

Caderno para Sabatinas

N.º 237

*Olga V. Khoff*

*Exercícios de ginástica*

*1947*

LIVRARIA SELBACH de SELBACH & CIA.  
Rua Marechal Floriano N.º 10 — Porto Alegre  
Indústria Brasileira

Taula (D. Maria)

dia 16/9/47.

Duração 25 minutos.

I: Marcha com exercícios.

- 1) Levantando bem os joelhos e balanceando os braços no horizontal para a frente e para trás.
- 2) Marcha com o tronco flexionado, cabeça e braços caídos para a frente.

II Braços e pernas.

- 3) 1) Pé esq. um passo à frente, mãos aos ombros.
- 2) Braços à horizontal.

- 4) 1- Pernas separadas lateralmente, br. à horizontal.
- 2- Enculcos para dentro e fora com os braços.

III Partes superiores do tronco.

- 5- 1) Pé esq. um passo à frente, br. à horiz.
- 2) Mão ao peito e depois para trás.

- 6) - 1) Sentada sobre as pernas, braços caídos ao lado do corpo, baixar e elevar a cabeça.

IV Partes inferiores do tronco.

- 7) - 1) Braços à frente.
- 2) Inclinação do tronco à frente, promovendo

toar no ponto dos pés.

8) - 1) - Exercício alternado dos joelhos, procurando  
toar no quicido com auxílio das mãos.

#### V Laterais.

9) - 1) - Postamento lat. m. u. g. inclin. lat. do tronco.

10) - 1) - Post. lat.; torção do tronco.

11) - 1) - de joelhos e mãos u. quadris, inclina o  
tronco para: um e outro lado.

#### VI Equilíbrio.

12) - 1) - No. u. g. balançar a perna para  
frente, tras etc. (alternadas).

#### VII Abdominais.

13) - Sentada de frente, pernas <sup>longas</sup> bem estendidas,  
levantar os braços ao mesmo tempo de maneira que o corpo  
fique em arco.

14) - Sentada m. u. g. flexão do tronco.

15) - Sentada de lado com as mãos entrelaçadas  
sobre a cabeça, rolar no chão dando um volte comple-  
to e depois voltar à posição primitiva.

#### VIII Saltamentos.

16) Saltitar no mesmo lugar, corpo bem estendido, braços ao longo do corpo. (frente, lateral.)

17) - Lamber parte trás, com o corpo bem relaxado.

IX Gerais.

18) - Lutedo em. u. g. inclinações lateral do tronco.

19) Braços a horiz. Flexões dos punhos.

Marche com exercícios respiratórios. dia 23 -

dia 19 - " Abduç. e III e V

Co. Marche para a frente e para trás.

M. em endadura modelada.

Br. = Elevações horizontais dos braços em dif. planos

Pe. = M. u. g. elevações dos joelhos em dif. planos.

R. = Rost. lateral em. u. g. em curvas do tronco

Comb. = Flexões dos joelhos comb. com elev. horiz. dos braços.

Ass. = Tocar o solo com uma mão e a outra com o outro

Co. = Com m. dos braços estendidos.

Exercícios localizados.

ombros e busto. I. - Voltar a cabeça para um e outro lado.

II - Deitada de costas, braços ao longo do corpo, cabeça apoiada

da - erguer e abaixar o busto. Idem a cabeça suspensa.  
Cintura - Lintada, pernas bem afastadas e estendidas,  
prounar toda ore com uma, ore com outra mão  
um pé, rodando o tronco para os lados.

Levantar os dois braços á frente, ao mesmo  
tempo que eleva uma das pernas estendidas.

Abdominaes. Idem. anteriores.

Exercícios de saltitamento e jogos.

2-  
7-10.  
9-

V Aula de Verão.

Dia 8/10/47.

VI Aula.

Marcha - levantando bem os joelhos e braços na  
horizontal para frente e para trás.

" Mãos pentas dos pés.

Braços e pernas - Saltando, a foot. lateral. braços á vertical.

" Círculos dos braços para dentro e fora.

Parte anterior dos ombros - Pé esq. um passo á frente. braços a  
horizontal. Mãos ao peito, depois pés trás  
forçando os ombros por um momento.

Parte inferior da espadue.

1. Braços para a vertical. Inclinações do tronco à frente procurando tocar nos pés.

2. Joelho esquerdo bem para cima, procurando tocar no exercício com ajuda das mãos.

Lateralis. M. me unue. Inclinações do tronco a frente, e lateral.

Mais dois de torção lateral.

Equilibrio - Inclinações do corpo à frente, braços a horizontal, após si uma a frente, e outra ao longo do corpo.

Abdominais: Sitado de costas. mãos no solo espaço dos ombros. Estender os braços, corpo inclinado.

Peruas separados lateralmente com saltitos.

Idem pernas para frente e para trás.

Mais dois jogos abdominais.

Salto mentos e gerais.

dia. 9/10/47.

Resumo da anterior.

Alguns exercícios com o medicine ball.

## Aulas do mês de Setembro.

- I - dia 16 de Setembro - terça-feira
- II - dia 19 " - sexta-feira
- III - dia 23 " - terça-feira
- IV - dia 30 " - terça-feira. R\$ 80,00.

Não deu dia 26 ou 25 respectivamente dias (quinta ou sexta) por motivo de doença. 10,00.

## Aulas do mês de Outubro.

- I dia 2 - ginástica (quinta-feira)
- II dia 7 - " (terça-feira) Pagou
- III dia 9 - " (quinta-feira) 120,00 -
- IV dia 14 - " (terça-feira)
- V dia 16 - " (quinta-feira) Para o mês de Novembro.
- VI dia 21 - " (terça-feira) 20,00.
- VII dia 23 - " (quinta-feira)
- VIII dia 28 - " (terça-feira)
- IX dia 30 - " (quinta-feira) Total 180,00 + 10 = 190,00.

## Aulas do mês de Novembro.

- I dia 4 - ginástica (terça-feira)
- II dia 6 - " (quinta-feira)

dia 11 (mês de: outubro devese)

dia 13 - ginástica - 1<sup>ra</sup> feira. III

dia 17 - ginástica - terça IV

40,10 + 20 = 160,07

dia 20 - " 5<sup>a</sup> feira. V

dia 24 " 2<sup>a</sup> feira. VI

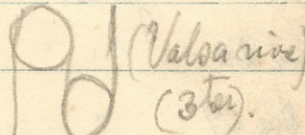
dia 27 " 15<sup>a</sup> feira VII

Mês de dezembro.



Piano de exercícios de ginástica rítmica.

Exercícios preparatórios.

Es. - Ligeiras com cuculo nos extremidades.  (Valsa rítmica)  
(3tes).

Br. - Pendula de brs. pela frente do corpo até a horizontal.

Rel. - de brs. p. exercício anterior (bi ou ternário)

Per - (eq). Elev. de pernas flexionada o joelho e esternas. leva brs. ao lado e joelho de início. (4tes) m. pte.

Rel - (eq) Relax da perna com forma de pendula. (improvisado).

Tr - Elev. dos brs. pela frente do corpo até a vertical, acima do  
ombro. brs. abertos deixando junt o tronco (ternos)


Per. - Rel. do tronco em forma de cuculo com um ou dois ar. baque.

Volte - de pernas de pé brs. m. vert. relaxar até as ajoelhar.

Prep. - Composição de movs. de braços.

Exercícios prep. d'ite.

- Marcha rítmica o joelho e abros com movs. de brs. (binário)

- Paso de valsa.  (volta, meia volta, volta inteira)

- Salto - Salte em esternas

Volta à calma.

6' sempre uma série de ex. respiratórios <sup>antes</sup> e (depois).

- Ex. resp.

Pr. em que D. L. a encimou no aula.

R. Med. lateral, pela transmissão do movimento para o  
perno do corpo de um para o outro joelho.

Tronco - posição após flexão. flexão do tronco à frente e atrás;  
inclinar com um joelho estendido ao lado, o mesmo  
com elev. dos br., flexão est. dos braços.

Rel. relaxar o tronco e joelho para frente e atrás cont. com  
um joelho.

Exercícios para aumentar a elev. do tronco.

Dance regional ingran deus  
Meia canha



- 1) Vem dançar a meia canha, compadre  
tuas costas são a faja made. (Entre em 3º posto (sit. can.);  
dava 6 passos à frente, começando com o pé direito, no  
6º. min.
- 2) Vira, gira  
Um giro pelo direito com dois acurrucados do pé  
direito
- 3) No posto pé (pausa)  
Três batidas de pé com elev. dos br. pelo frente do  
corpo, cabeça alta.
- 4) Para a gaita e diz um verso sem somito.  
Dar 6 passos iguais ao m. 1.
- 5) É depois oja.  
Um passo batido com o pé dir. à frente, sobraço do  
tranco à esquerda. (perna flexionada).
- 6) oja lá o que (dois) quizer. (oil) (no começo).  
7) panonhos rápidos do pé tris.

Solo (isto caso esta bem feito) { no fim do curso um acorde  
 Por dentro, por fora não, } (ai!!!) o nomeio do solo  
 Por dentro, cravo e rosso, } repetira.  
 Por fora manjira cá. (u).

Passo à direita circundado de uma direita (alta) mais esq.  
 segue a saie (flexionamos os joelhos).

Repete para a esq. (duos vezes)

Um  $\frac{1}{4}$  de volta direita (passo com o pé direito flexão do  
 à esquerda, passo com a esquerda à frente, flexiona  
 ambos os joelhos. (repete à esq.)

Repete o (curso) curso.

1) Vem dançar a meio canho com pa -

Passo com a perna direita ao lado, o esq. cruza a  
 frente. (com flexão de joelho direita.) repete a esq. e  
 nos direita.

2) du - vera gire

com tres passos gire pela esquerda (meia volta), e desine  
 pela direita

3) no bate pé (pausa)

passo batido à frente com o pé direito (rotaciona à esq.)

" " no/legar corpo à frente

" " à frente com o pé esquerdo (rotaciona à direita)

4) para a ganta e diz um verso bem boni-  
igual ao um (1)

5) to - e depois seja

giro fls. esquerda com tres fassos (colta interior)  
no 3: fasso ajuechar sobre a fune direita, rosario  
do trevo a esquerda.

6) seja lá o rei quizer - (oi)  
giro final.

flexão dos fillos e br. abutro lat.

# Giástica Rítmica.

## Evolução.

Corrida rítmica - em compasso ternário, braços elev. lateralmente.

Corrida-rítmica - combinado ao mov. de colher e espalhar, tornar em 3 passos. Espalhar em 3 passos.

Laminhar rítmico - em compasso ternário. Bra. elev. lateral.

Marcha rítmica - com os pés em extensão os braços pela frente do corpo com extensão e flexão dos braços.

Relaxamento - Braços em relaxamento, descobrir um mov. de pêndulo ao lado do corpo. Idem com horizont. braços pela frente, para trás e vice-versa.

Braços - Posições sentada. Por meio de um movim. de braços reapi-  
nia um passo - Executar o gesto com a mão direita, esquerda e ambos.

Braços - Elevação dos braços pela frente do corpo, em frente do corpo em forma de arco e baixá-los lateralmente.

Pés - Mãos nos quadris - executar  $\frac{1}{4}$  de volta para direita e esquerda; acentuando sempre o 1º passo. Idem com os braços elev. lateral.

Passos Abriu 1ª a frente e retroguarda, mãos n. quadris.

Relaxamento - do tronco e olhos para a frente e atrás, combinado com 2 passos marcando no lugar, idem 1ª os lados.

Giros - pela transmissão do mov. trôncel em forma de circundação dos braços pela frente do (tronco) corpo, girar (direita e esquerda).

## Lições de ginástica.

- Les. Marche hétérodo com o pé no quarto tempo.  
" com elev. dos joelhos, esq. dir. { alternando.
- (Br. e P.) Balançoamento dos br. no plano antero-posterior com curvas flexões dos joelhos.
- P. ... beituado: pernas flexionadas sobre o abdômen (2ª e de frente) pés tocam, estúncas alternadas dos joelhos.
- P. - (2ª e de frente) Es. da direita com uma perna estendida; os da esq. m. n. q. elev. da perna estendida e pessar por cima da do companheiro.
- Tr. (2ª e de frente) Pernas estendidas, mãos dedos flexões do tronco; inclinação lateral.
- Tr. Post. lateral com elev. dos br.: transferir o peso do corpo para a perna esq. inclinar o tronco para a lado direito, elev. os br. ao mesmo tempo em arco sobre a cabeça.
- Abd. Lentada de sobre as pernas, segurando os tornozelos, elevar o tronco até formar um arco.
- Abd. inclinação br. est. acima da cabeça; elevar ao mesmo tempo uma das pernas e o tronco, segurar o tornozelo;

coltar a pua correspondente a pua elevada e afasta-la lateralmente fazendo uma rotacão do tronco.

Ex. - (Visto a dois de frente) Uma ajoelhada numa pua; outra com apoio nos mäs de comp. inclina a tronco a frente e ao mesmo tempo eleva uma das pernas.

Com roda de seis, pentados. m. dados. inclinam lateral do tronco.

Relat. Lamentoso.



Luzes de quaternos para o 3º grau do ciclo dum.

f S. Preparatória.

Co- Em círculo; da d. da frente. Bater palmas 3 vezes, a  
roda do centro gira à direita, somente 3 passos, indo ba-  
ter palmas nas companhias seguintes. A roda de fora  
fica parada e a roda continua girando até <sup>encontrar</sup> ~~encontrar~~  
a companhia. Depois invertem-se os papéis.

Br- Formar 4 ou 2 fileiras: mãos dadas: elevar os brs. até a  
vertical, baixar; seguido de outro movimento: flex de 1  
br. e rot. do outro, contando

Nema, nuna

4 causs vira

O mar está bravo

Pre lá eu não vou.

Br- Em fila, mãos dadas. Elevação alternada dos  
joelhos. O tute do cavalo: tuc, tuc, tuc.

Tr- Mão em arco sobre o cabeça, pernas lentamente afes-  
tadas. Lubricação lateral do tronco.

Coet- Encru o: balas.

S. P. D.

Apr. - Com Jela com uma maõ na cintura da companheira e a outra fazendo o movimento das rodas do trem. Marcha lenta depois acelerada com os ruídos do trem . . . . .

Ap - Depois de frente sobre o solo. Os cercos dos barrichos.

Eq. - Jogo. Um pegador. A um sinal dado, todos saem correndo e com outros sinais os alunos devem manter-se em equilibrio (o avião). Cabe ao pegador prender aquele que ~~se~~ não estiver em equilibrio, passando este em lugar desigual.

Resp - O limpador de chaminé.

S - duas a duas - uma atrás de outra com as mãos na cintura, cantando: Polui - Polui . . . . .

C - Jogo. Cada aluno deve estar dentro de um círculo, no chão. Um dos alunos sem círculo. Este inicia a jogo cantando:

1. Vamos fechar as orelhas!

O mas este barrichos

Da fora as cabeceiras.

Depois de andar um pouco grita: "Vamos pra o fundo do mar" ? E todos correm para dentro de um círculo, a quem ficar sem, ficará como quem se fute.

L.T. - Sentadas em círculo: pernas afastadas. A medida que a bola for passando pela cabeça dos alunos, estes se distanciam entre as pernas de companhia de trás. Quando a bola chegar ao que iniciou o jogo e ao grito "já" de um dos, todos se levantam. Pode ser dado em forma de competição formando 2 círculos. Vence quem terminar e levantar primeiro.

L. - Jogo. Pega a bola.

H.D. - Uma roda bem fechada. Uma aluna em posição firme é lançada de um lado para o outro.

V. a. C.

Sessão de Ginástica Esp. Generalizada.

Método francês - 10 a 12 anos.

sem grande 4 partes.

- 1) Aquecimento - Neste fase pode-se introduzir um jogo ou outros exercícios que venham produzir aquecimento.
- 2) Flexibilidade e aquecimento muscular.
- 3) Exercícios de agilidade e energia. ("fibra").
- 4) Aplicações esportivas.

## + Lições Esportivas Generalidade

### Iª parte - Aguecimento

1ª) 2 alunos em frente. Dá-se 3 passos (saltitos) à frente, com elev. one do joelho direito, one do esquerdo. Chegando à posição inicial, cada uma com seu par (e de frente) dão-se as mãos e juntos fazem 3 passos para a esq. e 3 para a direita.

2ª) Idem ao exercício acima, apenas com o acréscimo do segº exercício: um certo tempo que me queda, as pernas ficam afastadas. Bate-se nas pernas para renovar o exercício.

3ª) Novamente o mesmo exercício com uma alteração final: 3 passos à frente, 3 passos atrás, 3 para um lado, 3 passos para o outro, saltos, batidas com as mãos nas coxas, depois bate-se pelas pernas em toz. frente do corpo e em vertical, e volta à Posição Inicial.

### IIª parte - Flexibilidade e ag. muscular.

1ª) 3 alunos. Exercício em forma de competição. Lançar o medicine-bol para trás. A 1ª aluna de fila passa o medicine para a de trás, este se abaixa depois de passar para a outra. E assim, à medida que as alunas recebem o medicine se abaxam. Sem vender a file que primeiro termina.

2.º) Duos (ou mais filinhas). Uma atrás da outra, sentadas no chão, com os braços abraçando o corpo da colega de frente, por um instante. Flexionar o corpo para a frente, imitando os movimentos do remador. Bandeira. Rema, Rema etc. etc.

### III.º parte. Exercícios de agilidade

1.º) Coluna por 3. Um frente da 1.º aluna de cada coluna, riscam-se 2 círculos com mais ou menos 3 metros de distância um do outro. As alunas de frente, assim como as que se seguem, deverão colocar as duas bolinhas de um círculo no outro (uma a cada vez) e trazê-las de volta, vindo colocar-se no fim de fila.

2.º) Banchelleta - Duos a Duos: a 1.º sentada com as pernas afastadas, a outra fica de pé na sua frente, de costas para a companheira, com as pernas na altura do quadril de que está sentada. Virar a comanchelleta sobre as pernas de companheira.

### IV.º parte. Aplicações Esportivas

1) A carreira repetida em forma de competição

2) Duos a Duos de filas: as de frente, sentadas e as de trás de pé, tendo entre si uma distância de 3 ou 4 m.

As que estão sentadas, a um só tempo, levantam-se e correm, e as outras deverão segui-las. Fazer em forma de competição.

### Exercícios (secundários).

1) Braços - Br. estendidos à frente, punhos fechados acompanhados de flexão de punho. (1 e 2 - 3 e 4) pênula!

2) Braços - estendidos à lateral.

Nº 1: tempo deitar cair completamente relaxados, até cruzarem na frente do corpo (balançadamente), unia flexão dos joelhos.

Nº 2: tempo - Brs. elevam; para esq. abri à lateral

Nº 3: tempo - Brs à vertical; e estusas para trás da perna diante

Nº 4: tempo - P. L.

3º) Abaixadas, joelhos flexionados, e na ponta dos pés; mãos apoiadas no solo entre as pernas abertas; saltar ficando nos calculetores, pernas abertas e bem estendidas.

Volta à posição de cócora. (pesso de ferro).

4º) Apilhada - sentada sobre as pernas; mãos apoiadas no solo na frente dos joelhos.

1: tempo - levantar o quadril, joelhos flexionados.

2: " Estender bem as per. elevando o quadril

3: igual ao 1: 4: tempo. Volta à P. L. inicial.

5.) *Mov. lateral* - m. n. g. br. direito estendido.

Balançar o br. para a esq. (cabeça 1) e voltar<sup>2</sup> flexionando as pernas direita br. direito em arco sobre a cabeça; inclinação lateral do torso.

6.) *Dois passos* - dão-se as mãos cruzando os br.; o m. 1 vira de costas para o m. 2. As duas de mãos dadas levantam a perna esq. para trás, flexionando o tr. para a frente (equilíbrio) Voltam à posição de costas e depois a P.Y.

7.) *Deitada* em decúbito ventral, brs. estendidos à frente elevar os brs. e as pernas, sendo que os brs. flexionam um por to.

8.) *Salto* - elev. alt. as pernas.

9.) *Dois passos*, de mãos dadas, saltitar, elev. alt. das pernas.

10.) *Deitada* - cabeça - com cabeça, mãos dadas, uma eleva o br. à vertical, elevando a companheira do chao o mais alto que puder.

11.) *Deitada* ao lado uma outra, pés juntos à cabeça da companheira, elevar as pernas mudando de lugar, o quadril tocando de lugar com o da cabeça.

12.) *Coluna* por 1. duas cambalhadas simples, levantando a 1. vez e abindo os brs. à lateral formando para

três (anjo) Na 2ª vez levante em posição fundamental.

13) Rolo - 3 alunas ditadas, a do meio rola para a esq. a de esq. pula por cima desta e em seguida rola para a direita; a da direita salta para o meio e rola para a esq. e assim por diante.

### Lições Esportiva Generalidade. (secundário).

Iª parte - Lição preparatória (aquecimento)

1º) - Turma em 2 fileiras, de frente-vc. A 1ª fileira saltitando dão 3 passos à frente, rodiciam a campainha e com mãos 3 passos voltam ao lugar. A 2ª fileira salta no mesmo lugar batendo palmas. Depois trocam.

2ª) - Dão as 2 fileiras 2 passos saltitando à frente, batem 4 vezes nas mãos dos companheiros, seguran-vc depois pelas mãos e saltitam cho, ora uma depois outra juma, 4 vezes.

IIª parte - Flexibilidade muscular.

1) Duro a duro de frente, mãos dadas. Uma aluna na posição à fundo à frente e a outra em afastamento lateral. Esta última fez flexão do tronco para trás até quase tocar no chão, flexionando as pernas.



2) - Lentadas, duas a duas de costas, quadris bem encurvadas, posiçõs eretas, hrs entrelaçadas com os da comp. parhisa me lateral. Fazer rebatido do tronco para um lado e para o outro, com uma vibraçõ de cada lado.

3) - Dites - uma ao lado de outra - cobras ao contrario, quadril com quadril - elevar as pernas juntas e trazer de lugar (a que está a esq. passar o quadril para a direita).

4) - Duas a duas - uma de pé em apost. lateral - outra deitada entre as pernas de comp. com os quadris encurvados aos seus pés; elevar as pernas estendidas, a que a outra em pé empurre com uma unha. Não deixar as pernas encurvadas no chão, e voltar.

5) - Jogo: 2 columnas: os alunos de frente com o medico na mão, e os outros em afastamento lateral.

Por um apito, á de frente passe entre as pernas dos comp. parhisa; chegando ao fim de columna role a bola pela lado para a de frente e este continue o mesmo.

III parte - Exerc. para dentro a coraçaem.

1) - Dois alunos seguram uma 3ª pelos punhos, este de um impulso abre uma cambalhota.

2) Uma entrada pelas costas, braços elev., outra vem firmar-se às mãos da colega, e saltar sobre a sua cabeça.

1ª parte. Aplicações esportivas.

1) Yogo. 2 columnas: a uma certa distância coloca-se dentro de um círculo 2 medicine-boll.

À um ritmo a de frente corre pega o medicine, rodeia sua columna e volta a colocá-lo no lugar, e vai pare o fim da columna e assim sucessivamente!

2º Yogo. aplicação de bumer. Pega a bola.

Exercícios de ordem.

Sessão de gin. Esportiva Generalizada.

1ª parte - Aquecimento.

1) Um círculo (2 a 2) de frente. A roda do centro girando à direita e a de fora ao contrário com passo de falcão, até chegar aos seus lugares. Nesse instante os pares se de frontam, batendo com as mãos nos seus corpos, nos próprios braços e nos de sua companheira.

2) Um giro à direita e um a esquerda com batida de palmas.

3) União dos dois exercícios anteriores.

IIª parte - Possibilidade e desenvolvimento muscular

1) Truço a duas de frente - mãos dadas, fazendo a cadeirinha de balança, sentando sobre as pernas na uma ora entre.

2) Truço - duas a duas - ajoelhadas de costas uma para outra, afastadas uns 30 cm.

1º tempo - uma bater de palmas

2º " " extensão do truço, acompanhando do dois braços erguidos e as mãos devem encontrar as da companheira.

3º tempo - voltar à posição primeiro. 4º tempo. P. I.

3) Abdominal deitada - 2 a 2, pés tocando-se

1º tempo - elevação do truço, as pernas afastam-se e as mãos de uma aluna tocam as de outra. O truço e as pernas devem estar bem flexionados.

4) Equilíbrio. 2 a 2 - 1ª 1ª ajoelhada sobre uma perna, a outra deve ficar estendida, as mãos ao solo. A 2ª aluna ao lado de perna ajoelhada da companheira, com as mãos sobre seus ombros. A 1ª aluna ergue o truço e abre os braços horizontalmente, enquanto a 2ª faz o anãozinho. Os alunos procuram olhar.

IIIª parte. Exercícios de agilidade.

1) Jogo. Para a bolinha.

Dois filas: A e B. No sinal do apito as 1<sup>as</sup> alunas de fila comecam a jogar para o alto duas bolinhas (uma em cada fila). Depois de 6 jogadas passara as bolas p<sup>ra</sup> suas companheiras de tri<sup>s</sup>.

A fila que antes terminou sera a vencedora.

N.B. Cada fila deve ter um juiz. A aluna que deixar cair a bola deve comecar a contagem novamente.

2) - Lambelletes - de costas.

#### IV parte - Aplicacoes esportivas.

1) Jogo - duas ou mais filas. - O jogo consiste em as alunas andarem ligeiras com pequenos pesos, traus preto.

O jogo e feito da mesma forma da corrida de revezamento: a aluna chega a um ponto, e a corrida e continuada pela outra. A fila que primeiro atingir a meta, sera a vencedora.

2) - Jogo - Em círculo. As alunas devem estar enumeradas.

Uma aluna no centro grita 3 numeros, jogando em seguida a bola o mais longe possivel. Os numeros chamados correm para pegar a bola e a que pegar primeiro inicia novamente o jogo. As outras duas ficam ajoelhadas no roda. Sera vencedora a que mais se ajoelhar.

## Sessão de Gin. Esp. Generalizada.

### 7ª parte - Equilíbrio.

1) Com círculo, 2 a 2, uma voltada para a outra.

A um sinal todos saltam elevando o pé lho flexionado à frente, após o esq. e novamente o direito. Ai, uma já ao lado da outra dão-se os braços direitos e executam o mesmo movimento girando, dão novamente 3 saltos e giram com o novo par.

Repete-se o exercício até encontrar o par primitivo.

2) - Com círculo - 2 a 2, mãos dadas; elevand de péna direita ao lado e deixa-se cair tocando no calcanhar esquerdo, elevand de péna esquerda.

3) O mesmo exer. executado, porém com um salto de pé. e após.

4) Duas alunas - as alunas seguram-se pela cintura.

Uma aluna de cada partido lança o medicamento atrás de si ha sua cade e as alunas olham e correm sem saltarem - as pinturas. O primeiro partido que atingir o medicamento será o vencedor.

### 11ª parte - Flexibilidade e desenv. muscular.

1) Duas a duas - de frente e um pouco distanciadas; flexão do torso; brs. estendidos à frente, mãos segurando os ombros de comp. e mãos; elev. da péna direita atrás; elev. da esquerda.

2) O mesmo exercício, feito porém, lado a lado, braços estendidos e cintura de companhia, enquanto o direito vai na horiz. aos lados.

3) Dois a dois - ditados em decúbito dorsal; cabeça e tronco, braços estendidos ao lado do corpo; elev. de ambas as pernas estendidas até passar de vertical.

4) Dois a dois - sentadas, uma de costas para outra (joelhos dobrados) braços entrelaçados; elevam-se juntos até a vertical; sentam novamente. Repetir o exercício.

### III parte - Agilidade e fibra.

1º) Jogo - Jogo de bola - Jogo em círculo; 4 alunas vão para o centro. As que fazem parte da roda procuram atingir com a bola as do centro.

2) - A cambelhata no colchão.

### IV parte - Aplicações desportivas.

1) Três partidos: A e B. Pisca-se um círculo no chão onde a bola deverá ser jogada. O partido que acertar mais vezes no alvo será o vencedor!

# + Lição de calistênia (com bastões).

## Iº Exercícios preliminares.

- 1) Marcha - braços caídos seguindo os bastões  
" " " à vertical. " " "  
" na frente dos pés - bastões à nuca.
- 2) Aclenado - a) - elev. pernas sup.  
b) " " direita  
c) " ambas.

## IIº Braços e pernas.

- 1) P. P. - Pés paralelos - brs. caídos seg. os bastões.  
a) tempo - Flexão dos joelhos - bastões ad. peito.  
b) " - Voltar.
- 2) P. P. - Virine  
1) tempo. Afast. lateral - bastões à nuca  
2) " Voltar.

## IIIº Postura superior.

- 1) P. P. Virine  
1) tempo - Afast. lateral - bastões à vertical.  
2) " Sustentação.

IV: Posturo - inferior.

1) P. I. - Afastam. lateral.

1) tempo - Flexão do tronco - bastão à nuca.

2) tempo - Voltar.

V: Posturo inferior.

1) P. I. - Tirine

1) tempo - Flexão do tronco - brs est. à frente, elev. da perna estend.

2) " Voltar

2) P. I. - Lumb. dor.

1) tempo - Flexão do tronco - bastão primum tocar os pés.

2) " Voltar.

VI: Laterais -

1) P. I. - Afast. lat. brs. à vertical.

1) tempo - Inclinação lateral do tronco.

2) tempo - Voltar.

2) P. I. - Tirine

1) Afast. lateral - bastão à nuca.

2) Rot. do tronco, e elev. dos bastões à vertical.

VII: Equilibrio.

1) P. I. - Tirine.

1) tempo - Ponte do pé eq. à frente, bastão ao peito.



2º) tempo - Elev. do pé direito à frente, bastão à frente.  
2) P. S. - Firme.

1) tempo - Elev. do pé esquerdo, bastão ao peito.

2) " Coartura de pé, bastão à vertical.

### VIIº Abdominal -

1) P. S. Sentado. bastão na coxa.

1) Elev. simultânea do tronco e joelhos flexionados.  
bastão à frente.

2) Valtar.

2) P. S. Sentado -

1) Simultaneamente - elev. do tronco e de uma  
perna estendida que procura tocar no bastão.

### VIIIº Jerais de ombro e costa.

1) P. S. Firme.

1) tempo - grande afast. lateral, bastão à vertical.

2) " Abriu flexão do pé esquerdo.

### IXº Saltitamentos.

Lições de ginástica (Feminine Moderna).

sem aros - (Para demonstração).

Músicas - Pleine D'or (valse).

1º exercício. Com o corpo por 6 aos pés. Aros em altura dos ombros, segurando-o com as 2 mãos. Saltar por dentro deles, dar 6 passadinhas e assim sucessivamente até completar 8 saltos.

2º ex. Da esquerda para a direita e vice-versa, fazer um balançamento seguido de uma picuradão do aro, com leve flexão dos punhos, que devem estar em afeção lateral (4 vezes).

3º ex. Ao terminar o ex. anterior, o aro deverá estar em mão esquerda, iniciando-se assim novo ex. Nesta posição executar os balançamentos laterais com o aro, passando-o, após pass. a outra mão, repetindo-se o mesmo neste lado. Faz-se 4 vezes.

4º exercício. Segurando-se com o mão esquerda o aro, elevá-lo em um ponto do pé esquerdo, elevando o braço seg. ao alto, com o direito flexionada atrás. Do mesmo lado fazer o mesmo movimento porém saltando e em seguida fazer uma picuradão do aro.

com o arco. Passe-se então o arco para a mão direita repetindo-se os passos para este lado.

5º exercício. Terminado o passo anterior o arco deverá estar na mão esquerda, na posição horizontal. Fazer 3 balanceamentos com o corpo acompanha o movimento acompanhando-se e em seguida eleva o arco acima da cabeça e passá-la para a mão direita fazendo o mesmo que no lado esquerdo. Fito isto repetir o exercício dos dois lados e mais uma vez (3 vezes) porém com 2 balanceamentos, e antes de passagem de esq para a direita eleva o arco até a vertical, baixá-lo saltando-se por entre eles. Na última vez saltar e com um passo à frente, colocar o arco no chão.

6º exercício. Com o pé esquerdo para o lado direito, inicia-se 4 passos de valse com batidas de pléus no 1º passo; terminando estes passos, circundar o arco da direita para a esquerda. Recomeça-se os passos e as batidas para o lado esquerdo com o pé direito e circundação para a esq; no final deste, os passos devem estar de frente um para o outro.

7º exec. Com o pé erg para o lado direito, fazer um passo de valse batendo palmas e trocar de lugar com a compa-  
nhina ( fazer um 8 entre os anos) voltando em seguida ao  
seu lugar. Fazer para o outro lado, e ao terminar, os 2  
parceirantes devem segurar o mesmo arco (uma de um  
lado e a outra do outro)

8º exec. Neste posição as colunas n:1 correm ao redor  
de seu par, obrigando-os n:2, que estes parados  
fazer um circundado. Depois trocam o n:2 faz  
uma pequena corrida e o n:1 a circundado.

9º exec. A aluna da coluna n:1 salta por dentro  
do arco, procura uma pequena corrida até chegar ao lado de  
companhina, depois salta novamente e termina no seu  
lugar, saltando no arco.

Enquanto o n:1 executa este movimento, o n:2 faz  
uma circundado do torso. Depois trocam os 1 faz a  
circundado n:2 salta.

10º exec. Findo o mov. anterior o n:2 num mov. rá-  
pido pega um arco (que estava no chão) e ambos ficam  
com ele nas mãos direita, de frente um para o outro.

Fazem entre 3 balanceamentos, começando de trás para frente e no 3º jogar o arco para sua companheira, tirando-a os anos. Este mov. se faz 4 vezes.

11º exer. Os alunos se voltam todos para a frente executando este exercício:

perna esq. estendida e direita unida flexionada, arco para o lado da perna flexionada, fazer um insistência e fazer o exer. para o outro lado, em seguida 2 balanceamentos do arco e no 3º jogá-lo ao alto.

Repetir o exer. de um lado e de outro e fazer 2 balanceamentos, no 3º jogá-lo ao alto.

12º exer. Com passo de valsa, fazer este exercício:

pr. direita cruzando na frente do esq., arco para o lado direito, depois troca: pr. esq. cruzando a frente do direito e arco no lado esq. Fazer este movimento 4 vezes parando, depois mais 4 vezes dando uma volta ao redor si mesmo.

13º exer. Os pares em seguida se de frente, juntando os arcos, nesta posição flexionam a pr. direita, esquerda estendida, depois o mesmo para outro lado, com uma

corride um dano de lugar, elevam o arco acima com  
 mais uma pequena coride, formam-se 2 círculos  
 concêntricos. Formados os círculos, o do centro gira  
 para um lado, o de fora para outro, fazendo o seguinte:  
 4 passos de valse, elevando o trouso na ponta do pé di-  
 havo direito elevado, com o arco. Além disso mais  
 4 passos com outros movimentos, coride para fazer  
 a pose final.



## Sessão de Ginástica Esp. Generalizada.

Para crianças de 10 a 12 anos.

### 1) Exercício.

1) 2 fileiras de de frente: 1ª em sentido contrário, dá-  
 re 3 passos à frente com elevação, ora do pé direito, ora  
 do esquerdo, e depois para trás.

2ª chegando à posição inicial as alunas pedem uma com o  
 seu par (que está em de frente) dão as mãos e juntas  
 agoram, ora para o lado direito, ora para o esquerdo, dão 3  
 passos e depois retomam os exercícios.

2) Idem a descrição do passo, acima, apenas com acrobacia.

sino do seguinte movimento. Após executar a sequência do II e  
I.º exercícios, termine-o o mesmo com um salto, sendo que  
que queda as pernas ficam afastadas. Bata-se nos punhos  
e após reinicie-o o pose.

3). Novamente o mesmo exercício com uma alteração final,  
3 passos à frente, 3 atrás, 3 para um lado, 3 para outro,  
salto, batidas com as mãos na coxa, depois na horizontal  
e vertical, voltando à posição normal, repetir o exercício.  
Flexibilidade e desenvolvimento muscular

1). Lancer o medicamento bol para três.

Dividi-se a turma em 3 colunas. Com forma de competi-  
ção, lançar o medicamento para três. Este jogo desenvolve-se de  
seguinte maneira: 1ª linha fica na frente da coluna. Este  
deve passar a bola à 1.ª de file; a aluna que recebe  
a bola, devolve à aluna de frente abaixando-se e assim  
sucessivamente até chegar ao fim da coluna.

2). Com coluna por 3, ou por 4; dividi-se as colunas que  
se de frente com seus companheiros, isto é 3 ou 4 alunos se  
de frente com 3 ou 4 do mesmo grupo.

Posição: sentados com as mãos na cintura de

que está em frente, pernas afastadas, entrelaçando-se às colegas. Imitar os mov. do remador.

### Exercício de Agilidade

1) Em coluna por 3 - A frente de cada uma senta-se no chão um círculo. Material: 2 esferas

A partida inicia-se com uma ordem dada pelo professor.

A aluna de frente, assim como as demais, deverão colocar as duas esferas no círculo, retirá-las, colocando-as depois em frente de aluna seguinte e indo colocá-las no fim da coluna.

2) Cambalhoto: Duas a duas - 1 sentada pernas pouco afastadas; a outra fica de pé à frente de colega sentada, tendo suas pernas à altura do quadril da colega sentada. O prof. apita e todas as q. estiveram de pé, fazem uma cambalhoto. Cada aluna deverá virar 2 camb. e depois reerguer com a que está sentada.

### Aplicação esportiva

1) Em coluna por 3. Três alunas na frente com o tronco flexionado; as outras caminham sobre a que está em frente da coluna.

2) Em coluna por 2: a turma de frente sentada, as de



três, de pé. O prof. dá um sinal de saída, e então os alunos que estão sentados levantam-se e fogem, a fim de não serem presos, até o lugar determinado pelo professor

## /// Sessão de ginástica suécia.

A sessão de ginástica suécia consta de 3 partes:

- 1) Exercícios preparatórios
- 2) " Fundamentais
- 3) Finais.

### Exercícios preparatórios

- 1). Correndo certo em coluna por um, formar um círculo voltado para o centro - 2 passos a frente, volver à direita, volar, fim, esq. volver,  $\frac{1}{2}$  volte volver, entrar em coluna por 6.
- 2). Um braço à frente, outro atrás; 2 pêndulos dos brs., circunducões verticais, mudando de plano.
- 3). Recorrido - mãos enlaçadas às coxas, extensão e flexão do tronco.
- 4). P. Y. braço esq. à lateral, direito às costas, balançar à direita lateralmente (1) - flex. tr. (2) voltar à lat.

direita (3) - P.Y. (4).

## Exercícios Fundamentais.

- 1) Exercício dorsal - mãos à cabeça e braços des atrás -  
cotovelo para trás.
- 2) Equilíbrio 

}	punhos fechados
	Elevação de pé direita atrás, permanecendo
	o br. esq. à frente; idem para o lado contrário.
- 3) Saltitamentos: ora cruzando os pés, ora abridos pé a frente
- 4) Jogo.
- 5) Abdomen - 2 a 2 di. se des em sentido contrário  
de maneira que a cabeça de um toque a cabeça da outra.  
Pega-se o pé pelo punho cotovelo. Elevar as pernas  
divididas até tocar as do companheiro e baixar lentamente.
- 6) Lateral - P.Y. mão direita no quadril; com  
o braço esq. fazer um balançamento de direita para  
a esquerda após flexionando o braço com o br. flexão  
muito sobre a cabeça com 2 vibrações. Trocar os braços  
em seguida.

7) Salto - saltar sobre um cordão, em seguida, mais adiante fazer um salto em distância sobre 1 sapete

Exer. Juvenil

1) Relaxamento: br. par. trono.

2) Ordem

Jogo:

Esta feita variadas.

1º) Vestir um aluno que está do outro lado.

Cada jogador corre até ele e veste. Leve 1 peça de roupa. Exemplo uma meia. Sua equipe terá na mão todo o vestuário do manequim: a casaca, a camisa, as calças, o chapéu, 1 meia entre meias, um sapato, outro sapato, o cinto, a gravata, a capa a pasta etc... Vem a equipe que vestir seu manequim mais depressa.

Nota: Vestir um gatinho, um palhaço etc.

2º) Abrir o guarda-chuva, agarrar a malaleta em o parote com toda a roupa, abrir correr até em frente; largar a malaleta, fechar o guarda-chuva

abrir a mala, tirar a roupa de dentro e vesti-se,  
fechar a mala abrir o guarda chuva, agarrar a  
mala e correr para a fileira; fechar o guarda-  
chuva, abrir a mala, despi-se, dobrar a roupa  
por na mala entregar tudo ao 2º aluno e ir  
para o fim da fileira. Note usar roupa engraça-  
da.

3º) Enfiar o casaco e abotoá-lo, correr, voltar, desabo-  
toar e tirar o casaco. Passar adiante.

4) Com o caninho de ouro.

5) Uma cesta e batatas:

a) 5 batatas em frente a uma cesta ou caixa  
Pegar com um garfo (não auxiliar com a outra mão)  
uma por uma pondê-as após no cesto

b) o primeiro aluno agarrar uma batata com  
uma colher e põe no cesto e passa a colher ao 2º  
aluno que colhe a 2ª batata. Depois o primeiro tira-la  
com a colher do cesto.

c) Há muitas outras variações com este jogo.

## O Correio

Formatura = em uma roda um pé ou sentados em cadeiras ou no chão, um jogador fica no centro.

Desenvolvimento. 1. Todos os jogadores escolhem o nome de uma cidade para si: Ao centro da roda vai o carteiro que diz: "Eu tenho cartas para Porto Alegre, Pelotas, Bagé, São Leopoldo etc." "E bate palmas". Então os jogadores que escolheram estes nomes devem trocar de lugar entre si imediatamente. O carteiro aproveita este momento para conseguir entrar no jogo e pegar um lugar. Se não conseguir a cidade que não conseguir lugar fica sendo o carteiro. Se o carteiro não conseguir lugar para si em 1.ª chamada, faz outra e outra, até sentar ou conseguir lugar. De vez em quando o carteiro poderá gritar: "A cidade pegou fogo" Então todos devem mudar de lugar.

Nota: Este jogo tem grande valor educativo, uma vez que pode ajudar a memorizações de rios, frutos, flores, capitais, países etc. Basta mudar-lhe a apresentação.

### A cesta de frutas

Desenvolvimento: Cada criança adota o nome de uma fruta. A que fica no centro chama as suas frutas que devem trocar de lugar entre si.

Poderá optar também. A este nível todos mudam de lugar.

### Atividade 3 (em partidos)

Formatura - Formar aos pares. Cada par em um pequeno círculo disposto em um círculo grande.

Os alunos estão divididos em 2 (3 ou 4) partidos por meio de distintivos.

Desenvolvimento - No centro do grande círculo ficam alguns de cada partido.

A um sinal dado todos os alunos devem trocar de círculo sendo que os do centro do grande círculo também procuram um lugar nos círculos pequenos.

Finalidade - Cada criança que ficar no centro sem lugar perderá 1 ponto para o seu partido. Também perderá 1 ponto toda aquela que não trocar de lugar.

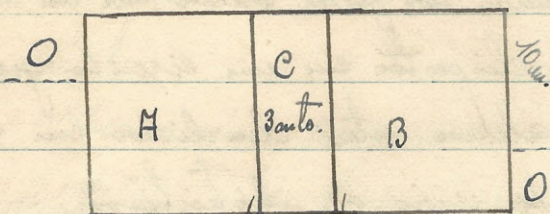
Regra: 2 alunos do mesmo partido podem ocupar o mesmo círculo.

## Tênis bola (grande jogo).

Material: bola de volei

Número de alunos: de 20 a 40 alunos.

Campo: Poderá aproveitar-se a quadra de volei 20 metros.



Formatura. 2 grupos iguais, uma em cada campo: H e B. A sorte decidirá a posse da bola.

Desenvolvimento. Saque partido de "O" da linha de fundo (arremessado). A bola deverá passar por a zona entre "C" e entrar no campo B (caso o campo H inicie o jogo) Um jogador jogador B deverá agarrar a bola com que ele toque o chão e arremessa-la novamente ao campo H

Regra: 1: É permitido 1 passe de bola entre os jogadores

do mesmo campo antes de arremessá-la.

Regra: II - Não é permitido correr ou ajudar e/a bola na mão que deve ser devolvida logo.

Regra III - A bola deve ser posta em jogo pelo grupo que perdeu o ponto.

Penalidade - Perde 1 ponto o partido que:

- 1) tocar a bola com o chão
- 2) Arremessar a bola dentro de zona neutra.
- 3) " " " " para fora do campo.

Vitória - Ganha o grupo que alcançar 21 pontos.

*Quina.*

Material: 1 balão cheio, amarrado por 1 cordão no tornozelo de 1 jogador que está de pé com outro em guarda que está de pé. eq. dado com o do balão.

Desenvolvimento - Assim sinal o guarda tenta rebentar o balão dos outros pares e defende o de seu par. Não é permitido ao par saltar-se. Quem tiver o balão arrebatado está eliminado.



Tropauka. (Bulgaria).

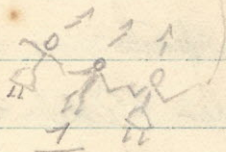
Bulgarian Step Dance.

Formação. aos pares, tantos quantos se quiser.

Em círculo simples, de mãos dadas.

Contagem 1-2-2

1.ª figura.



Comp. 1-2-: Iniciam com o pé direita. Todos fazem 5 passos cruzados  
conidos à direita (dir.-esq.-dir, esq. dir.; contando ("1-2 e 1").

brigar pé esq. à frente do direito e golpear o chão, no lugar, das vezes  
com o esq. (contando "e-2") Pausa (contando "e")

Comp. 3-4: Todos viram à esq. e se repetem a figura <sup>esq. 2.</sup>

activa para a esq. começando e/o pé esq. brigar o pé  
dir. à frente do esq. e golpear duas vezes o chão.

Repetir de 1-4: Igual.

2.ª figura.

Comp. 5. Todos de face para o centro do círculo.

1 passo e/o pé dir. para a direita (cont. "1") Sal-

to sobre o pé dir. e ao mesmo tempo jogar o pé

esq. à fr. de frente dir. (cont. "e") Passo à esq.

e/o pé esq. (cont. "2") Salto sobre o esq. jogando.

a penna dir. fl. em fr. a' esq. (cont. "e") Fig. 3.

Comp. 6 Passo à dir. e/o pé dir (cont. "1") Cruzar o pé esq. sobre o dir. e golpear duas vezes o pé esq. (cont. "e"). Fig. 2 Pausa (cont. "e").

Comp. 7-8 - O mesmo q. compassos 5 e 6 em reverso. Todos começam e/o pé esquerdo.

3ª figura.

Comp. - 5-8 - Repetições.

Comp. 5 - Todos de fr. para o centro. dar 1 passo a fr. e/o pé dir. (cont. "1") Saltito sobre o pé dir (cont. "e"). Passo a fr. e/o pé esq. (cont. "2")  
" " " esq. ("e") Os passos movem-se em direção

ao centro e/um alto grito de "Bey." e erguem gradualmente os brs., terminando e/ eles estendidos para o centro como se fig. 4

Comp. 6.: Passo à fr. e/o pé dir (cont. "1") Golpear o chão duas vezes no lugar e/o pé esq. (duas cruzas) (cont. "e e'"). Pausa (cont. "e") Fig. 4.

Comp. 7-8 - Repetem-se os compassos 5-6 dançando de volta aos lugares iniciais, iniciando e/o pé esq. e baixando gradualmente os brs.

Comp. 9-16. Como nos compassos 1-8.

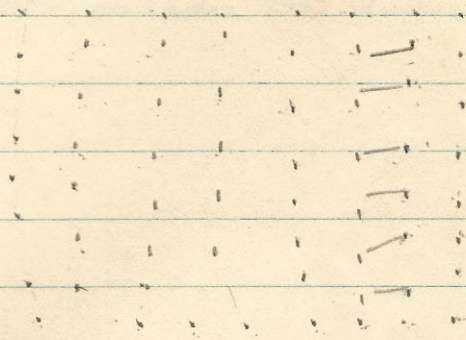
Notas: Não é necessário que o balle de pés seja gracioso: a parte do pé deve vir virade para fora de um modo desceitado, fessado, singularidade do estilo belgano. Não repetir mais de 3 vezes.

Instruções importantes.

Reviste em livro.

Assunto.

Reviste de ensino em 13-14-1953 - Respiração artificial nos educandos.



24 28  
36  
64

Vamos brincar de roda?

Três Costas Novas - Direi Direi Louco - Jodi de Tania Pinto.  
Coltunas de brinquedos cantados para uso nos escolas  
primarias e jardins de infância.

