

TITULO: GIMNASIA EDUCATIVA

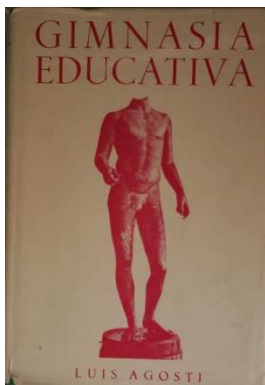
Autor: Luis Agosti

Edita: ERISA SA

Madrid, 1974

nº de págs. 764

Resumen



La obra constituye, la monografía más completa sobre la gimnasia escrita en aquel momento y por su forma y contenido el tratado más actualizado sobre la gimnasia y sus beneficios. Una adecuada exposición sobre evolución histórica de la gimnasia. Una revisión de conjunto sobre la fisiología del ejercicio aplicada a la Educación Física. Una puesta al día de las modernas adquisiciones sobre Teoría de la Gimnasia. Una descripción de 1.160 ejercicios con 3.339 esquemas originales del autor. Una descripción de 52 posiciones gimnásticas, ilustradas con otros tantos fotograbados.

Índice de contenidos

- I) Breve síntesis histórica.
 - II) Los fines y posibilidades de la educación física.
 - III) El ejercicio gimnástico. Conceptos generales y nomenclatura.
 - IV) Clasificación de los ejercicios.
 - V) Nomenclatura de los ejercicios.
 - VI) Posiciones fundamentales.
 - VII) Ejercicios de orden
 - VIII) Ejercicios elementales.
 - IX) Ejercicios fundamentales de piernas.
 - X) Ejercicios de equilibrio.
 - XI) Ejercicios fundamentales de brazos.
 - XII) Ejercicios fundamentales de tronco.
 - XIII) Ejercicios fundamentales de locomoción.
 - XIV) Ejercicios fundamentales de salto.
 - XV) Ejercicios funcionales.
 - XVI) Ejercicios discrecionales.
 - XVII) La respiración en la educación gimnástica.
 - XVIII) Pedagogía gimnástica.
 - XIX) Factor sexo y factor edad.
 - XX) La lección de Gimnasia.
- Apéndice
Atlas de material. Bibliografía.

