

EDUCAÇÃO PHYSICA

PROGRAMMA

1a. Serie

EXERCICIOS PREPARATORIOS

Marchas, evoluções, saltos; corridas de fundo e velocidade.

EXERCICIOS NA POSIÇÃO FUNDAMENTAL DE PÉ - a) Exercícios respiratorios com attitudes e diferentes movimentos dos braços; b) Exercícios simples dos membros, cabeça e tronco. Equilibrios simples.

EXERCICIOS NA POSIÇÃO FUNDAMENTAL SENTADO - a) Exercícios do tronco com attitudes especiais dos membros superiores; b) Exercícios dos membros inferiores.

EXERCICIOS NA POSIÇÃO FUNDAMENTAL DEITADO, SUPINA-VENTRAL E DORSAL - a) Movimentos simples dos membros inferiores; b) Movimentos do tronco com attitudes especiais dos membros superiores.

EXERCICIOS DE APLICAÇÃO, EM APARELHOS SUCCOS

BARRA MOVEL - a) Nas alturas do joelho e quadris: exercicios simples e combinados dos membros em extensão; b) Saltos.

LATADA VERTICAL - a) Nas posições deitado e de pé: exercicios de escalada; extensão dos membros; b) Flexão dos membros inferiores em combinação com os superiores em extensão.

CORDAS LISAS E DE NÓS, ESCADA DE CORDA - Subida com auxilio dos pés e pernas.

BANCO SUCCO - Exercícios simples do tronco com apoio das mãos e pés e attitudes especiais dos braços.

JOGOS MENORES E DESPORTIVOS

Bola corrida, barra de bola, corridas de flagelladores, de estafetas e de cocoras.

Bola americana, malho, foot-ball e basket-ball.

2a. Serie

EXERCICIOS PREPARATORIOS

Marchas e evoluções, saltitos e saltos com progressão.
Aperfeiçoamento dos exercicios simples dados no primeiro anno.