bem, para a luta da vida, e adaptal-os ás funcções que, um dia, poderão vir a desempenhar pela Pátria.

Póde-se, pois, conceber, em principio, tres séries-típos: Braços, pernas, caixa thoraxica (orgãos respiratórios).

Em resumo: A applicação do principio da especialização do trabalho conduz á divisão dos individuos em tres grupos e á divisão de cada grupo num numero variavel de séries.

O estudo dos meios de execução dos methodos e dos processos de verificação, que faz objecto do capítulo seguinte, permitirá a adopção de novos meios de tornar mais preciso, os trabalhos de grupo e de série.

Importa, todavia, fazer observar, como aliás já dissemos, que o efectivo de cada grupo e de cada série poderá ser variavel e diferente.

(1) Em caso nenhum, um individuo, declarado fraco, medio ou forte será, promovido de classe, sem novo exame medico.

Si os effectivos de certos grupos ou de certas séries forem muito grandes e si se dispuser de numero sufficiente de instructores, haverá todo o interesse em distribuir os entre estes. Mas deve ficar entendido que cada uma das fracções de um mesmo grupo ou de uma mesma série deverá fazer identico trabalho.

TERCEIRO PRINCIPIO. — Attractivo do Exercicio.

Si, para o profissional, acostumado ás regras de absoluta disciplina, o attractivo do exercicio é necessario, para o amador, é elle indispensavel.

Isto se consegue com a alternação e variedade dos exercícios; mas pôde e deve receber applicação mais perfeita, pelo uso dos jogos e esportes.

O resultado obtido torna-se, por isso, accentuadamente mais efficaz, quanto ás propriedades do jogo:

1.^º pelo retardamento da fadiga nervosa que precede sempre a fadiga physica;

2.^º pela obtenção de um esforço muscular completo, coordenado, realizado inconscientemente, sem restrição ou apprehensão;

3.^º pela realização de todas as vantagens de uma alegre emulação no decurso do treinamento.

O exercicio, quando pouco attrahente, e demasiado severo, faz com que não appareça a boa vontade inicial, acelerando a fadiga pelo constragimento que exerce e a monotonia que offerece, causas que retardam o desenvolvimento muscular pela molleza que occasionam.

Assim é que o exercicio muscular muito analysado, muito decomposto pelo emprego exclusivo da gymnastica educativa ou methodo sueco, abate o moral e rompe a harmonia que é a lei basica de todo o mecanismo complexo. Se é preciso empregal-o a titulo de educação e correctivo, convém, pelo menos, não abusar.

Inversamente, é preciso ver nos jogos e esportes, bem escolhidos, os elementos de um premetro real, como objectivo

para a educação physica, ao mesmo tempo que um meio efficaz e facil de dosar e aumentar a resistencia dos individuos sem que elles o percebam.

Cumpre observar, emsím, que se trata de jogos curtos, regulados pelo instructor, e não desordenados, como os de recreios escolares, em que fracos e fortes brincam juntos, sem medida e direcção. A classificação dos jogos e esportes em pequenos jogos, grandes jogos, e esportes propriamente ditos (vide os annexos) permite dar ás sessões de educação physica todo o attractivo desejado.

CAPITULO II

Dos meios de execução e de verificação das sessões de trabalho

Conhecidos os principios do Methodo Natural, trata-se agora de determinar a natureza do trabalho que convém aos diferentes grupos.

Esse trabalho variará com cada um dos grupos e cada uma das séries, mas, em todos os casos, durará de 30 a 60 minutos. Em cada sessão, que deverá começar sempre por um exercicio de emulação e terminar por exercícios tendentes a ecalmar progressivamente o organismo, o trabalho deve, tanto quanto possível, fazer-se ao ar livre e comprehendender um certo numero de exercícios respiratorios.

No decurso da sessão, o trabalho deve ser continuo; o descanso necessario, será obtido unicamente pela alternação dos exercícios. (1) A execução de certos movimentos em oposição aos que precedentemente eram feitos, produz certo repouso no organismo.

(1) E por exercícios respiratorios, de preferencia sobre as costas.

Cumpre ao instructor verificar exactamente qual a intensidade dos exercícios que se deve fazer; regular a composição da sessão de trabalho, conforme a natureza do treino dos individuos a formar, e intercalar, no momento conveniente, tantos exercícios correctivos e respiratorios quantos achar necessarios. Terá o cuidado de manter sempre uma perfeita disciplina, mas que não exclua absolutamente a animação e alegria durante a sessão. Dahi a importancia do valor pedagogico do instructor.

Si, por ventura, os individuos não dispuzerem senão de um numero limitado de sessões por semana, competirá ao instructor dividir judiciosamente o trabalho de grupo e de série, conforme as indicações abaixo, tendo em vista o valor do grupo ou grupos a trenar.

Os discipulos terão uma ou duas sessões diárias, substituidas, conforme o caso, por marchas, escaladas, etc. . .

Trabalho dos fracos (C)

Idéas directrizes: Trabalho preparatorio por meio de pequenos jogos intercalados de movimentos educativos e correctivos

1.º — O grupo dos fracos pôde comprehendender alguns de debil compleição que, no começo, não estejam em estado de acompanhar a instrucção dada aos seus camaradas.

Convém, neste caso, ater-se ás indicações dadas pelo medico e recorrer, em grande escala, á gymnastica educativa apropriada. Organizar-se-á (1), si possível, um grupo á parte, no qual cada um fará a série de exercícios educativos que convier ao seu caso.

Pouco a pouco poder-se-á admittir-los nas sessões de treino da maioria do grupo. Si os individuos de debil compleição não fizerem senão duas dessas sessões de exercícios educativos, por semana, não se deve contar com progresso algum apreciavel. (2)

(1) E' tudo o que é possível fazer-se para os rapazes que, achando-se no limite dos fracos, pôdem esperar entrar na classe dos medios rapidamente. E' necessaria a maior prudencia.

(2) Aconselhar-se-á, além disso, aos discipulos da classe dos fracos, que repitam, no todo ou em parte, diariamente, em casa, a lição que receberam na sessão anterior, fazendo alguns movimentos e pequenos jogos que o instructor determinará cuidadosamente.

2.^o — Quanto aos typos normaes do grupo dos fracos, deve-se preparar para os exercicios fundamentaes, antes de admittil-os nestes exercicios. A insufficiencia de seus resultados praticos demonstra a necessidade desse prepano. Para vencer, com mais segurança, as difficuldades inherentes á repugnancia que manifestam, em geral, os fracos por todo o exercicio physico, convém dar ao seu trabalho uma forma attrahente, uma boa utilisação dos pequenos jogos de curta duração, cujos effeitos sejam conhecidos.

O jogo offerece a enorme vantagem de convir á mocidade e de ser um exercicio muito completo, que permitte, pelo trabalho simultaneo das diferentes partes do corpo, realizar um excellente trabalho de coordenação.

Far-se-á preceder cada jogo de um movimento educativo ou correctivo, directamente util ao treino pratico que se pretende dar, EXEMPLO: Quando se quizer preparar para a corrida, far-se-á executar primeiro a flexão das pernas, depois, o jogo Cunho ou Corôa (velocidade); o jogo do Lobo e do Cordeiro (resistencia); concluindo-se por exercicios respiratorios, etc.

Assim se resume a idéa directriz enunciada acima: trabalho preparatorio por meio de jogos intercalados de movimentos educativos e correctivos. Esse trabalho de prepano apresenta-se sob a fórmula de trabalho de grupo e trabalho de série.

TRABALHO DE GRUPO: Interessa o conjunto do grupo; o numero de sessões a consagrar-lhe deve ser o mais reduzido possivel; sómente a especialisação do trabalho por série é susceptivel de produzir rapidos progressos aos individuos que o constituem.

Basta em geral, uma sessão de trabalho de grupo, para duas a tres sessões de série. O numero de sessões de grupo poderá ser augmentado, á medida que o trabalho por séries produzir seus beneficos resultados.

TRABALHO DE SÉRIE: Num grupo de fracos, este trabalho terá predominancia.

O numero de sessões será, sobretudo no começo, de

duas de trabalho de serie para uma de trabalho em grupo. No inicio, pôde ser util consagrar uma dellas ao estudo dos pequenos jogos e, ulteriormente, ao do mecanismo dos grandes jogos.

E' possivel que, no grupo dos fracos, certos individuos revelem, no decurso dos exercicios, inferioridade igual em todos os resultados praticos; pertencerão, neste caso, ás tres séries ao mesmo tempo. (Vide, nos annexos, exemplos de composição de lições de grupo e de série para fracos).

E' preciso notar que a duração de cada sessão não deverá exceder de 30 minutos, de modo a evitar a «surmenage», e que o uniforme dos discipulos deve ser tão leve quanto possivel (1) e de accordo com a resistencia individual ao frio e ao calor.

No começo é aconselhavel proceder-se progressivamente á reducção das peças de vestuario, até reduzil-as a um calção curto e sapato ou sandalia. Deve-se prohibir formalmente o uso de cinto sem elasticidade.

Trabalho dos medios (B)

Idéas directrizes: Gymnastica de applicação em terreno preparado. Preparo sob a forma de grandes jogos e jogos esportivos

Num methodo utilitario, o trabalho preparatorio ou educativo deve ser reduzido ao minimo possivel. Só a pratica dos exercicios de applicação permite obter um resultado prompto e seguro; por isso, o trabalho puramente de preparamento deve ser reservado sómente aos fracos, ao passo que o trabalho utilitario ou de applicação é a regra geral para os grupos de medios. Este treino dos medios deve ser progressivo e conduzido com absoluto criterio por douss motivos: primeiro, porque se trata sempre de principiantes com boas disposições mas sem exercicio (seus exames medico e physico o provam), depois, porque esse grupo pôde contar ex-fracos melhorados, novamente admittidos na classe dos medios.

(1) Sobretudo si se fôr obrigado a frenar no interior de um edificio, o que é contra indicado. Dever-se-á conseguir o seguinte resultado: torso nu, calção de esporte, pernas e cabeças nuas, sandalias ou sapatos de borracha finos.

Assim sendo, o treino dos medios deve constar:

(a) de grandes jogos e jogos esportivos, que abrangem a prática de verdadeiras applicações e são ao mesmo tempo, exercícios salutares de resistencia e de destreza (Exemplos: A Caça ao Veado, o Balé-Sport Militar);

(b) de applicações propriamente ditas mas atraínuadas e praticadas em terrenos preparados: pistas de corrida com obstáculos não resistentes, etc., etc.

Esse treino comprehende, ainda, o trabalho de grupo, o trabalho de série, na proporção de uma sessão de grupo para duas de série, podendo uma sessão ser mais especialmente consagrada aos grandes jogos. (Vide nos annexos exemplos de lições de grupo e de série, para medios).

Em virtude do maior gráu de resistencia dos medios, devido ao repouso forçado que occasiona a execução de certas applicações, a duração de cada sessão, fixada primeiramente em 30 minutos, pôde ser prolongada progressivamente até 45 minutos.

Trabalho dos fortes (A)

Idéas directrizes: Gymnastica de applicação em terrenos preparados, deportes variados — Preparo sob a forma de jogos esportivos e esportes

Os fortes pôdem entregar-se imediatamente ás applicações em terrenos preparados. Os resultados verificados ao serem classificados, demonstram que assim se deve proceder. Só lhes resta adquirir resistencia, aumentar sua destreza, completar seu desenvolvimento geral, de modo a abordarem, sem apprehensão, as applicações em terrenos de qualquer natureza (2). Os jogos esportivos, os esportes associados ás applicações lhes darão essas qualidades. EXEMPLO: Querendo exercitá-los na corrida, mandaremos que numa sessão, se exercitem nos saltos individuaes em 20 a 30 metros (applicações), numa corrida (de etapas) ou num

cross». As sessões de trabalho dos fortes serão igualmente divididas entre os jogos ou esportes de preparo e os exercícios de applicação.

A duração de cada sessão de applicação não deverá exceder de 60 minutos. A duração das sessões dos jogos esportivos será determinada conforme as regras desportivas em uso, mas o instructor terá plena liberdade, na instrucção preparatoria, de reduzir esse prazo que nunca pôde ser augmentado.

Encontrar-se-ão nos annexos, nos modelos de lições e nas tabellas dos fortes, as indicações uteis ao trabalho desse grupo.

Meios de verificação

O methodo de trabalho preconisado no presente guia foi posto á prova. Dá a certeza de que o individuo trabalha e trabalha utilmente.

Mas importa muitissimo verificar medicamente e por forma practica o valor dos resultados obtidos, tanto para permitir ao instructor regular, com conhecimento de causa, a intensidade do trabalho, como para poder fazer passar os individuos duma classe para outra: *superior*, no caso de progresso accentuado nas provas a que fôr submettido; *inferior*, no caso de insufficiencia, de molestia ou depressão accidental, a conselho medico.

Essas verificações do inicio da instrucção devem ser portanto, renovadas, e os resultados obtidos são inscriptos nas fichas individuaes (de cada individuo), nas columnas: 2.^º exame, 3.^º—etc.

Apezar do desejo de animar os discipulos, fazendo-os passar para um grupo superior, assignalamos o defeito de se procurar exagerar, por amor proprio, o valor dos resultados obtidos e julgamos conveniente aconselhar a absoluta necessidade de não fazer as mudanças senão depois de provas cabaes verificadas nos resultados obtidos, e, se preciso fôr, depois de consultado o medico.

Nos grupos que só dispuzerem de um numero limitado de sessões por semana, convém fixar-se a verificação dos resultados obtidos a uma série de 25 a 30 sessões de instrução physica propriamente dita, isto é, de tres em tres meses mais ou menos. Quando porém as sessões de treino forem diárias, será útil verificar-se o trabalho realizado no final de cada mês. Essas provas de verificação são da maxima importância; é assistindo a elas que o instructor ou instructores encarregados de cultura physica dos centros poderão conhecer da orientação e do preparo physico dos individuos a formar.

CAPITULO III

Resumo das condições para a instrucção e organização preparatoria de um grupo a formar

1.º — Organizar um ou mais estadios ou terrenos de educação physica, de modo a recorrer, o mais que for possível, aos exercícios ao ar livre.

2.º — Possuir bons instructores, que tenham as noções necessárias de anatomia, physiologia, hygiene, sejam conhecedores dos principios e modos de execução do methodo, e além a essas qualidades technicas um valor moral reconhecido.

Organização de um grupo

1.º — Proceder á visita medica preliminar.

2.º — Fazer passar cada individuo, em seguida, por um exame physico á exceção dos isentos desse exame pelo medico.

3.º — Emissir as fichas individuaes.

4.º — Determinar os grupos e séries, segundo os resultados constantes dessas fichas e conforme os recursos em instructores, e nunca fazer os fracos subir em classe sem novo conselho do medico.

5.º — Estabelecer o programma de instrucção (dias e horas das sessões).

Execução do trabalho e verificação mensal

1.^º — Regular e redigir a composição detalhada das lições de instrucção segundo a categoria dos individuos a que se destinem (Vide quadros annexos).

2.^º — Proceder, no fim de 25 a 30 sessões, a novo exame physico individual que possa trazer a necessidade de modificar a classificação dos individuos.

3.^º — Submeter, na occasião propria, a exame medico, os individuos accentuadamente debeis ou deprimidos, ou que estiverem convalescendo.

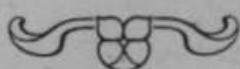
4.^º — Recorrer o mais possivel aos exercícios ao ar livre, trajando roupa leve, apropriada ás estações. Não trabalhar em logares abrigados senão quando reinar máo tempo.

5.^º — Desenvolver, no decurso das sessões de instrucção, o gosto dos discipulos pelo esforço, audacia, qualidades physicas e espirito de disciplina, sem reprimir o ardor nem a alegria indispensaveis a um bom desenvolvimento physico.

Os instructores acharão em outra parte deste manual detalhes completos dos exercícios educativos e applicações. Os jogos reunidos e descriptos no Annexo I são para evitar aos instructores pesquisas inuteis. São, aliás, muito conhecidos, bem como as regras dos esportes praticados.

As tabellas dos elementos e os modelos das lições, que figuram nos annexos, guial-os-ão, além disso, na composição de suas lições.

Nada pôde, porém substituir a experientia, a pratica do methodo e das lições, os conhecimentos de anatomia e de physiologia e o valor pedagogico dos instructores, que devem ser escolhidos com o maximo cuidado.



ANNEXO I

**REGRAS RELATIVAS Á EXECUÇÃO
DAS PROVAS**

○□○

FICHA INDIVIDUAL

○□○

TABELLA



REGRAS RELATIVAS Á EXECUÇÃO DAS PROVAS

Emprego da Tabella

Para catar um resultado obtido, consulte-se a columnna «Pontos».

Exemplos :

Salto em altura sem impulso: 0 ^m ,60	- 1
Corrida de 400 metros: 1'30''	+ 3
Arremessar: media dos dois braços, 20 metros	+ 4
Levantar o peso: 30 vezes	+ 1

Observaçāo: Si o resultado obtido estiver comprehendido entre dous resultados cotados na tabella, é preciso classifical-os na nota correspondente ao resultado immediatamente inferior.

Exemplo :

Salto de altura com impulso: 1^m,05 — Nota +4 e não +5

Execuçāo das provas

1.^º — *Saltos em altura:* Começar por 0^m,40, por exemplo, a não ser que o proprio individuo indique a altura que pôde saltar.

Altear successivamente de 5 centimetros a borracha ou corda a galgar.

Toda a altura transportada, sem que o corpo toque a corda, é considerada vencida.

2.^º — *Salto em extensão* — Mandar saltar tres vezes; registrar o melhor salto, que constitue o resultado obtido.

A distancia é contada da linha de partida até a marca mais proxima dessa linha, seja qual fôr a natureza da marca (tacão, nadegas, mãos, etc.).

3.^º — *Corridas* — Partida á vontade ou por signal.

Tempo contado por chronometro ou relogio de segundos.

4.^º — *Subir* — Trepar em arvore ou poste apropriado e marcado de metro em metro, a contar do nivel do chão. Notar a altura attingida pelos hombros no sim da escalada; deduzir della a altura dos hombros acima do solo no ponto de partida, para ter o resultado obtido.

5.^º — *Arremessar*: Executar uma série de tres arremessos com a mão direita e em seguida tres com a mão esquerda.

Notar o melhor resultado de cada mão; a media dos dous melhores resultados constitue o resultado a registrar.

Mede-se a distancia até o ponto da queda do peso perpendicularmente á linha de arremesso, que os pés do individuo não devem ultrapassar.

6.^º — *Suspender*: Executar o movimento de suspensão com impulso, segurando com ambas as mãos, pernas esticadas, braços estendidos para baixo, sem que o peso (barra ou sacco de terra) toque no corpo ou no solo durante a prova.

O numero de movimentos de suspensão feitos corretamente determina o valor do resultado a registrar.

Somma dos pontos e classificação

Addicionar separadamente todas as notas precedidas do signal — e todas as precedidas do signal +. Subtrahir essas duas sommas, dando ao resultado o signal da maior. Dividir esse resultado por 10 para ter a nota definitiva.

O individuo é classificado:

	Pontos	isto é	Notas
Fraco	de - 5 a + 9		de - 5 a + 0.9
Medio.....	de + 10 a + 39	, , ,	de + 1 a + 3.9
Forte.....	de + 40 a + 69	, , ,	de + 4 a + 6.9
	e acima até + 100		e acima até + 10

EXEMPLOS:

		Atleta. X	Atleta. Y	Atleta. Z
Salto em altura sem impulso		- 3	- 2	+ 5
, , , com ,		- 2	+ 1	+ 6
, extensão sem impulso		- 2	+ 2	+ 6
, , , com ,		- 1	- 1	+ 5
Corrida: 60 metros		+ 2	+ 3	+ 6
, 400 ,		+ 3	+ 4	+ 7
, 800 ,		+ 2	+ 3	+ 5
Subir.....		- 5	+ 4	- 4
Arremessar.....		+ 3	+ 2	+ 7
Suspender		- 1	+ 1	+ 2
Total das notas.....		+ 10	+ 20	+ 49
, , ,		- 14	- 3	- 4
Resultado final		- 4	+ 17	+ 45
Nota definitiva		- 4	+ 1.7	+ 4.5
Classificação.....		Fraco	Medio	Forte



FICHA INDIVIDUAL

PRIMEIRA PARTE

(Confidencial)

Nome e sobrenome.....
Profissão

Idade

Data do 1.^o Exame medico.....

Constituição.....

Temperamento

Olhos

Dentes

Permeabilidade nazal.....

Ovidos

Natação { 1.^o Chegada (1).....
{ 2.^o Exame final (1)

Defeitos physicos.....

Antecedentes pessoaes

Antecedentes hereditarios

Considerações a tomar.....

Accidentes, molestias, etc., sobretudo no curso da aprendisagem

O Medico

(1) Indicar si o individuo sabe nadar ou não.

FICHA INDIVIDUAL

SEGUNDA PARTE

Nome e sobrenome

1º Exame medico	1º Exame data	2º Exame data	3º Exame data	4º Exame data	Indis- ponibili- dades		
ezo nü							
alhe							
erímetro toráxico	Inspiração						
	Expiração						
	Diferença						
erímetro abdominal							
2ª Prova	Perf.	Pontos.	Perf.	Pontos.	Perf.	Pontos.	Indisponi- bilidades
Salto em alt. com impulso							
· · sem ·							
· · comprimento c/ impulso							
· · · · si ·							
Corrida de 60 metros							
· · 400 ·							
· · 800 ·							
Subir em arvore ou mastro de 20 a 30 cm de diâmetro a 1 m. 20 do sólo							
Arremesso de granada de 650 grs. (1)							
Levar saco de terra ou ferro (18 k.)							
Total dos pontos							

(1) Braço direito, braço esq. meio.

Nota — O medico pode dispensar certas provas
seja de origem, seja do curso de aprendizagem —
oda prova que não chegar a nota minima — 5.

O Instrutor

FICHA INDIVIDUAL

TERCEIRA PARTE

Curvas das pezagens e dos perimetros toraxicos

	A — PESAGENS								B — MEDIÇÕES						
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
+ 8									+ 8						
+ 7									+ 7						
+ 6									+ 6						
+ 5									+ 5						
+ 4									+ 4						
+ 3									+ 3						
+ 2									+ 2						
+ 1									+ 1						
a									b						
- 1									- 1						
- 2									- 2						
- 3									- 3						
- 4									- 4						
- 5									- 5						
- 6									- 6						
- 7									- 7						
- 8									- 8						

A : — Peso inicial.....

O I.s'ruco.

B : — Perimetros iniciaes

{ insp.
exp.

TABELLA DOS RÉSULTADOS OBTIDOS

Rapazes de 16 a 20 annos e mais

Valôr dos resultados e categorias	PONTOS	SALTOS em altura		SALTOS em comp.		CORRIDAS			ESCALAR	ARREMESSAR	SUSPENDER
		sí impulso	cí impulso	sí impulso	cí impulso	60 m.	400 m.	800 m.			
Resultados	- 5	0 m 40	0 m 50	1 m 25	1.80	15 ''	2'	6'	1 m.	12	2
Resultados	- 4 0	45 0	60 1	45	2.15	14 '' 50	1' 58	5' 45	1.25	13	6
ullos, insuficientes ou fracos	- 3 0	50 0	70 1	60	2.25	14 ''	1' 55	5' 30	1.50	14	12
ou fracos	- 2 0	55 0	75 1	65	2.35	13 '' 50	1' 50	5' 15	1.75	15	18
	- 1 0	60 0	80 1	70	2.50	13 ''	1' 45	5'	2.00	16	24
Resultados medios	+ 1 0	65 0	85 1	75	2.65	12 '' 50	1' 40	4' 45	2.35	17	30
Resultados medios	+ 2 0	70 0	90 1	80	2.80	12 ''	1' 35	4' 30	2.50	18	38
Resultados medios	+ 3 0	75 0	95 1	95 3.	3.	11 '' 50	1' 30	4' 15	2.75	19	46
Resultados fortes	+ 4 0	80 1	00 2	10	3.10	11 ''	1' 25	4'	3.00	20	54
Resultados fortes	+ 5 0	90 1	10 2	20	3.25	10 '' 50	1' 20	3' 45	3.25	22	64
Resultados fortes	+ 6 1	00 1	15 2	30	3.75	10 ''	1' 15	3' 30	3.50	24	74
Resultados muito fortes	+ 7 1	05 1	20 2	40	4.00	9 ''	1' 10	3'	4.00	26	88
Resultados muito fortes	+ 8 1	10 1	25 2	50	4.25	8 '' 50	1' 08	2' 45	4.50	28	98
Resultados muito fortes	+ 9 1	15 1	30 2	60	4.50	8 ''	1' 05	2' 30	4.75	30	108
	+10 1	20 1	35 2	70	4.75	7 '' 50	1' 03	2' 15	5.00	35	150

ANNEXO II

**QUADROS DOS ELEMENTOS
PARA COMPOSIÇÃO DAS LIÇÕES**

○□○

PLANO DE TREINO

○□○

NOTA PARA A COMPOSIÇÃO DAS LIÇÕES

○□○

**EXEMPLO DAS LIÇÕES DE DIVERSOS
TYPOS**

bella geral dos elementos que podem servir para a composição das lições para grupos de fracos

1 Preparo para a marcha	2 Preparo para a corrida	3 Preparo para carregar
<p>cha correctiva. Marcha com canções. cha a passo largo e marca na ponta dos pés. cha com flexão do tronco.</p> <p>Jogos : a vez maior. saltos. quadrupede. omen serpente. bla humana. tarangueijos.</p> <p>-Não exagerar a duração do canto que, neste caso, é em meio e não um fim.</p>	<p>Passo gymnastico, (percursos curtos). Flexão das pernas. Estudo da partida (sahida).</p> <p>Jogos : Cunho ou corôa. O lobo e o cordeiro. Apanhar gato. A «lia Garuche». Os canhos. O gavião. O galo e o rato. Ladrões, policias e roubados.</p>	<p>Movimentos do tronco (extensão e flexões). Estudo dos movimentos : levantar e carregar (transportar).</p> <p>Jogos : O baloiço dorsal. A cadêa (corrente). A perseguição ás cambalhotas. A cadeirinha. Cada qual transportado a seu turno. O urso. O cavallo por terra. Bébê e sua ama.</p>
4 Preparo para o salto	5 Preparo para a escalada	6 Preparo para arremecer
<p>itar com ou sem movimento os braços. ido de diversos saltos.</p> <p>Jogos : • jarcolons •. salto da corda em circulo (altura sem impulso). rês. passo de gigante (comprimento). indar em um pé só. alta carniça á porfia. alta-marcos á porfia. alta carniça á mela (avante afraç).</p>	<p>Apoio á frente : flexão dos braços. Suspensões alongadas ou curvadas. Estudo para subir. (escalar).</p> <p>Jogos : O passa rio. Gato suspenso (braços e pernas). O esquilo ou cada vez mais alto. O páu d'água. A carrocinha. O enforcado (mãos, ante-bracos). Luta de fracção com cordas. Luta de repulsão com varas.</p>	<p>Circundução dos braços. Estudo de arremesso.</p> <p>Jogos : A bola nas panellas ou nos bonés. O massacre. A bola no muro (pelota basca com a mão). A bola dos caçadores. O passa-passa com uma ou duas mãos. A bola no chão. A guerrilha.</p>
7 Preparo para o ataque e para a defesa pessoal	Observações	
<p>ercícios preparatórios para a luta. xe e jiu-jitsu (estudo). as de oposição.</p> <p>Jogos : nanefá manda em sua casa. inha de galos. dous campos. prisioneiros. orneio.</p>	<p>A ordem acima dos elementos é a do programma definido na pagina 3 do guia. Para a composição das lições o instructor não precisa seguir estritamente esta ordem. Aplica sobretudo o principio de alternação e as instruções dadas no Guia para o trabalho dos grupos.</p> <p>Esta observação se applica ás duas tabelas que seguem.</p>	

Tabella geral dos elementos que podem servir á composição das lições para grupos de medios

1	2	3	4	5	6
Preparo e applicação para a marcha	Preparo e applicação para a corrida	Preparo e applicação para carregar	Preparo para o salto e sua applicação	Preparo para subir e sua applicação	Preparo para arremessar e sua applicação
Marcha com cantes (1) (com cadências diversas).	Jogos :	Jogos :	Jogos :	Jogos :	Jogos :
Cunho ou corôa.	A cadeia inclinada.	O passo de gigante.	O esquilo ou galo suspenso.	A bola no terreno.	A bola no terreno.
Marcha na ponta dos pés.	O baloiço dorsal.	O salta carniça á porfia (para diante e para traz).	Cada vez mais alto, (pé e mãos).	O passa-passa.	O passa-passa.
A caça ao veado.	O pau d'água.	O salto da corda, (em círculo).	O enforcado (mãos, ante braços, axilas).	O massacre.	O massacre.
Macha a passo largo Ladrões, policias e roubados.	Bebê e a amizade.	O salto de marcos á porfia.	Os larápios.	A bola na parede ou pelota basca (com a mão).	A bola na parede ou pelota basca (com a mão).
Marcha a 4 pés (avante, afreuz, lateralmente).	Aplicações :	Levantar saccos do chão com 2 mãos (1.5 a 20 ks.).	Luta de tracção e de repulsão.	O golpe de pedras ou objectos.	A bola no campo.
Marcha com flexão do corpo.	Aplicações :	Passo gymnastico com cadências diversas.	Aplicações :	Arremesso de pezos typos de 700 grs. em terreno livre.	Arremesso de objectos pesados com duas mãos e com uma só mão.
Marcha de rastos (deslocação a vanle, para traz, lateral).	Levantar fardos e camadas feridos.	Levantar saccos do chão com 2 mãos (1.5 a 20 ks.).	Aplicações :	Escalada de um tapume de 2 mls. só ou (para se rectificar) com camadas.	Arremesso de objectos pesados com duas mãos e com uma só mão.
Marcha correctiva.	Transportar materiaes diversos com auxilio diverso.	Levantar fardos e camadas feridos.	Aplicações :	Escalada de parede ou tapume de 5 mls. com camadas, varas, cordas, labous inclinadas, etc.	Arremesso de objectos pesados com duas mãos e com uma só mão.
(1) — Não exagerar a duração do canto que, neste caso, é um sim-	Corrida ao campanario em terreno plano (400, 800 metros).	Corrida de mudas em estrada ou pista (es-	Corrida de mudas em estrada ou pista (es-	Transpor um obstáculo (altura e comprimento) com auxilio de 1 vara.	Boxe anglo-francez (ataques, paradas, reparações).
					Subir em arvores, mato, arbustos, bambu.

nho Geral das lições

1

Tabella geral dos elementos que podem servir para a composição das lições para os grupos de fortes

1 Applicaçao da marcha	2 Applicaçao da corrida	3 Applicações para transportar e levantar
<p>Marcha com cadencias diversas e marcha de passo largo em terrenos variados.</p> <p>Marcha com canto.</p> <p>Marcha na ponta dos pés.</p> <p>Marcha de 4 pés, em terrenos cobertos.</p> <p>Marcha com flexão do tronco em terrenos variados.</p> <p>Marcha de cocoras.</p> <p>Marcha de rastos em terrenos variados.</p>	<p>Saltos individuaes de 20 a 30 mts. em terrenos varios partindo de quaequer posições.</p> <p>Saltos em grupos de 15 mts. a 20 mts. em terrenos diversos.</p> <p>Passo gymastico em grupo.</p> <p>Cross individual em estradas e terrenos variados.</p> <p>Rallye-paper.</p> <p>Corrida ao campanario.</p>	<p>Levanhar e passar saccos de terra.</p> <p>Construir um para-peito.</p> <p>Carregar material em carrinho ou qualquer apparelho.</p> <p>Carregar só ou a dois, materiaes diversos em terrenos variados.</p> <p>Transportar em terrenos variados um camarada machucado (nas costas, nas espaldas, nos braços, em uma maca).</p>
4 Applicaçao do salto	5 Applicaçao da escalada e da subida	6 Applicaçao para arremessar
<p>Transpor um fosso, um obstaculo, um buraco, um regato, com ou sem impulso, (salto em extensão).</p> <p>Transpor obstaculos de alturas diversas com ou sem impulso (salto em altura).</p> <p>Saltar do alto de uma parede ou de um parapeito, num fosso, buraco ou pedreira ao ar livre, etc. com ou sem impulso (salto de profundidade).</p>	<p>Escalada de um tabique de pouca altura (2m.50) caniçado, palissada, grande, muro (só) ou com auxilio de taboas, varas inclinadas e asperesas naturaes.</p> <p>Sahir, mediante escalada de um fosso, de um buraco bastante grande e profundo.</p> <p>Subir numa corda ou por outro meio que se offerecer casuallmente ao longo de um muro, (parede).</p> <p>Subir nas arvores, mastros, postes telegraphicos.</p>	<p>Arremessar pesos em terreno livre contra objectivo (a pé firme e caminhando).</p> <p>Arremessar granadas de um fosso contra objectivo com uma ou outra mão.</p> <p>Arremessar objectos pesados com duas mãos ou com uma só.</p>

7 Applicações para a defesa (Lição a 2)

Boxe anglo-francez.
Jiu-Jistu.
Luta em terreno firme.

Grandes jogos e esportes (Sessões especiaes, uma e duas)

Bandeira.	Cross country.	Balão militar.
Pelota basca.	Saltos em sébes.	Football rugby.
Grande bastão.	Saltos athleticos.	Football association.
Hockey.	Corridas athleticas.	Corrida ao campanario.

Plano de treino physico

PARA UM TRIMESTRE
PARA UM ANNO

Um trimestre de trabalho effectivo representa cerca de 66 sessões repartidas (descontando-se os sabbados e domingos).

Convém notar que, quando se fizer duas sessões de educação physica, por dia, basta repetir simplesmente, á tarde, o trabalho da manhã, ou aumentar o numero de sessões de estudo dos exercícios.

Damos abaixo, a titulo de indicação, um plano de treino para 66 sessões, applicaveis aos 3 grupos e séries:

	FRACOS (C)	MEDIOS (B)	FORTES (A)
12 primeiras sessões	Visita medica. Provas de chegada. Estudo dos exercícios e jogos.	dº	dº
Da 13 ^a á 36 ^a sessões	8 sessões de estudo ou lições de grupo, tipo C. 1	6 sessões de estudo ou aperfeiçoamento.	8 sessões de aperfeiçoamento.
Da 37 ^a á 60 ^a sessões	12 lições de tipo C 1. 8 sessões de estudo. 4 lições de grupo, tipo C 2. 12 + de série, tipo C 2.	6 lições de grupo, tipo B 1. 12 + de grupo, tipo B 1. 6 sessões de estudo ou aperfeiçoamento. 6 lições de grupo, tipo B 2. 12 + de série, tipo B 2.	8 lições de grupo, tipo A 1. 8 sessões esportivas. 8 sessões de aperfeiçoamento. 8 lições de grupo, tipo A 2. 8 sessões esportivas.
Da 61 ^a á 66 ^a ou mais	6 sessões de estudo. 3 lições de grupo, tipo C 3. 9 lições de série, tipo C. 3.	6 sessões de grandes jogos. 6 lições de grupo, tipo B 3. 6 lições de série, tipo B 3.	6 sessões de aperfeiçoamento. 6 lições de grupo, tipo A 3. 6 sessões esportivas.

Nota relativa á composição das lições

Para compôr racionalmente uma lição, é commodo, no inicio :

a) Organisar, primeiro, o projecto da organisação (exercicios iniciaes, 7 categorias alternadas, exercios de ordem).

b) Introduzir, no projecto, exercicios judiciosamente escolhidos, numa proporção conveniente, segundo o caracter e a intensidade a dar á lição (grupo ou série) conforme o grão de treino dos individuos a educar.

Os schemas juntos permitem, com a tabella dos elementos, compôr, rapidamente e com criterio, uma lição.

A) LIÇÃO PARA OS FRACOS (30 minutos)

Exercicio inicial	GRUPO Exercicios de marchas simples	SÉRIE—PERNAS SÉRIE—BRAÇOS	
		Exercicios respiratorios e de abrandamento (ductibilidade) simples	
1 Marcha (p).	Exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 Exercicio educativo. 2 pequenos jogos.	1 pequeno jogo.
EXERCICIOS RESPIRATORIOS			
2 Subir (b)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 pequeno jogo.	1 exercicio educativo. 2 pequenos jogos. 1 pequeno jogo.
3 Saltar (p)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 exercicio educativo. 2 pequenos jogos.	1 pequeno jogo.
4 Transportar(b)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 pequeno jogo.	1 exercicio educativo. 2 pequenos jogos.
5 Correr (p)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 exercicio educativo. 2 pequenos jogos.	1 pequeno jogo.
EXERCICIOS RESPIRATORIOS			
6 Arremessar (b)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 péqueuo jogo.	1 exercicio educativo. 2 pequenoc jogos.
7 Ataque e defesa (b)	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	1 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.	2 exercicio educativo. 1 pequeno jogo.
Exercicios de ordem.	Exercicios de marcha lenta, com exercicios respiratorios, depois, cantos — Marcha normal.		

Nota: Intercalar exercicios respiratorios, na lição, sempre que o instructor julgar util e, ao menos, 3 vezes por lição: apôs a marcha (exercicio inicial) depois da corrida e no fim da lição (volta á calma).

Abreviações: (b) braços ; (p) pernas.

B) LIÇÃO PARA MEDIOS (30 a 45 minutos)

Exercicio inicial	GRUPO (1) Exercicio de marcha	SÉRIE—PERNAS	SÉRIE—BRAÇOS
		Exercicios respiratorios e de ductilidade simples	
1 Marchar (p)	1 jogo. 1 applicação.	1 jogo. 1 applicação.	1 applicação.

EXERCICIOS RESPIRATORIOS

2 Subir (b)	1 jogo. 1 applicação.	1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.
3 Saltar (p)	1 jogo. 1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.	1 applicação.
4 Transportar(b)	1 jogo. 1 applicação.	1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.
5 Correr (p)	1 jogo. 1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.	1 applicação.

EXERCICIOS RESPIRATORIOS

6 Arremecer (b)	1 jogo. 1 applicação.	1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.
7 Ataque e de- fesa (b) e (p)	1 jogo. 1 applicação.	1 jogo. 2 applicações.	1 jogo. 2 applicações.
Exercicios de ordem.	Exercicios de marchas lenta com exercícios respiratorios, depois canfo — Marcha normal.		

(1) A lição de grupo pôde comportar para cada exercicio fundamental uma ou duas applicações segundo a intensidade.

Nota: Intercalar exercicios respiratorios, na lição, toda a vez que o instructor achar útil e, ao menos, 3 vezes por lição, após a marcha (exercicio inicial), após a corrida e no fim da lição (volta á calma).

C) LIÇÃO PARA FORTES (45 a 60 minutos)

Trabalho de grupo, sómente.

Exercicio inicial (como anteriormente).

Exercicios de applicação, pertencentes a cada uma das sete categorias, em numero e ordem variaveis, segundo o terreno.

Exercicios de ordem, como anteriormente.

Nota: Intercalar exercicios respiratorios, na lição, toda a vez que o instructor achar útil e, ao menos, 3 vezes por lição: após a marcha (exercicio inicial), após a corrida e no fim da lição (volta á calma).

lição tipo C 1, para grupo de fracos (duração 30 minutos — intensidade fraca)

	Grupo	Serie-pernas	Serie-braços
Exercicio inicial	Marcha normal; depois, com canto. Exercicios respiratorios.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna anterior, (lição de grupo).
Marchar	Exercicio educativo. Marcha correctiva. Jogo: Cada vez maior.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Jogo: Cada vez maior.
Subir	Exercicio educativo. Apoio avante, flexão dos braços. Jogo: Pular rio.	Jogo: Pular rio.	Como na columna anterior, (lição de grupo).
Saltar	Exercicio educativo. Saltitar no lugar com afastamento lateral de braços e pernas. Jogo: Pular na corda em circulo.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Jogo: Saltar na corda em circulo.
transportar	Exercicio educativo. Grande posição, pés afastados, mãos nos quadris. Flexão do tronco para frente. Jogo: A cadeia de saccos de terra.	Jogo: A cadeia de saccos de terra.	Como na columna anterior, (lição de grupo).
Correr	Exercicio educativo. Mãos nos quadris. Meia flexão das pernas. Jogo: Cunho ou Corôa.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Jogo: Cunho ou Corôa.
Arremessar	Exercicio educativo. Circumducação dos braços. Jogo: o massacre (braço direito e braço esquerdo).	Jogo: O massacre.	Como na columna anterior, (lição de grupo).
Ataque e defesa	Exercicio educativo. Luta de oposição, braços lateraes. Jogo: A rinha de galos.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna anterior, (lição de grupo).
Exercicios de ordem	Marcha lenta, com respiração rítmada. Exercicios respiratorios. Marcha com canto. Marcha normal.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna anterior, (lição de grupo).

NOTA: Exercicios respiratorios devem ser intercalados na lição, sempre que o instrutor achar útil ao menos, tres vezes por lição, após a marcha (exercicio inicial), a corrida e no fim (volta á calma).

Lição tipo C 2, para grupo de fracos (duração 45 minutos — intensidade media)

	Grupo	Série-pernas	Série-braços
Exercicio inicial	Marcha normal depois a passo largo. Marcha collectiva. Exercicio respiratorio. Exercicio de ductilidade-braços, pernas, tronco.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna erc (lição de grupo) ric
Marchar	Exercicio educativo. Marcha com flexão do tronco. Jogo: Os quadrupedes.	Exercicio educativo, Marcha com flexão do tronco. Jogo: Os quadrupedes. Jogo: O homem serpente.	Jogo: Os quadrupedes.
Subir	Exercicio educativo. Suspensão inclinada-passos á suspensão curvada. Jogo: O esquilo.	Jogo: O esquilo.	Exercicio educativo pensão, inclinaç Passar á suspensão curvada. Jogo: O esquilo. Jogo: O pau d'água.
Saltar	Exercicio educativo. Mãos nas ilhargas. Saltitar no mesmo logar com elevação dos joelhos. Jogo: As rãs,	Exercicio educativo. Mãos nas ilhargas. Saltitar no mesmo logar, com elevação dos joelhos. Jogo: As rãs. Jogo: O passo do gigante.	Jogo: As rãs.
Transportar	Exercicio educativo. Grande posição, pés afastados, mãos nas ilhargas. Flexão lateral do tronco (á direita e á esquerda). Jogo: A bala cavaleira.	Jogo: A bala cavaleira.	Exercicio educativo de posição, pés dos, mãos nas ilhargas. Flexão lateral do tronco, á direita e á esquerda. Jogo: a bala cavaleira. Jogo: Bébê e a aranha.
Correr	Exercicio educativo. Mãos nas ilhargas, flexão das pernas. Jogo: Apanhar o gato.	Exercicio educativo. Mãos nas ilhargas, flexão das pernas. Jogo: Apanhar o gato Jogo: O lobo e o cordeiro.	Jogo: Apanhar o gato.
Arremessar	Exercicio educativo. Circumducção de 1 braço, depois dos 2 braços. Jogo: A bola dos caçadores.	Jogo: A bola dos caçadores.	Exercicio educativo cumducação de 1 braço, depois 2 braços. A bola dos caçadores. Jogo: A bola nas mãos ou nos bonés.
Ataque e Defesa	Exercicio educativo. Estudo da cintura para frente. Jogo: O maneta manda em sua casa.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna anterior, (lição por grupo).
Exercicio de ordem	Marcha lenta, com respiração rythmada. Marcha correctiva. Marcha com canto. Marcha normal.	Como na columna anterior, (lição de grupo).	Como na columna anterior, (lição por grupo).

NOTA: Exercícios respiratórios devem ser intercalados na lição, cada vez que o intervalo é conveniente, no mínimo 3 vezes, por lição, após a marcha (exercicio inicial), a correr, no fim (volta á calma).

Lição tipo C 3, para grupo de fracos (duração 30 minutos intensidade forte)

Secção	Grupo	Série-pernas	Série-braços
Exercício inicial	Marcha normal. Marcha alongada, depois acelerada. Exercícios respiratórios. Ductilidades (braços, pernas, tronco).	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Marchar	Exercício educativo, Marcha sobre a ponta dos pés. Jogo: Os patos e o homem serpente.	Exercício educativo. Marcha sobre a ponta dos pés, Jogo: Os patos e o homem serpente. Jogo: O corpo humano.	Jogo: Os patos e o homem serpente.
Subir	Exercício educativo. Suspensão inclinada braços estendidos; passar á suspensão inclinada; braços curvados. Jogo: A carrocinha.	Jogo: A carrocinha.	Exercício educativo. Suspensão inclinada braços estendidos passar a suspensão inclinada braços inclinados braços curvados. Jogo: A carrocinha.
Saltar	Exercício educativo. Mãos nas ilhargas, Saltitar no mesmo lugar, pernas estendidas rígidas. Jogo: Saltar marcos á porfia.	Exercício educativo, Mãos nas ilhargas. Saltitar no mesmo lugar, pernas rígidas. Jogo: Saltar marcos á porfia.	Jogo: Saltar marcos á porfia.
transportar	Exercício educativo. Grande posição, pés afastados, mãos nos quadris. Circundação do tronco nos 2 sentidos. Jogo: O baloiço dorsal.	Jogo: O baloiço dorsal,	Exercício educativo, Grande posição, pés afastados, mãos nos quadris. Circundação do tronco nos 2 sentidos. Jogo: O baloiço dorsal. Jogo: O cavalo comprido.
Correr	Exercício educativo, Estudo da luta renhida em massa no mesmo lugar e depois aumentando sempre. Jogo: O gavião.	Exercício educativo. Estudo da luta renhida em massa, no mesmo lugar, e, depois, aumentando sempre. Jogo: O gavião. Jogo: Ladrões, policias e roubados.	Jogo: O gavião.
Arremessar	Exercício educativo. Circundação alternada de ambos os braços. Jogo: A bola no chão uma bola para 2 jogadores).	Jogo: A bola no chão com dois.	Exercício educativo. Circundação alternada de ambos os braços. Jogo: A bola no chão com dois. Jogo: A bola no muro.
Ataque e Defesa	Exercício educativo. Boxe: a guarda. Directo e pontapé. Jogo: O torneio.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Exercícios de ordem	Marcha lenta com respiração rythmada. Marcha correctiva. Exercícios respiratórios. Marcha normal.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).

NOTA: Exercícios respiratórios devem ser intercalados na lição, sempre que o instrutor achar útil, e, ao menos tres vezes por lição; após a marcha (exercício inicial), a corrida e no fim (volta á alma).

Lição tipo B 1, para grupo de medios (duração 10 minutos — intensidade fraca)

	Grupo	Série-pernas	Série-braços
Exercicio inicial	Marcha normal. Marcha prolongada. Exercícios respiratórios. Ductilidade dos braços, pernas e tronco.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Marchar	Jogo: Os patos. Aplicação: Marcha com flexão do tronco.	Jogo: Os patos. Aplicação: Marcha com flexão do tronco. Aplicação: Marcha a 4 pés.	Aplicação: Marcha com flexão do tronco.
Subir	Jogo: Apanhar o gato. Aplicação: Trepar na corda com a ajuda dos pés e das mãos.	Aplicação: Subir a corda com a ajuda dos pés e das mãos.	Jogo: Apanhar o gato. Aplicação: Subir a corda com ajuda das mãos. Aplicação: Subir a um recinto deitar com ajuda de os panheiros.
Saltar	Jogo: O salta carniça à porfia. Aplicação: Saltos sem impulso em extensão.	Jogo: O salta carniça à porfia. Aplicação: Saltos em altura. Aplicação: Saltos com impulso em extensão.	Aplicação: Saltos no pulso; em altura e em extensão.
Transportar	Jogo: A cadeia inclinada. Aplicação: Levantar e collocar um sacco do chão no ombro.	Aplicação: Levar e collocar um sacco do chão no ombro.	Jogo: Cadêa inclinada. Aplicação: Levar e colocar 1 sacco do ombro. Aplicação: Carregar um companheiro nas costas.
Correr	Jogo: O lobo e o cordeiro. Aplicação: 2 saltos de 2 m. partindo da posição de joelhos. Aplicação: Percurso, em grupo, de 400 metros.	Jogo: O lobo e o cordeiro. Aplicação: 2 saltos de 2 m. partindo da posição de joelhos. Aplicação: Percurso, em grupo, de 400 metros.	Aplicação: 2 Saltos partindo da posição de joelhos.
Arremessar	Jogo: O passa-passo com duas mãos para a direita e para a esquerda. Aplicação: Arremesso de pedras leves, para descanço do braço curvado.	Aplicação: Arremessar pedras leves.	Jogo: O passa-passo com duas mãos para a direita e para a esquerda. Aplicação: Arremessar pedras leves.
Ataque e Defesa	Jogo: Os dois campos. Aplicação: Lição de box com 2 golpes de punho e paradas.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Exercícios de ordem	Marcha lenta com respiração rythmada. Exercícios respiratórios. Marcha com cantos. Marcha normal.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).

NOTA: Exercícios respiratórios devem ser intercalados na lição cada vez que o achar conveniente, e, ao menos, tres vezes por lição; após a marcha (exercicio inicial), a no fim (volta á calma).

ão tipo B 2, para grupo de medios (duração 30 minutos — intensidade media)

Exercício	Grupo	Série-pernas	Série-braços
Exercicio inicial	Marcha normal. Marcha com canto, Marcha correctiva. Ductilidade (braços, pernas e tronco).	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Marchar	Jogo: O quadrupede. Aplicação: Marcha de rasto de deslocação avante, depois lateral.	Jogo: O quadrupede Aplicação: Marcha com flexão do tronco. Aplicação: Marcha de rasto deslocação avante, lateral.	Aplicação: Marcha de resto de deslocação avante, e depois lateral,
Subir	Jogo: Luta de tracção na corda. Aplicação: Trepitar no mastro com ajuda dos braços e das pernas.	Aplicação. Subir o mastro com a ajuda dos braços e das pernas.	Jogo: Luta de tracção da corda. Aplicação: subir o mastro com a ajuda dos braços e das pernas. Aplicação: Escalar um muro com auxilio de uma vara.
Baloiçar	Jogo; O salta marcos á porfia. Aplicação: Saltos combinados em altura e comprimento, depois em altura e profundidade com impulso.	Jogo: O salta marcos á porfia, Aplicação: Saltos combinados em altura e comprimento com impulso. Aplicação: Saltos em altura sem impulso.	Aplicação: Saltos combinados em altura e comprimento com impulso.
Transportar	Jogo: O baloiço dorsal, Aplicação: Transportar um camarada montado nas costas.	Aplicação: Transportar um camarada montado nas costas.	Jogo: O baloiço dorsal. Transportar um camarada montado nas costas Aplicação: Transportar saccos do chão debaixo de cada braço.
Correr	Jogo: A caça ao veado. Aplicação: Corrida de mudas espaçadas de 30 metros.	Jogo: A caça ao veado. Aplicação: Corridas espaçadas de 30 metros. Aplicação:Corridas de fundo, em grupo, de 500 metros.	Aplicação: Corrida de mudas espaçadas de 30 metros.
Arremessar	Jogos A bola no campo. Aplicação. Arremessar pesos sem impulso e caminhando (distancia e precisão).	Aplicação: Pesos sem impulso e caminhando. (Distancia e precisão).	Jogo: A bola no campo. Aplicação:Lançar pesos, caminhando,sem impulso. Aplicação: Arremessar pesos,caminhando,c.impulso.
Ataque Defesa	Jogo: Os prisioneiros. Aplicação: Golpes de box, acompanhados de pegadas de jiu-jitsu (lição com dois).	Como na columna anterior	Como na columna anterior
Exercícios ordem	Marcha lenta com exercícios respiratórios. Marcha correctiva. Marcha normal.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).

NOTA: Exercícios respiratórios devem ser intercalados na lição cada vez que o instrutor sente e, ao menos, tres vezes por lição; após á marcha (exercicio inicial), a corrida e no fim a á calma).

Lição tipo B 3, para grupo de medios (duração 30 minutos — intensidade forte)

	Grupo	Serie-pernas	Serie-braço
Exercicio inicial	Marcha normal. Marcha corretiva. Ductilidade (braços, pernas e tronco).	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Marchar	Jogo: Cada vez maior. Aplicação: Marcha com flexão do corpo, depois a 4 pés. Aplicação: Marcha de rasto.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo). <i>ciclo</i>
Subir	Jogo: Os larapios. Aplicação: Escalada de um muro alto com auxilio de 2 camaradas. Aplicação: Saltar um obstáculo com auxilio de uma vara.	Aplicação: Escalada de um muro alto com auxilio de 2 camaradas.	Como na columna anterior (lição de grupo).
Saltar	Jogo: O salta marcos á porfia. Aplicação: Saltos em comprimento, com e sem impulso. Aplicação: Saltos em profundidade, sem impulso.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Aplicação: Saltos em comprimento, com ou sem impulso.
Transportar	Jogo: O pau d'agua. Aplicação: Transporte de madeiras pesadas, a muitos. Aplicação: Transporte de camaradas a dois.	Aplicação: Transportar materiais pesados a muitos.	Como na columna anterior (lição de grupo).
Correr	Jogo: Ladrões, policiais e roubados. Aplicação: 2 saltos de atiradores de 25 metros, partindo da posição deitada. Aplicação: Corrida ao campanário de 400 metr. com obstáculos.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Aplicação: Corrida ao campanário de 400 metr. com obstáculos.
Arremessar	Jogo: A bola na parede. Aplicação: Arremessar pesos, de joelhos e deitado (distância). Aplicação: Arremessar pedras pesadas com duas mãos.	Aplicação: Arremessar pesos, de joelhos e deitado, á distância.	Como na columna anterior (lição de grupo).
Ataque e Defesa	Jogo: Luta de oposição, peito contra peito. Aplicação: Box. Lição a dous. Luta. Lição a dous.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).
Exercícios de ordem.	Marcha lenta com respiração rythmada. Marcha corretiva. Exercícios respiratórios. Marcha normal.	Como na columna anterior (lição de grupo).	Como na columna anterior (lição de grupo).

NOTA: Exercícios respiratórios devem ser intercalados na lição, sempre que o mesmo for conveniente e, no mínimo, 3 vezes por lição: após a marcha (exercício inicial) a convém no fim (volta á calma).

10 Lição tipo A 1, para grupo de fortes

Lição: 45 minutos—Intensidade: fraca—Traje de exercicio—Lição de grupo:
ordem dos exercicios imposta pelo terreno

- Exercicio inicial* Marcha normal. Marcha com canto.
Exercicios de ductilidade (braços, pernas, tronco).
- Subir e escalar* Escalada de palanques, só ou varios alumnos.
- Carregar* Transpôr um talude, e, depois, um ribeiro.
- Marchar* Marcha de gatinhas, através de um talude.
- Arrregar* Transporte de pedras pesadas, em terreno variado. Transporte de madeiros, em terreno variado; diversos alumnos.
- Correr* Corrida a fundo, em grupo; distancia: 800 metros, em terreno variado.
- Arremessar* Arremesso de objectos pesados, com duas mãos.
- Luta e defesa* Corpo a corpo. Pegas de luta e de jiu-jitsu combinadas.
- Exercicios de ordem* .. Marcha lenta, com respiração rythmada.
Marcha correctiva. Marcha normal.

Nota: Exercicios respiratorios devem ser intercalados, na lição, sempre que o instructor considerar conveniente e, no minimo, 3 vezes por lição; depois da marcha (exercicio incicial), a corrida e, finalmente (volta á calma).

Lição tipo A 2, para grupo de fortes

Duração: 45 minutos—Intensidade: media—Traje de exercicio—Lição de ~~du~~
ordem dos exercicios imposta pelo terreno

<i>Exercicio inicial.....</i>	Marcha normal. Marcha com c... Exercicios de ductilidade (braços nas, tronco).
<i>Marchar.....</i>	Marcha com flexão do tronco e reno inclinado (subida). Marcha extensão do dorso em terreno M nado (descida). Marcha agachada.
<i>Arremessar.....</i>	Arremesso de pedras pesadas, uma mão, com impulso do hombr
<i>Correr</i>	Percurso, em grupo, de 300 metr
<i>Saltar</i>	Saltar um regato de 2 metros de l com impulso.
<i>Levantar e transportar.</i>	Transporte de madeiros grandes diversos alumnos.
<i>Correr</i>	Tres saltos de atiradores, em 25 etros, partindo de joelhos, depois tado.
<i>Subir e escalar.....</i>	Escalada de palanques, individua mente (Escalada de um muro de com auxilio de 2 companheiros).
<i>Ataque e defesa.....</i>	Lição de boxe a dois: directo direita e da esquerda. Pontapé b e parado. Luta: cintura avanç parada, cintura por tráz e parada
<i>Exercicios de ordem..</i>	Marcha lenta, com exercicio res torio. Flexão e extensão do tron com exercicios respiratorios. Ma normal.

Nota: Exercicios respiratorios devem ser intercalados na lição, sempre que o in
tegrar conveniente e, no minimo, 3 vezes por lição: depois da marcha (exercicio ini
corrida e no fim (volta à calma).

Lição tipo A 3, para grupo de fortes

g) Duração: 45 minutos—Intensidade: forte—Traje de exercicio—Lição de grupo:
ordem dos exercicios imposta pelo terreno

c) Exercicio inicial Marcha normal. Marcha correctiva.

s Exercicios de ductilidade (pernas, bra-
m ços, tronco).

a) Marcha Marcha alongada. Marcha com flexão
da do tronco e de quatro pés.

Marcha Escalar parapeitos (altura 2 metros).

Correr Saltos de atiradores, partindo da po-
sição deitados. Marcha de rastos.

Saltar Transpôr fossos de 1,10 de largo.
Saltar um fosso profundo.

Arremessar Arremesso de pesos (velocidade) de
um fosso.

Ataque e defesa Ataque dos manequins com espadas.

Exercicios de ordem .. Marcha lenta, com respiração rythmada.
Exercicios respiratorios (em pé ou de
costas). Marcha correctiva. Marcha
normal.

Nota: Exercicios respiratorios devem ser intercalados na lição, sempre que o instructor
achar conveniente e, no minimo, 3 vezes, por lição; depois da marcha (exercicio inicial) a
corrida e no fim (volta á calma).

CAPITULO IV

Exercicios educativos e pequenos jogos (grupo dos fracos)

1.^o — E' inutil augmentar o numero dos exercicios educativos e dos pequenos jogos, além dos que são, aqui, indicados. E' perder tempo. Por outro lado, convém ater-se a jogos, cujos effeitos physiologicos são conhecidos. Em matéria de jogos, deve-se desprezar a fantasia, como em tudo que diz respeito ao treino physico.

2.^o — Os exercicios educativos preparam para os pequenos jogos, que, por sua vez, preparam para os grandes jogos e para os exercicios fundamentaes ou applicações.

I — Preparo para a marcha

- 1 — Marcha correctiva.
- 2 — Marcha com canto.
- 3 — Marcha a passo largo e marcha accelerada.
- 4 — Marcha na ponta dos pés.
- 5 — Cada vez maior.
- 6 — Os patos.
- 7 — O quadrupede.
- 8 — O homem serpente.
- 9 — A bola humana.
- 10 — O caranguejo.

1 — Marcha correctiva

A marcha correctiva é precedida e seguida de marcha a passo cadenciado; é lenta, medida, methodica em extremo.

A attitude é activa, cabeça erguida, busto para a frente, peito saliente, hombros para traz, os braços balançando longo do corpo, de diante para traz, a mão aberta naturalmente; a perna é lançada para frente, sem rigidez no joelho, a ponta do pé, em extensão, quasi roendo o chão. A marcha continua, assim, precisa, bem rythmada, com leveza.

2 — Marcha com canto

E' uma marcha com passo cadenciado, que se faz a cantar. A simultaneidade da marcha e do canto fortifica o peito, desenvolve os pulmões, torna-os mais permeaveis ao ar e menos expostos ás inflamações chronicas. O canto, além disso, actuará poderosamente sobre o moral do individuo, se fôr dotado de sentimentos elevados, relativamente á educação civica e militar.

O instructor deve attender a que a escolha recaia sobre cantos alegres, de sã alegria — bem brasileira. Emfim, deve obrigar os discipulos a rythmar bem seus cantos, de modo que a cadencia da marcha seja, por elle, facilitada. O canto deverá ser curto; é um meio de activar os orgãos respiratorios e, não, um fim.

3 — Marcha a passo largo e marcha accelerada

A rapidez demasiada provoca a fadiga; a rapidez necessaria, na marcha, deve obter-se unicamente por meio do alongamento do passo.

Os jogos preparatorios á marcha farão, por si só, adquirir a flexibilidade necessaria para essa marcha a passo largo. Os exercicios respiratorios e a marcha com canto prepararão os orgãos respiratorios para as inspirações e aspirações amplas e profundas.

A marcha a passo largo e a marcha com cadencia accelerada ordenam esses diversos exercicios e preparam para a corrida.

4 — Marcha na ponta dos pés

Avançar, em linha ou em columna, a passos curtos, as pernas fezas, a ponta dos pés apenas repousando no solo, o corpo erecto, o peito saliente, os hombros para traz, a cabeça erguida, os braços esticados, balançando ao longo do corpo, as palmas das mãos para dentro, os dedos esticados e unidos.

O mesmo movimento se fará na marcha lateral.

5 — Cada vez maior

E' o exercicio precedente executado sob a forma de jog

O instructor desperta o estimulo dos jogadores, assi
gnalando aquelles que crescerem cada vez mais, a cada passque
que derem.

6 — Os patos (marchar agachado)

Os jogadores são distribuidos numa ou mais fileiras
em columnas, a um passo de distancia, agachados.

Dado o signal, os jogadores se inclinam para a fren
nessa posição, avançando alternativamente um e outro pé
evitando erguerem-se, procuram passar uns aos outros. (Nâ
convém exagerar os gritos).

7 — O quadrupede — marcha a quatro pés

Os jogadores collocam-se em linha, numa ou mais filei
ras ou em columnas. A voz de «em posição» os discipulos
caem sobre as mãos dobrando, a meio, as pernas, de modo
a ficarem de quatro pés, com o tronco quasi na horisontal.

Ao signal do instructor, os homens seguem para
frente para attingir uma meta mais ou menos affastada (20
25 ou 30 metros).

Para estimular os jogadores, far-se-á tambem esse jog
sob a forma de corrida.

8 — O homem serpente

Os jogadores são collocados em linha, numa fileira
intervallos variaveis. A voz «em posição», deitam-se todos
sobre o ventre e, ao signal dado pelo instructor, valendo-se
livremente de todos os meios, seguem, nessa posição, procura
rando attingir uma meta, fixada de antemão.

9 — A bola humana

Escolher um terreno em rampa e coberto de grama

Dado o signal, os jogadores deitam-se em linha e
distancia de varios passos uns dos outros. Ao segundo
signal, deixam-se rolar, evitando qualquer contracção dos pro
musculos e tornando-se o mais elasticos que puderem.

10 — O caranguejo

Collocados os jogadores em columnas, deitam-se sobre o ventre e, dado o signal, seguem lateralmente, o mais depressa que puderem, procurando, rastejar o mais possivel.

Para estimular-os, o instructor marca uma meta no terreno e declara vencedor o jogador que primeiro attingir essa meta, rastejando mais perto do solo.

II — Preparo para a corrida

1º — Mão nos quadris. Meia flexão ou flexão das pernas.

2º — Passo gymnastico.

3º — Cunho ou corôa.

4º — O lobo e o cordeiro.

5º — Apanhar o gato.

6º — O chicote queimado.

7º — Os cantos.

8º — Os pescadores.

9º — O gato e o rato.

10º — Ladrões, policiaes e roubados.

1 — Mão nos quadris — Meia flexão ou flexão das pernas

1º — Erguer-se na ponta dos pés;

2º — Dobrar as pernas com os joelhos afastados, calcânhares levantados e juntos, corpo aprumado até que a coxa forme um angulo recto com a perna;

3º — Levantar-se de novo na ponta dos pés;

4º — Retomar a primeira posição. Pode-se tambem executar os movimentos de braços combinados com esses movimentos de pernas.

2 — Passo gymnastico

Pôr á frente o instructor, para regular a marcha. Começar por um ou dous minutos de passo cadenciado. Tomar progressivamente a marcha do passo gymnastico, até chegar á velocidade regulamentar (fazer experiencia completa).

Antes de findar a corrida, convem diminuir a marcha terminando por alguns minutos de marcha, com exercícios respiratórios.

Nas sessões para o grupo de fracos, não se deve exceder de cinco minutos de corrida propriamente dita.

Os percursos e passos gymnasticos tornam-se mais trahentes, com execução de marchas serpentinas, em espirais em círculos, em estrelas, etc.

3 — Cunho ou corôa

Os jogadores formam dous campos: o do cunho e da corôa. Traça-se, nas duas extremidades do terreno amarrado (30, 40, 50 metros), um refugio para cada campo. O instrutor coloca-se no centro do terreno, os jogadores ficam em fila, à direita e à esquerda junto, a elle, de costas uns para outros e de modo que cada campo fique do lado do refugio a que pertencer.

O instructor depois de estabelecer o lado do cunho e o lado corôa, lança um cartão no ar, ou um pausinho, moeda, etc. Se o objecto cahir do lado cunho, gritará CUNHO; se cahir do lado corôa, gritará COROA.

Ao grito CUNHO, todos aquelles que se acharem no campo correm em direcção ao seu refugio respectivo, situando a uma distancia que varia conforme o treino dos jogadores (10 a 15 metros, no começo). Os jogadores do campo adverso volvem, perseguem os do campo adverso, e procuram alcançá-los. Aquelle que for alcançado será conduzido para o campo do que o prendeu.

Da mesma forma se procederá ao grito de COROA.

A partida termina, quando todos os jogadores se encontrarem no campo adverso, mas, na sessão gymnastica, o instructor fará cessar o jogo, logo que achar que durou o tempo necessário á instrucção. Neste caso, o lado que ganhou aquelle que maior numero de prisioneiros tiver feito.

Os jogadores podem tambem ficar, no inicio da partida, de frente, em lugar de voltarem as costas uns para os outros.

4 — O lobo e o cordeiro

O lobo designado pelo instructor, fica fóra de fila. Os jogadores collocados em cauda seguram-se firmemente, uns aos quadris dos outros; o primeiro é o guarda, o ultimo, o cordeiro. Dado o signal, pelo instructor, o lobo procura apanhar o cordeiro, mas o jogador da frente (o guarda) e os que se seguem esforçam-se para impedir que o faça, mudando de lugar.

Se o lobo conseguir apanhar o cordeiro, ganha a partida.

Os tres jogadores (lobo, cordeiro e guarda), que acabaram de fazer um esforço mais violento do que os seus camaradas, collocar-se-ão ao centro da columna e o jogo continua com outro lobo, outro guarda e novo cordeiro.

Observações: O jogador da frente (guarda) não deve apanhar o lobo, com as mãos; poderá, entretanto, afastá-lo, com os braços. Este jogo é muito violento, quando bem executado, por isso sua duração será limitada (3 a 5 minutos).

O lobo deve ser mudado muito a miúdo, se não consegue apanhar o cordeiro. Os jogadores devem evitar o rompimento da cadeia.

5 — Apanhar o gato

O gato, designado pelo instructor, indica um jogador a quem dá tres passos de distancia, lançando-se logo depois ao seu encalço. Se apanhar o jogador, este substitui-o-ha.

Se, na porfia, um jogador atravessar-se entre o gato e o seu perseguidor, o primeiro abandona o segundo, para correr o atras do que se travessou e que fica sendo o gato e, assim, por deante, toda a vez que se apresentar um novo «cortador» da corrida perseguidora.

Observações: Devem-se formar grupos de 6 a 12 jogadores. Para obrigar todos os homens a correr, o instructor intervirá, se preciso fôr, designando os «cortadores». Poderá tambem substituir o gato, quando achar que já produziu a somma de esforço sufficiente.

8 — Os pescadores

Traça-se um campo, em cada extremidade do terreno que se dispuzer (30 a 40 metros de comprido por 15 a metros de largo, para 12 a 24 jogadores).

Dous jogadores, denominados «pescadores», collocam entre os dous campos e procuram apanhar aquelles dos seus camaradas que passarem de um campo para outro e que chamam «peixes».

Quando os pescadores gritarem «ao largo», os peixes sahirão do campo e deverão passar para o outro. Se forem alcançados antes de attingirem este campo, formarão uma cadêa (ou rête) da qual os dous pescadores ocuparão as extremidades; estes dous pescadores só poderão apanhar peixes, quando a cadêa não se achar rota.

O jogador, que sahir do campo, não poderá voltar ao seu campo, deve alcançar o outro campo, correndo o risco de ser preso. Os peixes podem forçar a rête, lançando-se ao centro e desbrando uma malha, mediante a separação de dous jogadores.

Os dous ultimos jogadores presos ficam sendo «pescadores», na partida seguinte.

9 — O gato e o rato

Os jogadores, em circulo, numa fila, seguram-se pelas mãos, com os braços abertos. O que fôr indicado pelo nome de «rato» gyra em redor do circulo e bate um dos jogadores, que fica sendo então o «gato».

Este deixa o seu intervallo, que seus dois vizinhos chamam, dando-se as mãos.

O gato persegue o rato, atravez dos intervallos em que se passar; se o prender, fica sendo o rato; o antigo rato volta à sua fileira e o novo escolhe seu gato.

Se depois do numero de voltas marcado pelos jogadores, o gato não houver apanhado rato, volta ao seu lugar e o rato escolhe outro gato, como no caso anterior.

Observações: O numero de jogadores não deve exceder de 8 ou 10, de modo a fazer correr todos os jogadores durante o reduzido tempo de duração do jogo (3 a 5 minutos).

10 — Roubados, policiaes e ladrões

Passo gymnastico sob forma de jogo, para estimular os corredores.

Terreno escolhido: pista, estrada, terreno plano, terreno acidentado, etc.

Os jogadores, collocados numa das extremidades do terreno escolhido, formam tres grupos distintos, separados uns uns outros de alguns metros; na frente, os ladrões, escolhidos entre os peores corredores; ao centro os policiaes, o instrutor e dous ou tres bons corredores; atraz, os roubados (bons corredores).

Dado o signal, os tres grupos partem a passo gymnastico; os ladrões procuram alcançar a outra extremidade do terreno onde ficarão inviolaveis. Os policiaes, guiados pelo instrutor, lançar-se-ão ao seu encalço, acossando-os sem escurar prendel-los e evitando, por conseguinte, obrigar-los a quererem esforço demasiado.

Os roubados seguirão o grupo de policiaes, para auxiliar a prisão eventual dos ladrões. Se, dentre os roubados, houverem alguns que fiquem para traz, serão transferidos para o grupo dos ladrões.

III — Preparo para carregar (transportar)

1 — Movimento do tronco; (a) flexão; (b) extensão; (c) cumulação.

2º — A baloiço dorsal.

3º — A cadêa.

4º — A cadêa em rampa.

5º — A bella amazona.

6º — A cadeirinha.

7º — Transportar por turno.

8º — Os ursos.

9º — O cavallo comprido.

10º — Bêbê e sua ama.

1 — Movimento do tronco

(a) — Mâos nos quadris (ou mãos nos hombros e braços levantados). Flexão do tronco.

os braços voltados para a metade, unidos no alinhamento.

14 - os braços descrevem curva concava para baixo e o pescoço é erguido juntando-se ao direito mantendo a posição fundamental.

N.B. - Deve-se fazer curva nas costas cada face, pausando respectivamente na perpendicular.

Cacabecado.

Posição partida fundamental

1 - eleva-se o braço a frente até a horizontal, unido ao alinhamento e afastamento lateral.

2 - afastamento para trás, com a ponta do dedo do braço exposta 10, ~~com~~ ^{caw} rotação da cabeça olhando-lado ~~até~~ ^{até} vir a reto guarda.

3 - este braço volta à posição do tempo 1

4 - flexão do braço para frente juntando-o com o que não se afastou, toque o ombro.

5 - volta à posição 1.

6 - o mesmo movimento do tempo 2 com o braço direito

7 - volta à posição 1.

8 - movimento 4

9 - extensão do braço ~~debaixo~~ ^{desvanecendo} volta ao tempo 1

~~muito para o lado~~

10 - os braços ~~ficam~~ ^{descrevendo} paralelos, apela frente até os lados e vai para a guarda lateral, a lateral acima de cima de cima

Demarcação

1

- Bracos: sempre abertos e dorso curvo.
1 - levar os braços para frente ate a horizontal menor altura.
2 - Baixar o braço trazendo-o ate ponto ao corpo e
já o levantando ate a horizontal lateral, pulm.
valto do para a frente.
- 3 - flexão e extensão dos antebraços e punhos, cada
mão pegada no corpo na flexão da art. b. e punho
- 4 - com os braços da posição horizontal lateral
joga-se a circunduação dos braços ^{até que} para frente
sentido que o seu união dos braços passando por
cima, e que melhor adaptação
- 5 - circunduação com ponta igual ao tempo 4.
- 6 - os braços depois da circunduação no momento
de cambiar pararam na horizontal igual a a
tempo 4.
- 7 - desce o braço ate ponto ao corpo subindo pela
lateral e fazendo a circunduação com ponta
de trás para frente, cruzando os braços na
frente do corpo.
- 8 - depois do cruzamento dos braços, ele volta
pela lateral e pararam na horizontal
- 9 - os braços desce pela lateral e passando
por ponto ao corpo, se sente pela frente paralelo
ata a vertical.
- 10 - os braços desce buscamente paralelos
pela frente in posição fundamental.
- For: A vez deve sentir a tensão e depois da ^{12º tempo de} expiração
voltar no momento de descer os braços de quando se dan o
2º tempo de exalação entre os braços no tempo 1; nessa fase
os braços desce para a frente, se sente caminhar mais lento

9

Pernas : 20 tem pos (2/rev)

Vai-se partindo para trás

1 - Movimento brusco de virar os quadris, ~~levantando~~ da perna esquerda elevação do pé direito segurado e extensão perna para a frente;

2 - a perna desce no sentido do centro posterior e vai para a lateral passando por fundo da perna direita.

3 - a perna descreve o caminho inverso ao 2, também passando por fundo da dir. e vice, perna a frente.

4 - a perna descreve um movimento de balanço no sentido ant. post. e vice.

- Pés traz e virá os pés em círculos;

5 - a perna bota-se a direita e ambos rebatizam-se na ponta dos pés;

6 - nova flexão das pernas;

7 - extensão lateral da esquerda expondo a dir. permanece em sua flexão e a esquerda volta à posição de ponta dos pés, fundo ao direito.

8 - ainda na ponta dos pés, faz-se a flexão das pernas (pés num flexão) juntos afastados;

9 - extensão dos pés ainda da ponta dos pés;

10 - levando as mãos e acertando os pés estabelecer posição fundamental.

Faz-se o mesmo com a perna direita. O tempo devolve o + exercício possível.

E feita 4 ou 2 vezes em cada face da ordem, voltando sempre face.

Travess (Nº de pos.) 3

Início de movimento.

- 1 - afastamento lateral da mão no lado direito.
- 2 - flexão lateral do tranco (lado esq) auxiliando com um balanço em torno do braço direito que passa por cima da cabeça rumando para o lado.
- 3 - o braço direito volta à posição de início sem que desça.
- 4 - flexão lateral do tranco (lado dir) auxiliada pelo lado esquerdo.
- 5 - braço esquerdo volta à posição de partida.
- 6 - como os mãos nos quadris, faz a rotação do tranco para o lado esquerdo.
- 7 - flexão do tranco, já em rotação ao mesmo tempo que levantam os braços estendidos para lados do pé esquerdo tocando o solo.
- 8 - volta-se à posição de mãos no quadril. Só no final do tranco.
- 9 - o mesmo movimento a 6 mas para o lado direito.
- 10 - volta a posição nos tracos lado direito.
- 11 - final faz-se à posição de mãos no quadril e olho para frente.
- 12 - flexão do tranco, estacando a saída com as mãos que se afundam.
- 13 - faz-se a extensão do tranco elevando-

1º — Fazer girar lentamente o tronco para diante, com os rins curvados, ficando a cabeça no prolongamento do tronco;

2º — Voltar lentamente á posição inicial.

Quando o movimento de flexão do tronco é feito com os braços levantados, ter-se-á o cuidado de manter os braços bem no prolongamento do tronco e não demasiado abaixados.

A flexão do tronco pode ser feita partindo da posição fundamental ou de uma das posições iniciaes: Pés juntos; apartados longitudinalmente, etc.

Deve-se ter o cuidado de evitar, na flexão do tronco, ficar com a bacia muito para traz, arredondar o dorso ou arquear demasiado os rins.

(b). 1º — Oscilar lentamente o tronco, sem mudar a posição dos quadris, da cabeça, os hombros e os braços, seguindo o movimento do tronco.

(c) — Inclinar lentamente o tronco para os lados, sem mudar a posição dos quadris, a cabeça os hombros e os braços seguindo o movimento do tronco.

2 — O baloiço dorsal

Os discípulos são collocados em linha, em duas filas, de costas uns para os outros.

A voz de «em posição» os jogadores juntam-se dous a dous e entrelaçam os braços. Dado o signal de começar, cada jogador da mesma fila põe o companheiro ás costas, fazendo uma tracção dos braços, e flexão do tronco; coloca-o depois, novamente, no chão, de vagar.

O companheiro executa os mesmos movimentos. O jogo cessa, ao commando do instructor.

O companheiro, levantado pelo outro, effectua uma flexão das coxas sobre a bacia.

3 — A cadeia

Os jogadores são collocados em linha, numa fila, ao lado uns dos outros. Este jogo consiste em passar um objecto, de certo peso, dum jogador para outro, em toda a linha.

O primeiro jogador pega o peso, representado por uma pedra, um sacco, etc., até á altura da cintura e passa-o ao segundo; este passa-o ao terceiro e, assim por deante, até o ultimo.

Para estimular os jogadores, estabelecer-se-á a emulação entre duas ou mais linhas, collocadas parallelamente á mesma altura.

4 — A cadêa em rampa

O mesmo exercicio acima e mesmo modo de estimular os jogadores, que, neste caso, são collocados nos degráos de uma escada, para passar um objecto dum certo peso, uns aos outros, por cima da cabeça.

5 — A bella cavalleira

Qs jogadores, em numero par, dividem-se em dous campos: cavalleiros e cavallos: e collocam-se em circulo, cujo diametro varia segundo o numero de jogadores.

Os cavalleiros montam nos cavallos. Um dos cavalleiros lança a bola tres vezes ao ar e apanha-a de novo; depois atira-a ao seu companheiro, que a lança ao visinho.

Depois de fazer a volta do circulo, a bola é arrojada pelo primeiro cavalleiro a outro escolhido por ella.

Se a bola cahir por terra, os cavalleiros descem do cavalo e fogem; um dos cavallos apanha a bola e arremessa-a sobre um dos cavalleiros, sem sair do circulo. Se o cavalleiro fôr alcançado, mudam as posições; em caso contrario, a partida continua como dantes.

5 -- A Cadeirinha

Os jogadores são collocados, em columna, em tres filas a varios passos de fundo, e os homens da segunda fila, nos intervallos.

A' voz de «em posição», os companheiros da primeira e terceira filas dão frente uns para os outros, entrelaçam as mãos, segurando-se pelos pulsos, de modo que formem um estrado, no qual senta-se o homem da segunda fila, com os braços cingindo os pescoços dos dous companheiros.

Dado o signal, os carregadores caminham até o limite marcado. O instructor faz mudar os jogadores de modo que cada qual seja carregado a seu turno.

7 — Cada qual deve ser carregado por sua vez

Os jogadores, em numero par, dividem-se em dous grupos: cavalleiros e cavallos; collocam-se na linha de partida.

Os cavalleiros montam a cavallo e, ao signal dado, comeca a corrida; a meta é traçada no chão, a uma distancia que varia conforme o treinamento dos jogadores — 10 a 12 metros, no inicio. Logo que se attinge a meta, faz-se mudar o papel de cada um dos jogadores e refazer o mesmo trajecto, em sentido contrario.

A maneira de carregar pode, aliás, variar, conforme as indicações do instructor. (A cavallo nos hombros, nos quadris, de barriga para baixo, sobre um dos hombros, atraves-sado por sobre os dous hombros, etc.)

8 — Os ursos

O numero de jogadores é de cerca de vinte; dous dentre elles são os mestres de campo.

Procede-se, primeiro, á formação dos campos. Os mestres de campo tiram a sorte; aquelle que ganhar escolhe, em primeiro logar, um jogador; o outro escolhe um outro, a seu turno; e continuam assim a escolher seus homens, até que se achem todos divididos em dous grupos, ou campos. Uma vez os dous grupos assim constituidos, traça-se no chão, por meio de um cordel, dous circulos concentricos, o raio do menor variando conforme o numero de jogadores e o raio do maior tendo sempre um ou dous metros mais que o do circulo menor.

Um dos campos é composto dos «ursos» e o outro dos «salteadores».

No começo da partida, os jogadores, escolhidos pelo mestre de campo menos favorecido pela sorte, são condenados a ser ursos. Collocam-se no circulo interior, curvando ligeiramente o dorso a e cabeça e entrelaçando os braços ao pescoço dos seus vizinhos, de modo a apresentarem uma es-

pecie de plataforma, contra a qual se arrojam os jogadores do partido opposto: os salteadores.

O mestre de campo ou guarda dos ursos posta-se entre a primeira e a segunda circumferencia; os salteadores, para além da grande circumferencia.

Os salteadores procuram saltar ás costas dos ursos sem serem agarrados pelo guarda. Nada têm a receiar enquanto se acharem fóra do grande circulo, no ar ou ás costas dos ursos. Podem descer quando entenderem, para saltarem de novo, mas são obrigados a manter a posição em que se acharem logo depois do salto, sem poderem fazer uso das pernas para incommodarem os ursos ou para se manterem em posição. Se um delles fôr agarrado pelo guarda dos ursos «tocando o solo» entre os dous circulos, ou querendo saltar ou afastando-se ou caindo por terra das costas dos ursos, a partida é perdida pelos salteadores, que passam então a ser ursos. Se, ao contrario, o peso dos salteadores fôr muito grande para as forças dos ursos e os salteadores surprehenderem um dos ursos *a soltar-se* dos companheiros e vergando para o solo, isto é, cedendo ao peso dos salteadores, estes descem e os ursos continuam seu serviço até serem libertados pela impericia de um dos salteadores.

9 — O cavallo comprido

Os jogadores (9 a 13) dividem-se em dous campos: cada campo exerce, a seu turno, as funcções de cavallo ou cavalleiro. A madrinha fica fóra dos dous partidos; limita-se a, encostada a uma arvore, sustentar, no peito, a cabeça do primeiro cavallo, que curva a espinha e segura-se por forma estavel. O segundo cavallo apoia a cabeça no flanco do primeiro e segura-se a este com os braços: o mesmo faz o terceiro, e assim por diante.

Os cavalleiros saltam sobre os cavallos. Para jogar com successo, os cavalleiros fazem saltar, primeiro, o mais agil dentre elles, que se esforça, num impulso consideravel, por cair a cavallo o mais perto possivel da madrinha, de modo a deixar ao menos destro o logar por traz de si. Quando todos os cavalleiros se acharem montados, batem-se pal-

mas tres vezes, e os cavalleiros descem e recomeçam a saltar. Para mudar os campos, é preciso que um dos cavalleiros, que houver calculado mal seu impulso, vacille e caia por terra, ou, então, que todos os cavalleiros não achem collocação para ficar, até o terceiro signal de palmas. Se os cavalleiros *derreterem-se*, isto é, se cederem ao peso dos cavalleiros, perdem a partida e voltam aos seus antigos logares.

Observações — Este jogo pode ser perigoso, se houver brutalidade: deve-se saltar com leveza e apoiar-se nas palmas das mãos. A classificação dos athletas em fortes, medios e fracos diminue o risco deste jogo.

10 — Bêbê e sua ama

Os jogadores, divididos em dous campos, são collocados em duas filas, de frente uns para os outros, e distanciados de varios passos. A voz de «em posição», os homens da mesma fileira levantam o companheiro do outro campo, seguindo-o por baixo das costas e coxas, com as pernas dobradas. (Não exagerar os gritos).

Ao signal do instructor, os jogadores marcham até um limite marcado; os jogadores fazem meia volta, mudam os papeis, começam novamente a marcha em sentido contrario.

IV — Preparo para o salto

- 1 Saltitar no mesmo logar.
- 2 Os anões.
- 3 Saltar á corda, em circulo.
- 4 As rãs.
- 5 O passo gigante.
- 6 Andar em um pé só.
- 7 A carniça á porfia.
- 8 O salto de póstes.
- 9 A carniça com limite marcado, para deante ou para traz.

1 — Saltitar no mesmo logar

Saltitar no mesmo logar, na ponta dos pés, projectando o corpo verticalmente por meio de extensões e de flexões sucessivas dos pés.

Estes movimentos se fazem:

— Com as mãos nos quadris e as pernas esticadas; ou com um afastamento lateral dos braços e das pernas;

— ou com as mãos nos quadris, flexão das coxas sobre a bacia e das pernas sobre as coxas.

2 — Os anões

Os jogadores são dispostos em columnas a um de fundo, a um passo de distancia, na posição agachada, com as mãos nas ilhargas. A um signal dado, os jogadores partem aos saltos e sem se erguerem, procurando seguir o guia, que acelera, pouco a pouco, a velocidade. Este jogo pode ainda ser feito para despertar o estímulo dos jogadores, collocando-os em linha de uma fila, a dois ou mais passos de intervallo, partindo ao signal do instructor. Cada um delles deve procurar chegar primeiro á meta traçada no solo, a uma distância variavel, conforme o treino (6 a 8 metros no inicio, sem nunca exceder de 12 a 15 metros).

3 — Saltar á corda, em circulo

Escolhe-se um jogador, ao qual se dá o nome de «centro», munido de uma corda de dous a quatro metros de comprimento, tendo numa das extremidades um saquinho de terra ou de arêa.

Os jogadores (em numero variavel) são collocados em circulo, numa fileira, a um ou mais passos de intervallo e de frente para o interior do circulo. O «centro», collocado no centro do circulo, faz girar a corda horizontalmente, á altura dos tornozelos dos jogadores, que procuram evitar a corda, saltando para o ar; o jogador alcançado pela corda irá substituir o «centro».

4 — As rãs

E' uma variedade do jogo denominado Os anões.

Os jogadores são distribuidos em grupos de dois, na posição de cocoras, de costas uns para os outros, com os braços cruzados. Como no caso dos Anões, o jogo é em columna e em linha.

Observações—Dividir em duas partes iguaes o tempo da corrida, de modo que, em cada grupo, o jogador tenha de deslocar-se para deante e para traz.

A corrida com emulação só deverá praticar-se quando os jogadores se acharem bem exercitados.

5 — O passo do Gigante

Traçam-se, no chão, duas linhas paralelas, a uma distancia que varia conforme o treino (10 a 12 metros, no inicio, sem nunca exceder de 20 a 25 metros). Os jogadores são collocados em fila, distanciados de dois a tres passos, numa das linhas. Dado o signal pelo instructor, cada qual procura vencer a distancia entre as duas linhas, dando o menor numero de saltos possivel.

Cada jogador indica, depois, ao instructor o numero de passos que fez e recomeça a partida.

Em logar de collocar os jogadores na linha de partida, pode-se distribuirl-os a alguns metros para traz dessa linha, para darem o primeiro salto com impulso, reduzindo, assim ao minimo o numero de passos necessarios a vencer a distancia indicada.

6 — Andar em um pé só

Os jogadores, em columna, a um de fundo ou em linha, partem aos saltos, num pé só, á imitação do guia, na frente delles, que, muda de pé, de distaneia em distancia. O guia aumenta ou diminue a velocidade, devendo os outros jogadores conformar-se com o movimento daquelle.

Este jogo pode ser tambem praticado estabelecendo-se a emulação entre os jogadores.

Os jogadores, collocados em linha, partem com o pé esquerdo, a um signal do instructor; trata-se de chegar primeiro ao limite traçado no chão, numa distancia variavel, conforme o estado de treino—(seis a oito metros, no inicio; de 12 a 15 metros no maximo).

Este jogo é recomeçado com o pé direito, em sentido contrario.

Observações—Se algum jogador tentar illudir a boa fé dos outros, collocando, de vez em quando, no chão, o pé que

devia conservar-se levantado, o instructor fal-o-a segurar o pé com a mão, durante a corrida.

7 — A Carniça á porfia

Dispostas as classes em duas ou mais fileiras, os homens á frente das columnas servem de «carniça» inicial a transpor e tomam a posição seguinte: dorso curvado; pernas um pouco dobradas; braços cruzados e apoiados aos joelhos; cabeça baixa.

O numero dois de cada columna salta a «carniça» e coloca-se na mesma posição, com intervallo de um passo; os numeros 3, 4 e 5 etc. fazem o mesmo.

Observações—A intensidade varia conforme a altura e o intervallo das carniças, a velocidade e a duração do jogo.

Para aumentar a velocidade, a carniça pode ser jogada ao desafio, entre duas ou mais fileiras.

Em sim, se a pericia dos jogadores permittir, as carniças serão collocadas na «posição avante», com os braços cruzados ao peito, a carniça virando as costas aos saltadores.

Em todos os casos, para evitar golpes na cabeça, devem as carniças baixal-as o mais possivel.

8 — Salto de postes

Os jogadores separam-se em dous campos; os do primeiro: os postes — collocam-se em fila, em intervallos de um passo (ou do comprimento de um braço). Os do segundo campo collocam-se na mesma formação, tres ou quatro passos atrás do primeiro, e em frente aos *intervallos* (espaços entre os homens). Dado o signal, avançam, collocam as mãos nos homens de seus camaradas (postes), apoiam-se nelles, suspendendo as pernas e saltando naturalmente para a frente, o mais longe que puderem, e dão tres ou quatro passos á frente, para servirem, a seu turno, de postes para seus camaradas.

Os jogadores da primeira fila galgam, em seguida, os novos postes e o jogo continua com as mesmas alternativas, servindo cada fila ora de poste, ora de saltador.

Observações — Algumas vezes, tambem os postes deslocam-se dando 8 a 10 passos para a frente, com os saltadores ás costas.

9 — Saltar carniça com barreira adeante ou atraz

Um jogador designado serve de carniça.

Traça-se no chão um sulco ou marca-se, com um barbante, um limite aquem ou além da carniça, que os jogadores successivamente devem transpor sem tocarem a barreira indicada.

Depois de cada salto, a carniça afasta-se da linha inicial, a uma distancia de dous pés.

Substitue-se a carniça pelo jogador que tocar a barreira ou, conforme o ajuste, por aquelle que tocar a cabeça da carniça.

V — Preparo para escalar

- 1 Apoio á frente; flexão dos braços.
- 2 Suspensão alongada ou inclinada.
- 3 O passa-rio.
- 4 Gato suspenso pelas mãos e pelas patas.
- 5 O esquilo (ou «cada vez mais alto»).
- 6 O pão d'agua.
- 7 A carrocinha.
- 8 O enforcado (mãos, ante-braços, axillas).
- 9 Luta das cordas.
- 10 Jogo de empurra, com varas.

1 — Apoio á frente, flexão dos braços

Para passar da posição direita á posição á frente, deve agachar-se, collocar as palmas das mãos no chão, numa distancia um pouco maior que a das espaduas, dedos juntos e ligeiramente contraídos, esticar successivamente as pernas para traz e estender o corpo. Os pés tocam o chão com a ponta sómente; o corpo é sustentado pelos braços esticados. E' preciso evitar que se levante o queixo e deve-se ter o cuidado de conservar a cabeça, o tronco e as pernas no mesmo prolongamento.

Estando nessa posição :

a) — dobrar os braços com os cotovelos afastados, vindo o peito roçar o chão, ficando o tronco e as pernas no mesmo prolongamento.

b) — voltar á posição inicial.

2 — Suspensão alongada ou inclinada e flexão dos braços

a) — Suspensão alongada (numa ou duas barras horizontaes).

O corpo cae naturalmente, suspenso pelas mãos, numa ou duas barras; os braços esticados; os pés juntos e um tanto estendidos.

E' preciso evitar que as mãos fiquem demasiado juntas e ter o cuidado de manter o tronco, a cabeça e as pernas no mesmo prolongamento.

b) — Suspensão inclinada (uma barra horizontal).

Para passar da posição erecta (direita) á suspensão inclinada, segura-se a barra com as mãos, mantendo-as numa distancia maior que a largura das espaldas, com as palmas para a frente; estende-se o corpo e as pernas sob a barra; braços esticados um pouco para fora do plano vertical da barra. Nesta posição, os calcanhares descansam no solo e o corpo fica suspenso no apparelho, pelas mãos, bem esticado, pés em extensão, hombros firmes, tronco e cabeça no prolongamento das pernas.

Achando-se numa ou noutra dessas suspensões, para passar á suspensão com os braços curvados, executa-se uma flexão dos braços, suspendendo o corpo até que a cabeça fique acima da barra, ou approximando o corpo da barra, ficando os cotovelos afastados, o mais para traz que fôr possível, mantendo-se o corpo esticado e os hombros baixos.

Voltar, em seguida, á posição inicial, alongando lentamente os braços.

3 — O passa-rio

Este jogo pode ser executado de duas maneiras :

1^a — Puxar para si a corda ou barra e atirar-se, suspendendo-se pelas mãos, com os pés para frente. Alcançar o

ponto mais affastado possivel do ponto de partida, deixando-se cahir na ponta dos pés, depois de haver largado as mãos ou então;

2^a — saltar com uma vara.

4—Gato suspenso pelas mãos e pelas patas

Ao grito de «o ultimo a suspender-se é o gato», dado por um dos jogadores, aquelle que ficar em terra torna-se o gato.

Não é permittido suspender-se senão por suspensão, nas barras duplas ou em outros supportes quaequer (cordas, varas, barra fixa, barras paralelas, etc.), ou ainda no topo de uma muralha, nas arvores, grades, paliçadas e outros obstaculos.

Os pés não devem tocar o chão.

Os jogadores mudam de ponto de apoio, é nessa occasião que o gato deve procurar o seu successor; o jogador que estiver suspenso é inviolavel.

Observações—Formar grupos de 6 a 12 jogadores no maximo; limitar para cada grupo a superficie em que podem os jogadores utilizar-se dos pontos de suspensão (10 m x 10 m, por exemplo).

5—O esquilo (cada vez mais alto)

E' uma variante do «gato suspenso».

A voz do instructor, os jogadores vão subindo, cada vez mais, no mesmo obstaculo.

6-- O pão d'agua

Um jogador, indicado, faz de pão d'agua. Os outros jogadores (8 ou 12) são dispostos em circulo, numa fila, sentados no chão, com o rosto voltado para dentro do circulo, em intervallos inferiores a 50 centimetros (de hombro a hombro).

O pão d'agua, de pé no centro do circulo, com os braços juntos do corpo, fica bem rijo e deixa-se cair sobre os jogadores, que tratam de repellir-o.

Quem fôr deitado por terra ou não puder repellir o pão d'agua, toma o logar deste, no centro do circulo, e o jogo continua nas mesmas condições.

7 — A carrocinha

Os jogadores são dispostos em linha, em duas filas.

A primeira fila cae sobre as mãos, com os braços estendidos, o corpo direito, as pernas afastadas; a segunda fila segura as pernas dos da primeira, na altura dos tornozellos.

O instructor designa a meta a attingir e dá o signal de partida. Os jogadores da primeira fila caminham sobre as mãos, ajudados pelo guia, que dará um impulso para a frente.

Quando a meta é attingida por todos, o instructor manda dar mais voltas e inverte os papeis.

Observações—Para estimular os homens, o jogo executar-se-á em forma de corrida.

8—O enforcado

Os jogadores, a um signal dado, precipitam-se para as arvores, as varas, os topos de muros, etc., e suspendem-se pelas mãos, pelas varas, sem auxilio dos pés. A suspensão far-se-á tambem pelos ante-braços, ao longo das traves horizontaes e dos topos de muros.

9—Luta de tracção, com cordas

Os jogadores, de força mais ou menos igual, são divididos em douss campos.

Estende-se no chão uma corda de grossura media. Nos campos, em frente uns dos outros, agrupam-se os jogadores, segurando, com ambas as mãos, cada uma das extremidades da corda e curvando-se sobre as pernas, promptos para iniciar a luta.

Dado o signal pelo instructor, os jogadores de cada campo puxam, com toda a força, a corda para o seu campo, coordenando todos os seus esforços.

Termina a luta quando um dos douss campos é arrastado numa distancia de quatro ou cinco passos.

10 — Luta de repulsão, com varas

Escolhe-se uma vara bastante forte e resistente.

Dispõem-se tambem os jogadores em dous campos como na luta da corda.

Os jogadores, a um signal dado, empurram a vara com toda a força, e tentam fazer com que seus antagonistas recuem.

VI — Preparo para arremessar

- 1 — Circundução dos braços.
- 2 — A bola nos chapéos (ou bola nas panellas).
- 3 — O massacre.
- 4 — A pelota.
- 5 — A bola do caçador.
- 6 — O passe-passe, com uma ou duas mãos.
- 7 — A bola no chão.
- 8 — A guerrinha.

1—Circundução dos braços

Fazer passar os braços, sem parar, pelas posições sucessivas de braços avante levantados, lateraes, atraç e na posição fundamental.

2—A bola nos chapéos (ou nas panellas)

Se não houver, no terreno, buracos em numero igual ao dos jogadores, estes são substituidos pelos chapéos ou bonés virados para cima e agrupados no chão.

Um dos jogadores é indicado para atirar a bola de um limite marcado (10 metros no maximo), dentro de um dos chapéos.

Se atirar a bola tres vezes, sem acertar, põe um seixo no seu chapéo e passa a bola adeante. Se acertar, todos os jogadores fogem, salvo o dono do chapéo, que toma a bola e procura acertar num dos jogadores. O jogador attingido, «preso», coloca um seixo em seu chapéo e toma a bola. Se ninguem fôr attingido, o «preso» põe uma pedra no chapéo e conserva a bola. O jogador, que tiver tres seixos no boné, é

fuzilado. Colloca-se-o de encontro á parede voltando as costas aos camaradas, e o camarada indicado fuzila-o, atirando-lhe tres vezes a bola ás costas, de uma distancia determinada.

Convenções, que variam ao infinito, podem ser adoptadas neste jogo, para complicar o exercicio do arremesso da bola e desenvolver a pericia dos jogadores.

3—O Massacre

Prende-se, ao longo de uma parede, ou suspende-se, numa mesma linha, um ou mais manequins.

Os jogadores, collocados a 15 ou 29 metros dos alvos, são munidos de pedras de tamanho medio.

Dado o signal, atiram as pedras ao manequim visando em primeiro logar uma parte qualquer do manequim e, depois o ponto que o instructor indicar. Na falta de manequins, as pedras são atiradas em objectos quaequer, numa superficie limitada, em arvores, postes, pilares, etc.

4—A pelota

Numa parede sem janellas, quasi liza, traça-se, a cerca de 1 metro e meio do solo, uma linha horizontal, e, se a parede for muito grande, traçam-se dous limites verticaes, espaçados de 4 a 5 metros.

Pode-se jogar com duas, quatro ou seis pessoas.

Sendo duas, um dos jogadores atira a bola acima do limite horizontal e entre os dous limites verticaes.

O outro jogador espera-a e torna a atiral-a á parede antes que tenha tocado a chão ou depois de um primeiro salto. O primeiro, por sua vez, executa a mesma manobra e faz voltar a bola ao adversario.

A arte consiste em fazer com que o adversario falhe os golpes.

As faltas consistem em: 1º, falhar a bola; 2º, falhar a bola, quando volta ou depois que dá o primeiro salto do chão; 3º, atiral-a á parede, fóra dos limites traçados.

Se os jogadores são mais de dous, dividem-se-os em dous campos eguaes e occupam todo o campo do jogo; recebem a bola e fazem-na, voltar á parede, cada qual a seu turno.

A partida é de 10 a 20 pontos; cada erro importa na perda de um ponto.

Para aumentar a difficultade, os limites verticaes na parede podem ser prolongados no chão, perpendicularmente, á parede.

5 — A bola do caçador

O numero de jogadores é facultativo. Um delles, designado por sorte, é o caçador. Colloca-se este num ponto que escolhe; em seguida, para dar aos outros jogadores o ensejo de se dispersarem, atira a bola tres vezes ao ar, aparando-a de cada vez com as mãos. Pode, então, atiral-a para um camarada, mas sem sair do logar.

O jogador attingido fica sendo o cão do caçador e, como este, tem o direito de tomar a bola e atiral-a aos outros jogadores para transformal-os em cães. Como o caçador, tambem é obrigado a atirar a bola do logar onde a houver apanhado.

A partida termina quando todos os jogadores são transformados em cães.

Na partida seguinte, o papel de caçador cabe áquelle que foi o primeiro cachorro, na partida anterior. No decurso da partida, os jogadores que ainda não houverem sido attingidos, terão direito de apoderar-se da bola e de atiral-a contra o caçador, ou os cães; mas não poderão, sob pena de transformarem-se tambem em cães, tomá-la com as mãos primeiramente. Devem collocá-la entre os pés e fazel-a saltar elles proprios, aparando-a com as mãos.

7 — A bola no terreno

Os jogadores (12 a 30) dividem-se em dous campos bastante afastados, que, no inicio da partida, se defrontam no meio do jogo. Um jogador do campo designado atira a bola na direcção contraria.

Um jogador deste ultimo campo apanha a bola e, do logar onde esta parou, arremessa-a na direcção do primeiro campo.

O objectivo é tocar com a bola o limite do campo oposto; para consegui-lo, cumpre ganhar terreno cada vez que se a arremessa.

Pode-se parar a bola antes que toque o solo, mas sem apanhal-a, batendo sómente com a palma da mão.

Quando a bola tocar a terra, pode-se paral-a com o pé ou com a mão para impedil-a de ganhar terreno.

Observação—A bola não deve ser guardada por um jogador durante mais de dous passos.

8—A guerrinha

Variante do jogo da bola do caçador, mas preparando para o arremesso com uma intensidade de corrida muito maior.

Os jogadores são divididos em dous campos, cada campo designando seu chefe de grupo, que vela pela observância das convenções, sob a fiscalisação do instructor.

Os dous campos são separados por uma distancia variando entre 20 e 30 metros.

Dado o signal, começa o jogo (arremesso de bola ou objectos molles sobre os adversarios). Cada combatente atingido, é considerado ‘morto’ e deve sentar-se no chão.

O combate cessa ao signal dado ou quando não resta mais de dois ou tres combatentes em um dos campos.

VII — Preparo para a defesa

- 1—Luta.
- 2—Box.
- 3—Jiu-jitsu.
- 4—Luta de oposição.
- 5—O maneta manda em sua casa.
- 6—A rinha de gallos.
- 7—A conquista de corpos.
- 8—Os prisioneiros.
- 9—O torneio.

- 1—Luta
- 2—Box
- 3—Jiu-jitsu

(Ataques, paradas e respostas). Vide esportes athleticos, adeante.

4 — Luta de oposição

Os dous antagonistas são collocados em frente um do outro, de cada lado, e a meio passo de uma linha traçada no solo; os braços para o lado e para a frente; collocadas as mãos espalmadas umas contra as outras; as pernas abertas; o corpo em extensão.

Cada executante empurra, apoiando-se ás mãos do seu adversario, caminhando a passos curtos e procurando dest'arte transpor a linha para o outro lado.

N. B.—Não é permittido dobrar as pernas e servir-se do peito para facilitar o impulso.

5 — O maneta manda em sua casa

Traça-se no terreno um circulo, cujas dimensões estejam em relação ao numero de jogadores. Estes, collocados no interior do circulo, procuram fazer sair uns aos outros empurrando-se pelas costas, pelos hombros ou pelos braços. O emprego das mãos é prohibido.

O vencedor da partida é aquele que ficar por ultimo no circulo. Convém mandar que os jogadores conservem as mãos nos bolsos.

6 — A Rinha de gallos

Os jogadores são collocados em linha, em duas fileiras, de frente uns para os outros. À voz de «em posição» os jogadores agacham-se com os braços curvados, as mãos para a frente. Ao signal dado, dispostos dous a dous, esforçam-se para fazer recuar um ao outro, saltitando agachados. O jogador que cai é excluido do jogo. As pegas de corpo são prohibidas. Os gritos são dispensaveis.

7 — A conquista de corpos

Traça-se no chão uma linha, de cada lado da qual ficam os jogadores em fileiras, divididos em dous campos eguaes. A um signal dado, os adversarios esforçam-se para puxarem-

se reciprocamente do outro campo para o seu, agarrando-se em qualquer parte do corpo.

Conforme a divisão adoptada no inicio da partida, os jogadores arrastados a um campo tomam ou não o partido dos que os sizeram prisioneiros. O jogo continua até que todos os jogadores de um campo tenham sido atraídos para o campo adverso.

Para ser prisioneiro é preciso que todo o corpo tenha transposto a linha traçada no terreno. Pode-se também admitir que basta uma parte do pé ter transposto essa linha, para que o individuo seja considerado prisioneiro.

8 — Os prisioneiros

Os jogadores são em numero de vinte e um, mais ou menos. Dous terços formam um circulo, dando-se as mãos; o outro terço de jogadores, collocados ao centro, representam os prisioneiros, e esforçam-se por sair por todos os meios.

Os jogadores do circulo abaixam ou levantam os braços, curvam as pernas, approximam-se ou afastam-se para formar barreira.

Quando todos os prisioneiros saem do circulo, designa-se um novo terço dos jogadores para prisioneiro e a acção continua de novo.

O jogo cessa ao signal do instructor.

9 -- O torneio

O chefe da partida designa os cavallos e os cavalleiros. Os primeiros escolhem os segundos. Divide-se a tropa, que deve ser da mesma força, em dous campos, que se defrontam a alguns passos de distancia.

A um signal do chefe, os dous campos marcham ao encontro um do outro, a galope.

Travada a luta, corpo a corpo, cada cavalleiro procura desmontar seu adversario chocando-o com toda a violencia possível, mas sem fazer uso das mãos; aquelle que cair fica fóra de combate.

O campo que tiver maior numero de vencidos perde a partida.

Observações — Este jogo deve ser realizado em campo grammado ou na areia.

CAPITULO V

Grandes jogos e esportes

- 1—As barras.
- 2—A caça ao veado.
- 3—Os larapios.
- 4—A bandeira.
- 5—A bola no campo.
- 6—O bastão grande.
- 7—O hockey.
- 8—O balão militar.
- 9—O football association.
- 10—O football rugby.
- 11—A corrida ao campanario.
- 12—A corrida de mudas.

1—As barras

O terreno escolhido deve ser o mais liso possível para não ficarem os jogadores expostos a quedas quando correrem.

Os jogadores dividem-se em dous grupos eguaes e de forças tão equilibradas quanto possível. Os campos são dispostos em frente um do outro, a uma distancia de 50 a 100 metros: cada um delles é delimitado por um rectangulo traçado no terreno. Entre os dous campos, a uma dezena de passos do limite de cada um delles, traça-se uma linha de salvaguarda.

A sorte designa o partido que deve pedir em primeiro logar «barras».

Um jogador desse partido (campo n. 1) adeanta-se lentamente em direcção ao campo opposto, até a linha de salvaguarda e «pede barras» contra um dos jogadores do campo opposto (campo n. 2).

O jogador assim provocado lança-se no encalço do provocador. Este dá duas pancadinhas na mão do seu adversario que se prepara para persegui-lo logo que houver dado a terceira pancadinha.

O jogador do campo n. 1, singindo que dá a terceira pancada para distrair a attenção do seu adversario, toca-o finalmente com a mão e volta á toda velocidade para seu campo, seguido de perto pelo jogador do campo n. 2. (Pode-se suprimir esta formalidade e começar a perseguir o primeiro corredor logo que pedir barras).

Nestes dous casos, começando a perseguição, um dos corredores do campo n. 1 vem em socorro do seu camarada, procurando aprisionar o jogador do campo opposto. Todo o jogador, que sair para correr ao encalço de um adversario que já houver saído do seu campo, é considerado como «tendo barras» contra este ultimo.

Um segundo jogador do campo n. 2 sae por sua vez, com barras contra o segundo jogador do campo n. 1, e a perseguição continua assim, até que todos tenham entrado no seu campo ou que um dos jogadores seja feito prisioneiro.

Um corredor não pode ser feito prisioneiro senão por um adversario que tiver barras contra elle e que o toque com a mão gritando «Preso». Todos devem então sustar o jogo.

O prisioneiro vai para o campo inimigo, coloca-se a tres passos da linha do campo, estende os braços para os seus, esperando que um delles venha libertal-o, tocando-o com a mão. Se forem feitos varios prisioneiros, estes conservar-se-ão de mãos dadas e colocar-se-ão na mesma linha adeante do primeiro. O jogador que tocar a mão de um dos prisioneiros libertará a todos.

A partida cessa logo que um dos campos soffra perdas taes que não possa mais contar libertar seus prisioneiros.

O campo é um asylo inviolavel; não só quem para elle entra não pode ser «preso» no seu recinto, mas tambem tem direito de sair delle e de perseguir, a seu turno, aquelles que antes o perseguiam. Se um jogador se tiver adeantado demais, procura-se «cortal-o na corrida», isto é, colocar-se entre elle e o campo donde saiu; então tem-se barras contra todos aquelles que sairem depois de se haver saido.

Um jogador pode, para fugir á perseguição, refugiar-se no campo dos seus adversarios, e estes têm o direito de prendel-o logo que sair de novo.

2—A caça ao veado

Este jogo pode ser executado num campo de football association, cuja area de penalty representa um tanque; de distancia em distancia dispõem-se sébes de 80 a 90 c/m.

Os jogadores (15 a 50) designam um veado e dividem-se em caçadores e cães. O veado fica na frente dos caçadores, em torno dos quaes são dispostos os cães.

O veado parte, vence sucessivamente os obstáculos. Os cães seguem-no e, sem atacal-o, esforçam-se por pessar-lhe á frente, para impedil-o que vença os obstáculos, caindo dest'arte em poder dos caçadores. Devem, porém, uns como os outros, vencer os mesmos obstáculos que o veado.

Os caçadores não podem caminhar ou correr senão num pé só. Procuram cercar o veado. Se o veado conseguir lançar-se no tanque, sem ser apanhado, ganha a partida.

3—Os larapios

Consiste em agarrar-se ao cimo, ás saliencias ou asperezas de uma parede ou outros obstáculos e seguir lateral ou verticalmente, com o auxilio dos pés, como fazem os larapios.

O instructor pode variar a intensidade deste jogo, escolhendo exercícios.

4—A bandeira

Traça-se no chão um rectângulo, limitando a superficie de jogo (20 a 30 mt. por 10 a 13 mt). Os jogadores, 12 a 40, são divididos em dous campos.

O campo, designado pela sorte, fica com a guarda da bandeira. Seu chefe coloca a bandeira a seis ou oito passos adeante do seu campo, escolhe seus defensores e dispõe-nos de modo que possam fazer frente, por todos os lados, aos assaltantes.

Deixa o resto da sua tropa de reserva no seu campo. Quanto a elle, mantem-se constantemente entre o campo e a bandeira, assim de poder seguir a operação e dar suas ordens

O chefe do campo assaltante designa um cavalleiro que trará um distintivo bem apparente (braçadeira no braço direito, uniforme diverso dos jogadores, etc.)

Esse cavalleiro deve proteger os assaltantes e facilitar-lhes a tomada da bandeira. Pode prender os defensores e não pode ser preso por elles; é inviolável.

Os defensores, a seu turno, devem prender os assaltantes, ao passo que estes só devem defender-se e procurar, sem ser presos, apoderar-se da bandeira.

Antes de começar a partida, designa-se um terceiro campo (especie de ambulancia), onde deverão refugiar-se aquelles que forem aprisionados.

O cavalleiro toca então a haste da bandeira e, depois disso, corre ao encalço dos defensores para afastá-los.

O chefe do campo dos assaltantes chega rapidamente com uma parte da sua tropa, e, combinando seu ataque com a tactica do cavalleiro, fará com que sua tropa arrebate a bandeira e leve-a para seu campo.

Os defensores devem evitar ser presos pelo cavalleiro, não se afastando da bandeira e tratando de prender os assaltantes, á medida que se approximarem.

O chefe dos defensores seguirá attentamente as phases do combate e, logo que um dos defensores fôr preso pelo cavalleiro, substituirá-o; substituirá igualmente e frequentemente os outros defensores que irão descansar no seu campo.

Os assaltantes serão revesados do mesmo modo e o cavalleiro será mudado a miúdo.

Os assaltantes ganharão, se conseguirem arrebatar a bandeira para o seu campo sem que o jogador que a segurar seja preso, porque, neste caso, a bandeira voltará ao seu logar.

Se assim se der, o chefe do campo, que tiver a bandeira, aproveitará o ensejo para mudar todos os seus defensores.

Os defensores ganharão a partida e o papel dos dous exercitos mudará, quando os assaltantes perderem a metade de seus homens.

Observação — Para prender os adversarios basta tocalos com a mão.

Os assaltantes podem refugiar-se no campo dos defensores, e em quanto ahí ficarem não poderão ser presos, mas, logo que sairem, todos os defensores terão o direito de prendel-os. Os defensores, neste caso, devem vigiar com attenção os assaltantes, porque, ás vezes, isso representa uma tactica destes. Os assaltantes podem fazer chegar a bandeira em seu campo, passando-a de mão em mão, mas não devem atiral-a.

5 — A bola no campo

Traça-se no chão um rectângulo (60 a 100 mts. por 13 a 20 mts.) Estabelece-se um campo A, depois 5 pontos espaçados, de 12 a 20 metros, na orla do local do jogo. Os jogadores (15 a 20) são divididos em dous campos, collocados sob o commando de um chefe.

O partido designado por sorte occupa o campo; os membros do outro partido, os atacantes dispersam-se pela parte de fóra e postam-se conforme as indicações do seu chefe. Um dos atacantes arroja a bola, isto é, coloca-se a cinco ou seis passos adeante do jogador que designar e lhe lança a bola. O jogador apanha a bola no ar, e sae do campo para correr até o primeiro marco, depois até o segundo, etc. Durante o seu trajecto deve seguir attentamente a bola e os movimentos dos adversarios, porque se a bola fôr promptamente apanhada e, lançada contra elle, vier a tocal-o, durante o percurso, sua partida está perdida.

Se fôr ameaçado de muito perto por um dos atacantes que houver recebido a bola, em logar de percorrer de uma só vez todo o trajecto, tem a vantagem de parar numa das métas, levantando os braços e gritando «méta»; se o fizer, fica inviolável.

A bola é, em seguida, lançada a um segundo jogador do campo, que correrá para a primeira méta, para a segunda, ter-

ceira, etc. ao passo que o primeiro jogador attingirá as métas seguintes até a ultima, se puder. (Uma méta não pode ser ocupada ao mesmo tempo por dous jogadores; os jogadores não devem passar á frente uns dos outros).

Todos os jogadores do campo correm assim seu risco, enquanto um delles não fôr atingido durante o percurso para uma das métas.

Os defensores do campo perderão a partida:

1º—Se um delles fôr alcançado pela bola, durante o percurso entre as métas.

2º—Se a bola, ao ser arrojada, fôr alcançada no ar por um dos atacantes.

3º—Se, correndo duma méta á outra, tocar a bola com a mão, quando estiver ao seu alcance, em lugar de arrojal-a de volta com o pé.

No primeiro como no terceiro caso, os defensores do campo conservam-n' o, se um dos seus puder tocar com a bola um dos atacantes, antes que estes tenham chegado aos limites do campo.

Observação— Os atacantes não têm o direito de guardar a bola na mão se derem mais de tres passos.

O defensor do campo a que fôr arrojada a bola não pode atiral-a além dos limites da area do jogo, nem para traz de si. Na pratica, ha artis que convem conhecer. Assim, o jogador do campo, quando se prepara para atirar de novo a bola que lhe mandam, pode simular que se prepara para um grande esforço, o que faz logo com que os adversarios se façam ao largo ; aproveita-se da circumstancia para tocar levemente a bola mandando-a perto do campo. O ar-dil contrario tambem é bom. Além disso, ao lançar a bola, no seu trajecto, só pode paral-a com o pé.

Em regra geral, deve-se arrojar a bola bem rasteira para impedir aos atacantes que a apanhem no ar.

6 — O grande bastão

Este jogo é uma variante da bola no campo; mesmo numero de jogadores, mesma divisão em dous campos. O

material comprehende seis batoques de madeira, um bastão de 60 a 80 centimetros e uma bola de couro ordinario.

No meio do terreno do jogo (20 mts. por 20 mts. no maximo) desenha-se um pentagono regular, de 6 a 10 metros de lado. Em cada um dos angulos, planta-se um batoque marcando o que se chama as bases 1, 2, 3, 4; o interior do pollygono chama-se camara. No meio dessa camara, um sexto batoque, sincado no chão, marca o poste. A facção, designada por sorte, occupa a camara. Um dos jogadores colloca-se no bastão, na base 1; um outro colloca-se no poste para lhe atirar a bola. O primeiro tem o direito de recusar duas vezes a bola, mas, se falhar ou recusar a bola uma terceira vez, sae. Logo que o batedor dá na bola, larga o bastão, corre para a base proxima (2), toca-a, depois, se tiver tempo tocará sucessivamente as bases 3, 4, 5, para voltar, em seguida, á camara. (Não voltará mais para a base 1). Se conseguir fazer este gyro, seu partido marcará 5 pontos. Os atacantes, postados em redor do pentagono, apressam-se em apanhar a bola no ar ou depois de saltar e atirarem-na sobre o batedor. Se este fôr ameaçado de muito perto, em logar de percorrer de uma só vez o espaço a vencer, pára numa das bases, levanta os braços e grita «méta». Só deste momento em deante fica elle inviolavel, até ser de novo atirada a bola.

Um segundo batedor procede do mesmo modo e, enquanto corre para as bases 1, 2, etc., o primeiro jogador alcança as bases seguintes até a ultima, se fôr possivel. Nunca devem estar douis jogadores juntos no mesmo poste, nem passar adeante um do outro. O jogador tocado pela bola, durante o percurso das bases, sae immediatamente. Quando só restam douis jogadores na camara, um delles tem o direito de pedir «tres golpes para um giro», isto é, depois de haver batido na bola, se conseguir fazer o giro dos postes sem ser attingido, todo o seu campo volta e recomeça a segurar o bastão.

O batedor que atirar a bola para traz sairá do campo. Um campo inteiro sairá quando todos os jogadores restantes se acharem nos tarugos.

O bastão é jogado commummente em duas partidas de 40 pontos com um desempate se fôr preciso.

7 — O hockey

(Vide os regulamentos esportivos em uso).

8 — O balão militar

Limita-se a area do jogo por um rectângulo traçado no chão (100 mts. por 50 mts. mais ou menos) no meio do qual se traça uma linha. Os jogadores (19 a 30), divididos em 2 grupos eguaes, collocam-se de cada lado da linha do centro.

O sim do jogo é fazer transpor o balão, por cada campo, a linha da méta collocada perto de cada um dos campos adversos.

Cada méta marcada conta um ponto. O campo vencedor é aquelle que contar maior numero de pontos no sim da partida.

Um arbitro lança o balão, fazendo-o entrar em jogo e cessando-o quando houver brutalidade por parte dos jogadores. Regula a intensidade do jogo; prolonga-o e decide:

- Que o balão seja jogado com os pés e as mãos.
- > > > > com os pés sómente.
- > > > > com as mãos.
- > > > possa ser carregado.
- > > > não deva ser carregado.

Este jogo é muito intenso. Um instructor competente consegue pouco a pouco formar jogadores de *association*, introduzindo uma regra nova em cada partida.

9 — O football association

10 — O football rugby

(Vide os regulamentos e regras esportivas em uso).

11 — A corrida ao campanario

Essas corridas são realizadas individualmente por dous ou mais grupos fortes.

Deve-se procurar fazer com que os contendores sejam corredores da mesma força.

ANNEXO III



CREAÇÃO E ORGANISACÃO DOS ESTADOS

Material

1 — Os estadios são terrenos onde se torna possivel a execução das lições e exercícios diversos deste methodo.

E' de grande necessidade a criação e organisação de estadios definitivos para uso dos grupos a exercitar. Mas até lá, as lições deste methodo podem ser dadas em qualquer local (praças publicas, pateos de escolas, circumvisinhanças de grandes estradas, fortificações, etc).

2 — O estadio plano, em terreno preparado, basta. Um campo grammado, um prado, uma clareira em floresta, são excellentes.

3 — Dimensões: as dimensões de um estadio são proporcionaes ao numero de discipulos a exercitar a os jogos a realiser. Em geral, as dimensões mais favoraveis são:

Comprimento: 100 a 150 metros.

Largura: 60 a 80 metros.

4 — Um barracão, uma casa, uma fazenda, um abrigo qualquer, são uteis, na visinhança, para guardar os accessorios e material e para refugio, em caso de máo tempo.

5 — Material fixo; Uma pista de escoras, de terra batida, ou de areia, de cerca de 300 metros de circumferencia e 4 a 5 metros de largura, correrá em torno do terreno, para marcha e corrida. Varias barreiras, fóra da pista, mastros na falta de arvores proximas, e varas horizontaes, na falta de barras de suspensão, para subida e rectificação.

Uma parede de madeira ou de pranchas macheadas, para escalada.

Um logar para luta, box e jiu-jitsu e um terreno para arremessar pesos compõem, finalmente, o estadio.

6 — O material movel comprehendê: alguns postes e cordeis para saltos; algumas cordas para collocar nas arvores e nas varas horizontaes, para subir; saccos de terra ou barras de metal, pedras, pesos diversos, granadas ou objectos de 700 grammas, para suspender, carregar e arremessar; cordas e varas, para as lutas de tracção ou de repulsão; balões e bolas e postes, para os jogos que os demandarem.

7 — Se o grupo se exercitar á esgrima, dous bastões, um com disco e outro com tampão, são necessarios.

8 — Claro está que serão utilisados, sempre que fôr possivel, os terrenos de jogos e os materiaes já existentes, aos quaes o methodo se adapta perfeitamente. Nada é para desprezar, tudo se utiliza, comtanto que se empregue cada cousa a seu turno, segundo o objectivo em vista.



