

# COLÔNIA MARÍTIMA INFANTIL



AULA DE GINÁSTICA

No Brasil a Educação Física ainda não está bastante organizada no meio civil em geral, pois ainda não é possível ao indivíduo nas suas ocupações diárias ou às crianças nas escolas, praticarem os esportes ou a ginástica diariamente, a fim de se manterem em boas condições físicas.

A criação de "Colônias de Férias" satisfaz, em parte, esta deficiência.

Assim, louvamos a obra construtiva dos dirigentes da Colônia Marítima Infantil "Alvaro Guíão" e auguramos-lhes prosperidade a fim de que continuem com tão altruístico empreendimento em benefício da saúde e desenvolvimento físico da nossa gente.



BANHO DE MAR



# COLÔNIA DE FÉRIAS DA E. E. F. E.

(Cap. A. M. C.)

Todos os anos, com o encerramento das atividades escolares, a E.E.F.E. organiza uma Colônia de Férias destinada a civis, de ambos os sexos e de qualquer idade, sendo a matrícula gratuita. De diversos bairros ocorrem indivíduos que durante o ano não puderam desen-

volver uma atividade física suficiente e que desejam aproveitar ao máximo os benefícios da praia. Antes de serem matriculados na Colônia de Férias, são os novos alunos submetidos a um rigoroso exame médico, após o qual são reunidos em grupamentos homogêneos de acôrdo



Turma do 1.º Grau do Ciclo Elementar



Turma do 2.º Grau do Ciclo-Elementar

com o sexo e a idade, de tal modo que os mesmos exercícios sejam seguidos, tanto quanto possível, por alunos do mesmo valor fisiológico.

O programa das atividades da Colônia consta de:

1) — Meia hora de liberdade total para expansão de todos os recalques das crianças que vivem em apartamentos ou residências com falta de terreno para a prática dos folguedos infantis;

2) — Sessão de educação física de acôrdo com o regime de trabalho dos diferentes grupamentos onde estão classificados;

3) — Jogos ou desportos para os jovens dos ciclos secundário e superior.

4) — Natação dirigida, com ensino obrigatório para os alunos do Ciclo Elementar;

5) — Merenda individual, com pequeno repouso e atividades recreativas.

Esta Escola que já vem realizando Colônias de Férias há longos anos, não faz nenhuma propaganda nem anúncio da referida Colônia, porque se o fizer, as acomodações escolares não comportarão a afluência de alunos que se verificará.

Este ano o numero de candidatos elevou-se a 296, o que bém comprova o interesse crescente dos que procuram assegurar a saúde, pela prática racional da Educação Física.

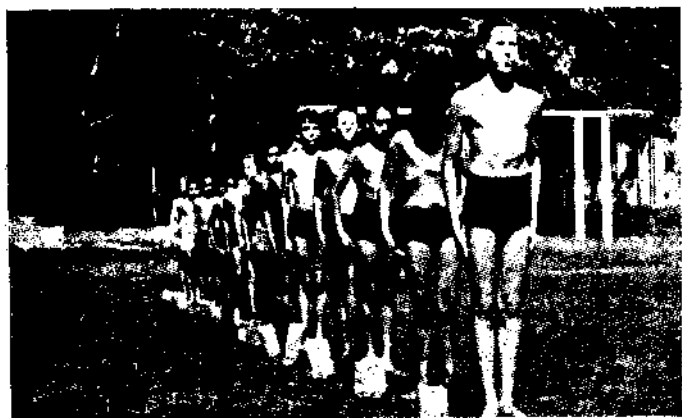


Educação Física Feminina.



Alunas do 2.º Grau do Ciclo Secundário

# ALGUNS INSTANTÂNEOS



Turma do 1.º Grau do Ciclo Secundário.



Aula de Natação (administrada a todas as turmas).



Alunas do 3.º Grau do Ciclo Elementar (Educação física pré-pubertária) Exercícios de roda com cantos infantis.



3.º e 4.º Graus do Ciclo Elementar (Exercício de equilíbrio e controle do sistema nervoso no pórtico medido).



Alunas do Ciclo Superior (Educação física feminina).



Um número de violão executado por uma aluna da Colônia, na Festa de Encerramento.