

Título: TRATADO DE GIMNASIA PEDAGÓGICA, para uso de Escuelas de Primera Enseñanza e Institutos (174 pág.).

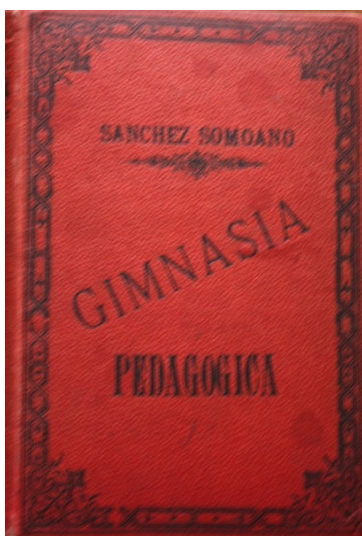
Autor: José Sánchez Somoano.

Edita: BIBLIOTECA POPULAR GIMNÁSTICA, Madrid.

Año: 1886.

ÍNDICE

Dedicatoria. Prólogo. A los lectores.



PRIMERA PARTE. Historia. Tiempos antiguos. Grecia: El arts gimnástico. Los gimnasios. La Spherística o juego de pelota. La Paléstrica. Gimnástica atlética. Cualidad de los atletas. Los jueces que presidían los juegos. Reglamentos atléticos. Premios concedidos a los atletas vencedores. Roma. Tiempos modernos: España, Portugal, Suecia, Francia, Alemania, Inglaterra, Italia, Bélgica Suiza, Estados Unidos, México, Isla de Cuba. PARTE SEGUNDA. Anatomía, Plano anterior, Plano posterior, Fisiología e higiene. PARTE TERCERA. Gimnasia de aparatos: Movimientos libres, primera serie -De cabeza-. Segunda serie -De las extremidades superiores-. Tercera serie -Del tronco-. Cuarta serie - De las extremidades inferiores. Quinta serie -Actividades-. Sexta serie - Juegos varios. PARTE CUARTA. Gimnasia de instrumentos: juegos calisthéticos. Primera serie. Segunda serie. PARTE QUINTA. Juegos de mazas. Primera serie, Segunda serie, Tercera serie. PARTE SEXTA. Juegos de picas. PARTE SÉPTIMA: primer grupo: Saltos. Segundo grupo: oleas. Tercer grupo: Aparatos de suspensión. Escalera horizontal. Escalera oblicua, Cuerdas. Cuarto grupo: Aparatos ortopédicos. Banco torácico. Escalera omoplática. Escalera ortopédica. Quinto grupo: Paralelas, Ejercicios preliminares. Tiempos. Saltos. PARTE OCTAVA: Artes mecánicas. PARTE NOVENA: Ligeras nociones de esgrima. Ejercicios de preparación. PARTE DÉCIMA: Estudio de los aparatos. Marchas gimnásticas. Preceptos gimnásticos.

