

S O C I O L O G I A

PROGRAMMA

SOCIOLOGIA GERAL

(1º periodo)

I. As forças Sociais.

Origem, classificação e natureza das forças sociais.
A sua acção.
Psychologia collectiva. Os quadros sociais.
As leis de imitação.

II. As Theorias Sociologicas.

Os fundadores da Sociologia: Comte, Spencer.
A Sociologia nos Estados Unidos: Lester Waw, Ross, Ellwood Giddings. Tendencias novas.
A Escola Geographica. Influencia de Ratzel.
A Escola do Organismo social: Schaeffle.
A Escola Sociologica franceza: Duskheim e Lévy Bruhl.
Os Psychologós: Tarde, Mc. Dougall
Os estudos da Sociologia no Brasil.

III. As Sociedades Humanas e sua Evolução.

As influencias do meio: os grupos humanos e sua fixação.
A Família, suas origens, suas formas e sua evolução. Significação actual e problemas.
A Religião, a Moral e o Direito.
A Linguagem e a Arte.
O Estado e suas funções.
A critica social e suas formas: socialismo, maximalismo, anarchismo, etc.

SOCIOLOGIA APLICADA

(2º periodo)

I. Os Problemas Demographicos.

A População: densidade, distribuição, vida vegetativa.
Utilização das estatísticas.
As questões de Raças.

EXERCÍCIOS COMBINADOS

EXERCÍCIOS NA POSIÇÃO FUNDAMENTAL DE PÉ - a) Movimentos dos membros, symétricos e asymétricos, numa mesma direcção e opostamente; b) Movimentos do tronco em combinação com os membros; c) Atitudes dos membros inferiores em combinação com os superiores. Equilíbrios com extensão dos membros.

EXERCÍCIOS NA POSIÇÃO FUNDAMENTAL SENTADO - Movimentos do tronco com attitudes especiaes e extensão dos membros superiores.

EXERCÍCIOS FUNDAMENTAES DEITADO - SUPINA-VENTRAL E DORSAL - Movimentos dos membros inferiores e tronco com attitudes e extensões dos membros superiores.

EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO, EM APPARELHOS SUECOS

BARRA MOVEL - a) Nas alturas do joelho, cintura e thorax: equilibrio com extensão dos membros; b) Suspensão, estabelecimento, saltos e extensão dos membros.

LATADA VERTICAL - a) Na posição de pé: movimentos de flexão e abducação dos membros; Em suspensão: movimentos dos membros inferiores.

CORDAS LISA E DE NÓS - Subida com apoio da parte palmar dos pés, tendo as pernas em flexão.

ESCADA DE CORDA - Subida pelos degrãos, com apoio dos pés.

JOGOS DESPORTIVOS

Volley-ball, malho, bola americana, peteca, natação, water-polo, foot-ball, basket-ball.

3a. e 4a. Series

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

Aperfeiçoamento do programma da 2a. serie, ampliando-se de preferencia os exercicios que tenham maior actuação sobre os órgãos abdominaes e musculos rectos, obliquos, dorsaes, dentados, intercostaes, deltoide escaleno, trapezio e peitoraes, afim de permittir o bom funcionamento das glandulas de secreção internas dos systemas vascular, circulatorio, respiratorio e neuro-muscular.

EXERCÍCIOS ESTHETICOS (GYMNASTICA RHYTHMICA)

Estudo de compasso, divisão do espaço. Attitudes, encadeamento de attitudes, passos, marchas, gestos e saltos. Dansas regionaes. Interpretação da phase musical e do thema. Exteriorisação do sentimento: musica, thema, canção.

JOGOS DESPORTIVOS

Os mesmos jogos praticados na 2a. serie e mais o tennis.

METHODOLOGIA E NORMA DE EXAMES

Infelizmente, ainda nos é precaria a bagagem que possuímos em materia de educação physica e nacional, a qual, por sua grande importancia na formação integral de cidadão, deve ser calcada em moldes puramente nacionaes, de modo a attender as condições hereditarias, climatericas e ethnologicas. D'ahi a necessidade, de fugindo ao mau veso da imitação inconsciente daquillo que é feito em outros logares e para outros individuos, possuímos um guia ou programma patrão para ser adoptado nos estabelecimentos de ensino. Assim, dentre poucas dezenas de annos, teriamos concorrido com uma grande parcella de factores physicos e moraes para a formação de um typo definido. O ensino, pois, dessa disciplina deve visar a saude, a esthetica e a robustez dos educandos, cuja verificação devera ser feita por meio do exame medico e anthropometrico no inicio e encerramento de cada anno lectivo, não só para organização das turmas como tambem para verificar si os exercicios estão ou não produzindo os effeitos desejados.

Só depois que o alumno souber respirar e se houver compenetrado da necessidade de o saber, devera o professor começar a ensinar os exercicios, de modo que o exercitado comprehenda porque é conveniente que aquelle ensinamento preceda ao dos exercicios.

No ensino dos exercicios physicos devera o professor ter a maxima attenção quanto a progressão dos movimentos, qualquer que seja a sua natureza. Assim, as marchas e corridas ordinarias devem preceder as de resistencia e estas as de velocidade, os exercicios simples, os combinados; começando-se finalmente, os jogos pelos recreativos, seguindo-se os desportivos e os de preparação athletica.

Os exercicios depois de praticados separadamente, repetindo-se cada um 6 ou 8 vezes, serão grupados em pequenas series de 3 e 4 que accionem uma mesma parte do corpo e tenham igual intensidade, devendo-se, após a sua execução, praticar de 6 a 8 respirações forçadas, seguindo-se um pequeno descanso.

A aula de gymnastica deve ser dividida em 3 tempos: 1º - marchas e evoluções; 2º - exercicios propriamente ditos; 3º - jogos.

Em tempo de aula o professor deve fazer com que os alumnos executem movimentos que interessam o organismo integralmente.

Nos dias, que, os alumnos não tiverem aula de exercicios physicos deverão praticar jogos do programma, nas horas de recreio, não se esquecendo, porem, de executar a respiração nos intervallos e no fim de cada partida.

Nos aparelhos suecos, só depois da 2a. serie, poderão ser feitos os seguintes exercicios: a) Equilibrios com flexão dos membros inferiores; b) Exercicio na latada, em suspensão, sem apoio dos pés; c) Subida nas cordas sem auxilio das pernas e pés; d) Subida na escada de cordas pelos banzos e sem apoio dos pés.

O foot-ball, o valley-ball e as corridas de fundo e velocidade devem obedecer a seguinte proporção:

Corridas

1a. serie - A corrida de fundo pode attingir até 200 metros, devendo-se iniciar com 80 e graduar de 20 em 20 ; a corrida de velocidade, até 50 metros, iniciando-se com 30 para graduar de 5 em 5.

2a. serie - Corrida de fundo, até 300 metros, iniciando-se com 100 para graduar de 40 em 40; corrida de velocidade, até 60 metros, devendo-se iniciar com 50 e graduar de 5 em 5.

3a. serie - Corrida de fundo, até 350 metros, iniciando-se com 150 para graduar de 50 em 50 ; corrida de velocidade, até 70 metros, devendo-se iniciar com 50 e graduar de 5 em 5.

4a. serie - Corrida de fundo até 400 metros, iniciando-se com 200 para graduar de 50 em 50; corrida de velocidade até 80 metros, iniciando com 50 e graduar de 5 em 5.

Foot-ball e basket-ball

1a. e 2a. series - Em campos de dimensões minimas, o foot-ball pode ser praticado durante 15 minutos, divididos em dois tempos de 10 e 5 minutos com intervallos de 5.

A basket-ball, tambem em campo minimo poderá ser praticado em dois tempos de 4 minutos, de 5 de intervallo.

3a. e 4a. series - Foot-ball - em dois tempos de 10 minutos com 5 de descanso; basket-ball, em dois tempos de 5 minutos com 5 de descanso.

CONCLUSÃO - A educação physica para ser integral deve visar o seguinte: a) Dar mobilidade e ampliação a caixa thoraxica, afim de augmentar a capacidade respiratoria; b) Fortificar especialmente os mulculos abdominaes; c) Desenvolver normalmente todo o systema muscular; d) Corrigir os defeitos de attitudes e habitos.

EXAMES - Seguindo-se um programma assim delineado no fim do 4º anno gymnasial, 15 ou 16 annos de idade, admittindo-se o alumno matriculado aos 11 ou 12, poder-se-ha exigir o seguinte puerimetro:

SEXO MASCULINO:

Força dynamometrica, mão direita 26k.
Capacidade pulmonar 2½500
Indice de dilatação thoraxica (xiphoideano)..... 0,6

SEXO FEMININO:

Força dynamometrica, mão direita 23k.
Capacidade pulmonar 2½200
Indice de dilatação thoraxica (axillar)..... 0,5

N.B. O indice de dilatação é a differença que se verifica, entre uma expiração profundas, com uma fita metrica passada no thorax, na altura do appendice xiphoide, para os rapazes e na altura das axillas para as moças.

O puerimetro por nós apresentado é baseado em dados colhidos em cerca de 6 mil observações por nós feitas e em muitas de scientistas, de incontestavel valor, como sejam: Demeny, Tissie, Graupner, Boigey, Stanle, Pignet, Niceforo, Quetelet, Afranio Peixoto, João Toledo e muitos outros.