



ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DA GUANABARA

Fundada em 29-3-1946

(Considerada de Utilidade Pública — Lei 765/52)

Medalha Anchieta, conferida pela Secretaria de Educação e Cultura do Estado da Guanabara

Medalha de Educação Física, conferida pelo Departamento de Educação Complementar da SGE

Séde própria: Avenida Franklin Roosevelt, 39 — 13.º — Sala 1310

Caixa Postal 4978 — Tel. 52-7845 — ZC-39

(EDIFÍCIO PORTUGAL)

Rio de Janeiro — Brasil

CORONEL

JACINTHO TARGA

R. CEL. ANDRÉ BELO, 603

PORTO ALEGRE - EST. DO RIO G. DO SUL

Departamento de Divulgação

BOLETIM MENSAL INFORMATIVO N.º 183 — GB. — SETEMBRO — 1968

A S N O T I C I A S :

DIRETORIA :

a) A Diretoria da APEFEG estará reunida, no mês de setembro, nos dias 11 e 25 (quartas-feiras), às 17 horas.

b) **Boas vindas aos novos associados:** Denoni Pereira Alves — Irajá Pereira — Mário José Lemos — Sillas da Silva — Geórgia Vieira Santos — Eni Monteiro Amorim — Jair Florêncio de Sant'Anna — Octacilia Pereira dos Santos — Linneu Paulo Soares.

c) Recebemos: Revista da AABB; Boletim n.º 8 da Associação de Difusão da Educação Física de Minas Gerais; Notícias da Associação dos Empregados no Comércio, n.º 30; Técnicas Audio-Visuais nas Escolas de Educação Física, oferecimento do Prof. Aloyr Queiroz de Araujo. **Gratos.**

S E C R E T A R I A :

a) **Campanha para aumento do quadro social da APEFEG:** convidamos todos os associados a participarem desta campanha; a APEFEG é o único órgão que não esmorece na luta por nossas reivindicações; mas ela precisa aumentar o número de seus colaboradores. Se cada associado, seja proprietário, contribuinte, correspondente ou honorário, trouxer mais um colega, teremos duplicado o nosso quadro social.



b) A fim de manter atualizado o nosso fichário, solicitamos do prezado consócio a gentileza de nos comunicar qualquer modificação de seu endereço. A APEFEG está aberta, de segunda a sexta-feira, de 9 às 11 e de 14 às 17 horas.

DEPARTAMENTO SOCIAL:

a) **Aniversariantes do mês:** João Viana Barbosa de Castro — Euse Nascimento Lage — Euclides Telemaco do Nascimento — Nilza T. Batista — Otávio Vitor do Espírito Santo — Amália Von Windheim — Célia Hartz — Edyt de Barros Curvo — Iris Novais — Joana Sonia de Castro Nogueira — Albino de Mello Ferreira — Altair Luz Borges Ribeiro — Alvaro Alberto Ulhôa Amorim — Ary Gomes Vieira — Delphina Lobo Lopes — Francisca Pereira Ferraz — Hélio Demonér — Irapuan P. L. de Assunção — João Carlos de Camargo e Castro — Jorge Santana — José de Souza Rocha — José Roberto da Silva — Leila Fernandes Peixoto — Lindalva da Silva Pereira — Lucira Milward de Azevedo — Marilsa Louzada de Carvalho — Mauro Scila de Verçosa — Nadja Cardoso — Raimundo Nonato de Azevedo — Samita de Senna — Stella Bernardes — Telúrio Tércio de Aguiar — Vera Moraes Vieira Machado — William Felipe — Yvone Costa Montauray — Anna Maria Junqueira Telles — José Geraldo Massucato — Lygia Maria Lessa Bastos — Cláudio Ferraz Aguirre — Raul Alberto Carlesso — Ientha Datz. **Parabéns.**

b) **Dia do Professor de Educação Física** — 23 de setembro (segunda-feira) — A APEFEG espera o comparecimento dos colegas nas comemorações do nosso dia. Foi elaborado o seguinte programa:

— Desportes — Clube Municipal das 9 às 12 horas;

— Almôço de confraternização — Churrascaria Tijucana (Rua Marquês de Valença, 74), às 13 horas.

Adesões na APEFEG ou no Departamento de Educação Física, Esportes e Recreação, mediante a taxa de NCr\$ 12,00.

DEPARTAMENTO DESPORTIVO:

a) A APEFEG voltou a armar, aos domingos, das 9 às 13 horas, a barraca de praia e a rede de vôleibol. É na Praia de Copacabana, em frente à Rua Rodolfo Dantas.

b) O Departamento desportivo está organizando um grande programa para o **Dia do Professor de Educação Física**. Venha fazer sua inscrição para os jogos de vôleibol, handebol, etc.

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA:

a) **Assistência jurídica** — os colegas serão atendidos em nossa sede, às quartas-feiras, de 15 às 17 horas;

b) **ATENÇÃO:** ainda à venda, na APEFEG, as bolas especiais para ginástica importadas da Alemanha. Preço unitário: NCr\$ 17,00 (dezessete cruzeiros novos).

c) A Diretoria está trabalhando para passar a escritura definitiva da sede própria da APEFEG, já havendo pago o laudêmio e a escritura deverá ser assinada dentro de noventa dias.

DEPARTAMENTO CULTURAL:

a) **Boletim de Educação Física** — Distribuição. — A Inspeção Seccional de Educação Física da Guanabara solicita-nos seja informado aos Professores que se inscreveram para o recebimento do Boletim Técnico Informativo editado pela Divisão de Educação Física, que o mesmo já está sendo distribuído no 11.º andar do MEC.

b) **Biblioteca da APEFEG** — Campanha dos novos livros — Durante o mês de agosto, a biblioteca da APEFEG foi enriquecida com os seguintes livros:

— **SÓ ENVELHECE QUEM QUER** — Yoga prática de rejuvenescimento, de Caio Miranda, oferecido pela Editora-Livraria Freitas Bastos, sita à Rua Sete de Setembro, 113 — Rio de Janeiro — Guanabara.

— **A LEGIÃO DOS CRISTÃOS NOBRES**, de Gerard Green, oferecido pelo associado Prof. Tito Pádua.

Aos ofertantes os nossos agradecimentos sinceros.

c) Tendo em vista possibilitar o intercâmbio, entre nossos associados, de publicações especializadas em **Educação Física**, foi criada na APEFEG uma seção, no Departamento de Vendas, que recebe livros ou coleção de revistas para venda a terceiros. Os interessados deverão procurar maiores informações, pessoalmente, ou pelo telefone da APEFEG 52-7845 das 9 às 17 horas, diariamente.

S U G E R I M O S A O S C O L E G A S :

SESSÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS GENERALIZADAS

CATEGORIA: Adolescentes masculinos e femininos de 11/12 anos.

MATERIAL: Dois «medicine-balls»; uma ou duas bolas de vólibol; um elástico; plinto.

LOCAL: Quadra de basquete, vólibol ou terreno gramado (qualquer local).

PRIMEIRA PARTE — AQUECIMENTO — (10 minutos)

- 1 — Trotando, ao sinal agachar, mãos ao solo. Insistência, 1, 2, saltar elevando os braços acima.
- 2 — Marcha com ritmo individual, circundação dos braços. (Frente).
- 3 — Idem (para trás).
- 4 — Idem, alternando a circundação pela frente e por trás.
- 5 — Corrida moderada, com elevação alternada dos joelhos.
- 6 — JOGO — 2 fileiras — PASSAR E DEITAR:

Passar lateralmente o «medicine-ball» e deitar-se imediatamente; o último aluno da fileira, de posse da bola, salta sobre os companheiros, colocando-se ao lado do primeiro aluno, quando todos já deverão estar de pé para o recebimento da bola.

SEGUNDA PARTE — FLEXIBILIDADE E DESENVOLVIMENTO MUSCULAR 10 minutos)

- 1 — 2 a 2 de frente, segurando-se pelos pulsos ou mãos — Flexão alternada do tronco.
- 2 — Idem, alternando com afastamento dos pés.
- 3 — Idem, com inclinação lateral do tronco.
- 4 — Idem, girando de mãos dadas, no mesmo lugar.
- 5 — 2 a 2 de frente, mãos dadas. Balanceamento das pernas alternadas. (A balanceia à direita, B à esquerda). Alternar.
- 6 — A deitado (decúbito dorsal) braços estendidos acima da cabeça. Sentar com flexão do tronco, tocar os pés. B ajoelhado ou sentado com as pernas afastadas, segurando os tornozelos de A. Alternar.

TERCEIRA PARTE — AGILIDADE E ENERGIA — «CRAN» (10 minutos)

- 1 — **Roda** no plinto baixo.
- 2 — **Idem**, com uma das mãos sôbre o plinto e outra no solo.
- 3 — **Cambalhota** para a frente, plinto inclinado.

QUARTA PARTE — EXERCÍCIOS DESPORTIVOS, NATURAIS E UTILITÁRIOS (20 minutos)

- 1 — a) Plinto com três partes. Correr, dar impulso no plinto com uma perna e cair no solo.
b) **Idem**, trocando de perna.
c) **Idem**, transpondo, em seguida, o elástico ou corda.
- 2 — a) Transpor um obstáculo e com apoio da perna da frente saltar no plinto, caindo com a mesma perna.
b) **Idem**, mudando de perna.
c) **Idem**, transpondo um elástico ou corda.
- 3 — a) Salto com extensão sôbre o elástico, com impulso sôbre o plinto.
- 4 — **JÓGO — BOLA AO GOL**

Formação: Duas equipes, colocadas entre as linhas laterais do campo e outras linhas paralelas, traçadas a 3 ou 4 metros das linhas laterais, podendo ser utilizada apenas a metade da quadra de vôleibol ou de basquetebol.

Desenvolvimento: Cada equipe procurará lançar a bola em direção ao gol adversário (tôda a extensão lateral), sendo considerados tentos tôdas as bolas que ultrapassarem a linha lateral do campo.

Observação: Todos os jogadores são considerados goleiros e arremessadores, podendo utilizar várias bolas no mesmo jôgo. De acôrdo com o número de alunos, faremos simultâneamente duas competições, uma em cada metade da quadra.

Observação: o plano foi extraído do Programa de Educação Física para o Ensino Médio do Estado da Guanabara, publicado pelo Departamento de Educação Física, Esportes e Recreação da Secretaria de Educação e Cultura.

A Campanha Nacional de Educação Física, da Divisão de Educação Física do MEC, custeia a impressão dêste Boletim.