

P
FOLL.
373
1

MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA
DE
EDUCACIÓN FÍSICA



BUENOS AIRES
1 9 4 1

54808

Yalla, Gótz, A. PLANTÍ & Cía.
BIVABAYA 125 - BUENOS AIRES

INV	011902J
SIG	4611 373
LIB	1

PROGRAMA
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Ej. N.º 1928

OFICINA NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

Buenos Aires, 23 de abril de 1941.

Vistos: El proyecto de programa de educación física y las instrucciones especiales para los colegios nacionales, escuelas normales y escuelas especiales, preparados por el señor Director General de Educación Física, profesor César S. Vásquez, conjuntamente con los Inspectores don Guillermo Newbery, profesor Héctor Félix Bravo y profesor Enrique C. Romero Brest; y teniendo en cuenta que los mismos se ajustan a las exigencias docentes, interpretando la nueva orientación de la materia,

El Ministro de Justicia e Instrucción Pública —

RESUELVE:

1º Apruébase el programa de educación física e instrucciones especiales para los colegios nacionales, escuelas normales y escuelas especiales, de varones, presentados por la Dirección General de Educación Física.

2º Comuníquese, anótese, y, por intermedio de la citada Dirección General, imprímase dichos programas y las respectivas instrucciones. Archívese. (Fdo.) ROTHE.

Resolución Ministerial Nº 220.

INSTITUTO NACIONAL
DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
SERIE 55 Buenos Aires Rep. Argentina

INTRODUCCIÓN

El propósito que inspira este programa es facilitar a los profesores de educación física la preparación de sus clases, de acuerdo a una orientación definida.

En materia de educación física, la observación de las clases diarias ha demostrado, en casi todos los países, que muchos profesores las improvisan, olvidando el concepto básico de la materia y la deficiencia de orden pedagógico que significa improvisar; y también que es común considerar, por la índole de la actividad y la tendencia de las escuelas que los profesores representan, que con mucha locomoción y un poco de gimnasia o viceversa, algún juego colectivo o un partido de fútbol, queda cumplida la tarea, si el alumno ha transpirado. Conviene, pues, que nosotros llamemos la atención sobre estos inconvenientes y fijemos el concepto que debe presidir toda obra educativa.

La educación es un proceso ideal, tendiente a hacer de cada estudiante un hombre útil para la sociedad, un joven que sepa pensar, desenvolverse y resolver con altura las variadas situaciones que se le presentarán en la vida. Para ello deben aplicarse todos los esfuerzos en la afirmación de una moral severa e indivisible, fomentando en la actividad el altruismo, la decisión y el valor, que forman y templean el carácter y que poco a poco dan relieve a la personalidad del educando. Por consiguiente, la educación se propone no tanto dotar a la mente del joven de conocimientos, a veces innecesarios y prontamente olvidados, sino desarrollar las facultades de su inteligencia y sus sentimientos para que puedan funcionar como instrumento eficaz y constante orientador de su conducta en la adquisición y selección de dichos conocimientos.

Nuestra experiencia personal y la observación de los métodos empleados en los países donde los problemas pedagógicos han sido resueltos con mira a la formación de la personalidad del joven para que sea un elemento disciplinado por convicción, con responsabilidad sobre sus actos y útil a la

sociedad, nos ha movido desde un comienzo a enfocar el plan de educación física en función de los siguientes objetivos:

- a) Buen desarrollo orgánico y salud;
- b) Educacional, para el aumento de la eficiencia social de los futuros ciudadanos, y creación de hábitos recreativos que tiendan a un saludable aprovechamiento de las horas libres;
- c) Médico-social e higiénico, que procura la formación de una verdadera conciencia sanitaria en la juventud.

Salta a la vista, pues, la importancia de la misión de un profesor de educación física con un programa racional desarrollado bajo esta orientación.

No se trata, entonces, de impartir clases complicadas y rígidas — generalmente monótonas —, tendientes a buscar una gran atención y corrección de movimientos so pretexto de una educación neuro-muscular perfecta, ni de radicar la enseñanza en fuertes voces de mando que, una vez ausentes, demuestran cuán artificial es una disciplina basada solamente en ellas, ni tampoco de actividades puramente deportivas efectuadas sin enseñanza previa ni control. Debe confeccionarse un programa variado y atrayente que, consultando las posibilidades de su ejecución y las necesidades y deseos propios de la edad, produzca los efectos fisiológicos y educativos buscados, o sea la exaltación de la personalidad del joven en sus aspectos físico y moral.

Consideramos también un grave error educar a base de fórmulas cuya esencia no pueda percibir y experimentar el joven. Es como no darle ingerencia en su propia vida, despojándolo de responsabilidad y personalidad y ayudándolo a no pensar. Al no darle ocasión de obrar, se coarta su desarrollo mental, moral y social.

Adecuando, pues, la actividad dentro de las normas precedentemente aconsejadas, de acuerdo al sexo y a los grupos homogéneos, podrá el profesor realizar una clase de educación física sin mayores inconvenientes o problemas. El juego, una de las primeras manifestaciones instintivas del niño, deberá ser especialmente seleccionado, y el deporte enseñado paciente y alegremente. Con estos medios se satisface una necesidad biológica y social, o sea física y educativa.

Resumiendo: un programa de educación física debe componerse esencialmente de actividades naturales, desarrolladas en lo posible al aire libre. La separación de sexos es aconsejable, por lo menos, desde los doce años. La formación de grupos homogéneos es de sumo valor para que cada alumno tenga una participación activa dentro de sus posibilidades físicas. El examen físico-médico es necesario, como lo es la

colaboración de los médicos, ~~sin que esto signifique que los ejercicios deban ser dirigidos por facultativos.~~ El joven debe estar compenetrado del sentimiento de que trabaja hacia un objetivo superior, no sólo físico sino social, y llegar a sentir, por lo tanto, una grata emoción cuando en el deporte, por ejemplo, ha sorteado o solucionado con altura situaciones que, reproducidas más tarde en otras actividades de la vida, significan carácter, cultura, sociabilidad y hombría.

El profesor experimentará, a su vez, la sensación de haber sido útil a sus alumnos y a su colegio. Esa noble emoción, no siempre asequible a un maestro, sólo exige de parte de éste un trabajo efectuado con reflexión y previamente ordenado, ejecutado con la vocación y altura de miras que requiere toda obra educativa.

CÉSAR S. VÁSQUEZ.

Director General
de Educación Física.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDADES PARA VARONES

I. Clases de educación física:

1. Gimnasia

- a) Marcha (todos los ciclos).
- b) Ejercicios libres y con pequeños aparatos (todos los ciclos).
- c) Ejercicios acrobáticos sencillos (1º y 2º ciclo).
- d) Ejercicios en aparatos (3er. ciclo).
- e) Ejercicios correctivos (para grupos especiales: todos los ciclos).

2. Atletismo y pruebas de eficiencia física:

- a) Correr (todos los ciclos).
- b) Saltar » » »
- c) Lanzar » » »
- d) Trepas » » »
- e) Destreza deportiva (todos los ciclos).

3. Juegos y deportes (enseñanza y práctica):

- a) Juegos colectivos (1er. ciclo).
- b) Juegos de iniciación deportiva (todos los ciclos).
- c) Volleyball (todos los ciclos).
- d) Basquetbol (todos los ciclos).
- e) Balón (todos los ciclos).
- f) Fútbol (todos los ciclos).
- g) Rugby (todos los ciclos).
- h) Baseball escolar (soft-ball), (todos los ciclos).

4. Competencias deportivas internas: programa mínimo (todos los ciclos).

II. Natación:

- a) Natación (todos los ciclos).
- b) Saltos ornamentales (2º y 3er. ciclo).
- c) Juegos y deportes en el agua (todos los ciclos).
- d) Salvataje (todos los ciclos).

III. Actividades complementarias (1):

- a) Días de juego (todos los ciclos).
- b) Competencias deportivas internas: programa complementario (todos los ciclos).
- c) Competencias intercolegiales (2º y 3er. ciclo).
- d) Demostraciones gimnásticas y deportivas, etc. (todos los ciclos).
- e) Defensa personal (2º y 3er. ciclo).
- f) Campamentos y excursiones (todos los ciclos).
- g) Actividades recreativas de verano.

IV. Actividades del Cuerpo de Adalides y del Club Colegial.

V. Conversaciones sobre temas de educación física e higiénica (2):

- 1) **Educación Física:** Gimnasia, juegos y deportes; objetivos principales: de desarrollo orgánico, educacionales (formación de la personalidad) e higiénicos (formación de una conciencia sanitaria); efectos del ejercicio; uso y abuso del deporte, el deporte como medio y no como fin, el deporte y el espectáculo deportivo; organización de clases; reglamentaciones.
- 2) **Aseo personal e higiene:** baño, cuidado de la piel y mucosas, vestidos, etc.
- 3) **Conocimientos generales sobre la salud:** valores de la salud (económicos, sociales, espirituales, etc.); formas de construir la salud; la buena postura; funcionamiento de los grandes sistemas orgánicos; la vida al aire libre; efectos del uso del tabaco, bebidas alcohólicas, etc.
- 4) **Enfermedades escolares:** escoliosis, miopía, sordera, etc.; las enfermedades infecto-contagiosas, responsabilidad de sus portadores.
- 5) **Higiene buco-dental:** Influencia de las caries dentales sobre la nutrición y la salud general; la pasta dentífrica y el cepillo; técnica de la higiene dental.
- 6) **Nariz, garganta, ojos y oídos:** Importancia de su cuidado.

1) Se realizarán fuera de las horas de clase.

2) Estas conversaciones se efectuarán, sin perjuicio de las conferencias que disponga la Dirección del Establecimiento en su plan anual de extensión cultural, en los días que por razones del mal tiempo, etc., no se dicten las clases prácticas y en toda ocasión que el profesor juzgue oportuno.

- 7) **Alimentación:** Su influencia en el crecimiento y en la salud; la ración alimenticia y el rendimiento físico e intelectual; nociones básicas sobre los alimentos: grasas, hidratos de carbono, proteínas, sales y vitaminas; leyes de la alimentación.
- 8) **El ciclo diario:** Actividad y reposo, recreación, el sueño, la fatiga.
- 9) **Higiene mental y social:** Dominio de sí mismo; responsabilidad; el espíritu de comunidad y la disciplina; herencia; natalidad; etc.
- 10) **Primeros auxilios:** Hemostasia; improvisación del instrumental necesario; respiración artificial; transporte de heridos; lipotimia, síncope y shock traumático; contusiones, fracturas y luxaciones: conducta a seguir, pasiva o activa, según las circunstancias.

VI. Exámenes periódicos físico-médicos y de higiene.

VII. Preparación profesional (para el curso del magisterio, 3er. ciclo) (1).

a) Nociones fundamentales de metodología:

- 1) La clase de educación física en la escuela primaria; finalidades, duración y distribución del tiempo, tipos de clase y su adaptación a las distintas edades.
- 2) Valor de los ejercicios, su gradación. Valor de los juegos; su adaptación a las distintas edades y sexos.
- 3) Métodos y procedimientos. Voces de mando: diferentes voces; condiciones.
- 4) Planes de clases.

b) Programa de educación física para las escuelas primarias, de acuerdo con las disposiciones vigentes en el Consejo Nacional de Educación. Descripción de 20 juegos.

c) Práctica de voces de mando de marcha y gimnasia y dirección de juegos.

(1) La preparación pedagógica para esta especialidad se efectuará en el transcurso de las clases prácticas en toda ocasión que el profesor estime conveniente, y especialmente en una clase completa por bimestre — cuatro por año —, para sistematizar e intensificar esta enseñanza. Además, se aprovecharán los días que por razones de mal tiempo no se dicten las clases prácticas.

Esta enseñanza deberá armonizarse con la práctica pedagógica que efectúen los alumnos en el Departamento de Aplicación. Los alumnos recopilarán en una carpeta la enseñanza recibida.

PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

VARONES

PRIMER CICLO SECUNDARIO (primer año del Colegio Nacional y de las Escuelas Normal, Industrial, Comercial, de Artes y Oficios y Técnica de Oficios).

MARZO: Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

PRIMER BIMESTRE (1)

12 clases

I. **GINNASIA:** 25 a 30 min. por clase (ver cuadro, 1er. ciclo, 1er. bimestre, clases 1 y 7).

Marcha: Durante la 1ª y 2ª semana (4 clases) se dedicará a esta actividad el tiempo total asignado a la gimnasia: marchas, formaciones, giros, numeraciones, evoluciones, trote, etc. En las restantes semanas, 10 min. por clase. La marcha ocupará, aproximadamente, el 60 % del tiempo total dedicado a la gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios libres: A partir de la 3ª semana, 15 min. por clase, ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios acrobáticos sencillos: Se realizarán en las últimas semanas, ocupando el 10 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

(1) La distribución del tiempo especificada en este programa constituye una guía para el profesor, quien la aplicará aproximadamente y de acuerdo con las circunstancias especiales de su enseñanza.

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

A partir de la 3ª semana, 10 min. por clase (total del bimestre: 60 min. aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar. Al final del bimestre se realizará un Triatlón para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al cual se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 40 m. llanos; salto en largo sin impulso o "saltar y alcanzar"; flexiones de brazos en el suelo. Estos exámenes se realizarán en forma de competencia, por equipos y no individualmente, criterio que se aplicará en los demás bimestres.

III. JUEGOS COLECTIVOS Y DE INICIACION DEPORTIVA:

Se realizarán durante las 2 primeras semanas, de 25 a 20 min. por clase. Se recomiendan juegos que contengan elementos de volleyball.

IV. DEPORTES: De 10 a 25 min. por clase.

Volleyball: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 5 a 15 min. por clase (total del bimestre: 60 min. aproximadamente); a partir de la 3ª semana se iniciará el juego, disputándose partidos entre equipos, con una duración de 20 min. por clase.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

Organización: En la 4ª semana se constituirán con carácter definitivo los equipos para las competencias deportivas internas (programa mínimo) y pruebas de eficiencia física. A este efecto se destinarán 10 min. en dicha semana (ver cuadro, 1er. ciclo, 2º bimestre, clase 7).

I. **GINNASIA:** 25 a 35 min. por clase. Aproximadamente se dedicará a marcha 10 min. por clase, que puede reducirse a 5 min. en las últimas semanas, o sea el 30 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre. A los ejercicios libres se destinará el 60 % del tiempo total, y a los ejercicios acrobáticos sencillos el 10 %.

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

A partir de la 2ª semana, 10 min. por clase (total del bimestre: 50 min. aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar y destreza. En la 6ª ó 7ª se-

mana se realizará un Triatlon o Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al cual se dedicará 2 clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. llanos; lanzamiento de la pelota de basquetbol o de la bala de 3 ½ Kg.; tiros al arco de basquetbol durante 1 min. Complementariamente: flexiones en la barra y salto triple sin impulso. En esta competencia de pruebas de eficiencia física intervendrán los equipos definitivos organizados en el curso.

III. JUEGOS COLECTIVOS Y DE INICIACION DEPORTIVA: Se realizarán durante las 3 primeras clases, con una duración de 15 a 20 min., juegos que tengan elementos de basquetbol. En las últimas clases, finalizado el Triatlon o Pentatlon, se practicarán juegos de iniciación de rugby o balón.

IV. DEPORTES: De 15 a 30 min. por clase.

Basquetbol: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 10 a 15 min. por clase (total del bimestre: 75 min., aproximadamente); a partir de la 2ª semana se iniciará el juego, disputándose partidos de 15 min. de duración (total del bimestre: 60 min. aproximadamente); después de estas prácticas por equipos, en la 4ª a 6ª semana se realizará la competencia interna, en la que intervendrán los equipos definitivos organizados en el curso. Para esta competencia se destinará 30 min. durante 4 clases.

Rugby (1) o balón: finalizada la competencia de basquetbol se iniciará el adiestramiento de rugby o balón: 15 min. por clase.

TERCER BIMESTRE

18 clases

I. GIMNASIA: 20 a 35 min. por clase. Se dedicará a marcha, aproximadamente, 10 min. por clase, pudiendo redu-

(1) El rugby es considerado un deporte completo, pues no sólo exige una gran inteligencia y disciplina para su práctica, sino que también desarrolla en alto grado el arrojo, la serenidad y la rapidez de concepción, constituyendo una excelente escuela de caballeros. Bajo este concepto, hoy indiscutido, ha sido incluido en el programa, en forma optativa junto con otro deporte, ya que su práctica es voluntaria y condicionada a la preparación y estado físico de los alumnos.

En el primer ciclo la competencia debe concretarse a los juegos de iniciación, tales como el "duelo de patear", "el tocado", etc.

cirse a 5 min. en caso necesario, o sea el 30 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre. A los ejercicios libres se destinará el 55% del tiempo total, y a los ejercicios acrobáticos sencillos el 15%.

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

A partir de la 3ª semana, 10 min. por clase (total del bimestre: 60 min. aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar. En la 6ª semana, finalizada la competencia interna en rugby o balón, se realizará un Triatlon o Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: carreras de papas o 60 m. llanos; salto en largo o salto en alto con impulso; volteo o trepar la soga de 4,5 m. Complementariamente: lanzamiento de la pelota de basquetbol o de la bala de 3 ½ Kg., y lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería). Como en el bimestre anterior, en esta competencia intervendrán los equipos definitivos organizados en el curso.

III. JUEGOS COLECTIVOS Y DE INICIACION DEPORTIVA: Durante la 1ª semana, 15 min. por clase. Se recomiendan juegos que tengan elementos de balón o rugby.

IV. DEPORTES: De 15 a 35 min. por clase.

Rugby o balón: En las 2 primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 10 a 15 min. por clase (total del bimestre: 45 min., aproximadamente); a partir de la 1ª semana se iniciará el juego, disputándose partidos entre equipos de 20 a 25 min. de duración (total del bimestre: 85 min. aproximadamente). Después de estas prácticas por equipo, en la 3ª y 4ª semana se realizará la competencia interna en la forma ya indicada. Para esta competencia se destinarán 30 min. durante 3 clases.

Fútbol: Finalizada la competencia de rugby o balón, se dedicarán 2 clases para adiestramiento y juego, 25 min. por clase (adiestramiento: 10 min.; juego: 15 min.). En la 7ª y 8ª semanas se realizará la competencia interna de fútbol, a la cual se destinará 35 min. durante 3 clases.

Volleyball: Finalizada la competencia de fútbol, en las últimas semanas se dedicará 3 clases de 25 min. para el campeonato interno de volleyball.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

- I. **GIMNASIA:** 20 min. por clase. Se dedicará a marchas el 25 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre (5 min. por clase) y a ejercicios libres el 75 % (15 min. por clase).

El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.

- II. **ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:** Durante las 3 primeras semanas, de 10 a 15 min. de adiestramiento por clase (total del bimestre: 65 min. aproximadamente).

Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar, trepar y de destreza deportiva.

En la 3ª y 4ª semana se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. llanos; salto en alto o largo con impulso; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (distancia) o de la bala de 3 ½ Kg.; trepar la soga de 4,5 m. o volteo; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería) o tiros al arco de basquetbol durante 1 minuto. Como en los bimestres anteriores, en esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso.

- III. **DEPORTES:** 25 a 60 min. por clase.

Baseball escolar (Soft-ball): En las tres primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento y práctica de juego, dedicándose 40 y 95 min., respectivamente. Las 2 últimas clases del bimestre se dedicarán íntegramente a la competencia interna.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DESARROLLADO POR CLASES

Primer ciclo secundario

Programa que puede servir de guía a los Departamentos de Educación Física y a los profesores al confeccionar el plan general de trabajo de cada curso y su distribución por clase (véase cuadro adjunto).

PRIMER BIMESTRE

12 clases

Clases:

1ª - 2ª	GIMNASIA: Marcha 25 min.
	DEPORTES: Volleyball: Adiestramiento 10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS 25 min.
3ª - 4ª	GIMNASIA: Marcha 25 min.
	DEPORTES: Volleyball: Adiestramiento 15 min.
	JUEGOS COLECTIVOS 20 min.
5ª - 6ª	GIMNASIA: Marcha 10 min. Ejercicios libres 15 min.
	ATLETISMO: Adiestramiento 10 min.

DEPORTES:

Volleyball:	
Adiestramiento	5 min.
Juego	20 min.

7^a - 10^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.
Ej. acrobáticos	5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES:

Volleyball:	
Juego	20 min.

11^a - 12^a**PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:**

Competencia - examen	60 min.
----------------------------	---------

SEGUNDO BIMESTRE

18 clases

Clases:

1^a - 2^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.

DEPORTES:

Basquetbol:	
Adiestramiento	15 min.
JUEGOS COLECTIVOS	20 min.

3^o**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.
Ej. acrobáticos	5 min.

DEPORTES:

Basquetbol:	
Adiestramiento	15min.
JUEGOS COLECTIVOS	15 min.

4^o**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES:**Basquetbol:**

Adiestramiento	10 min.
Juego	15 min.

5^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.
Ej. acrobáticos	10 min.

DEPORTES:**Basquetbol:**

Adiestramiento	10 min.
Juego	15 min.

6^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES:**Basquetbol:**

Adiestramiento	10 min.
Juego	15 min.

7^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES:**Basquetbol:**

Juego	15 min.
Compet. (prep. equipos).	10 min.

8^a**GIMNASIA:**

Marcha	10 min.
Ejercicios libres	15 min.
Ej. acrobáticos	5 min.

DEPORTES:**Basquetbol:**

Competencia	30 min.
-------------------	---------

9^a**GIMNASIA:**

Marcha	5 min.
Ejercicios libres	15 min.

	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Basquetbol:		
	Competencia	30 min.	
10º	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	10 min.	
	DEPORTES:		
	Basquetbol:		
	Competencia	30 min.	
11º	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Basquetbol:		
	Competencia	30 min.	
12º - 13º	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:		
	Competencia - examen	60 min.	
14º - 16º	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Adiestramiento	15 min.	
	JUEGOS COLECTIVOS	20 min.	

TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1º	GIMNASIA:		
	Marchas	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	

DEPORTES:

	Rugby o balón:		
	Adiestramiento	15 min.	
	JUEGOS COLECTIVOS	15 min.	
2º - 3º y 4º	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Adiestramiento	10 min.	
	Juego	20 min.	
5º	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Juego	25 min.	
6º - 7º	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Competencia	30 min.	
8º	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Competencia	30 min.	
9º	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	

	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Adiestramiento	15 min.
	Juego	15 min.
10 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Adiestramiento	10 min.
	Juego	15 min.
11 ^o - 12 ^o	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen	60 min.
13 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Competencia	35 min.
14 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Competencia	35 min.
15 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Competencia	35 min.
16 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	10 min.

	DEPORTES:	
	Volley-ball:	
	Competencia	25 min.
17 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	15 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Competencia	25 min.
18 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Competencia	25 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

Clases:

1^o - 2^o

	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Adiestramiento	15 min.
	Juego	15 min.
3 ^o	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	15 min.

	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Adiestramiento	10 min.
	Juego	15 min.
4 ^º - 5 ^º	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	15 min.
	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Juego	25 min.
6 ^º - 7 ^º	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen	60 min.
8 ^º - 9 ^º	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Competencia	60 min.

PRIMER CICLO

BIMESTRES		PRIMERO												SEGUNDO																
CLASES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Gimnasia	Marcha	25	25	25	25	10	10	10	10	10	10			10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5				5	5	5
	Ejercicios Libres					15	15	15	15	15	15			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			15	15	15	
	Ejercicios acrobáticos							5	5	5	5					5	10			5	10						5	5	5	
Juegos Colectivos		25	25	20	20									20	20	15											20	20	20	
Atletismo	Adiestramiento					10	10	10	10	10	10					10		10	10			10		10						
	Competencia - Examen											60	60													60	60			
Volleyball	Adiestramiento	10	10	15	15	5	5																							
	Juego					20	20	20	20	20	20																			
	Competencia																													
Baloncesto	Adiestramiento													15	15	15	10	10	10											
	Juego																15	15	15	15										
Competencia																											10	30	30	30
Rugby o Balón	Adiestramiento																											15	15	15
	Juego																													
Competencia																														
Fútbol	Adiestramiento																													
	Juego																													
Competencia																														
Baseball Escolar	Adiestramiento																													
	Juego																													
Competencia																														

BIMESTRES		TERCERO																		CUARTO										
CLASES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Gimnasia	Marcha	10	10	10	10	10	5	5	10	5	5				5	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5					
	Ejercicios Libres	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					
	Ejercicios acrobáticos	5	5	5	5					5	5				5	5	10	15	5											
Juegos Colectivos		15																												
Atletismo	Adiestramiento					10	10	10		10	10								10	10	10	15	15	15						
	Competencia - Examen											50	60													60	60			
Volleyball	Adiestramiento																													
	Juego																													
	Competencia																													
Baloncesto	Adiestramiento																													
	Juego																													
Competencia																														
Rugby o Balón	Adiestramiento	15	10	10	10																									
	Juego			20	20	20	25																							
Competencia								30	30	30																				
Fútbol	Adiestramiento										15	10																		
	Juego										15	15																		
Competencia																														
Baseball Escolar	Adiestramiento																													
	Juego																		15	15	10									
Competencia																			15	15	15	25	25							
																				60 60										

PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

VARONES

SEGUNDO CICLO SECUNDARIO (2º y 3er. año del Colegio Nacional, 2º año de la Escuela Normal, 2º y 3er. año de la Escuela Industrial, Comercial, de Artes y Oficios y Técnica de Oficios).

MARZO: Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

PRIMER BIMESTRE (1)

12 clases

- I. **GIMNASIA:** 25 min. por clase (ver cuadro, 2º ciclo, 1er. bimestre, clases 1 y 3).

Marcha: Durante la 1ª semana (2 clases) se dedicará a esta actividad el tiempo total asignado a gimnasia: marchas, formaciones, giros, numeraciones, evoluciones, trote, etc. En las restantes semanas se destinará 10 min. por clase. La marcha ocupará aproximadamente el 50 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios libres: A partir de la 2ª semana, 15 min. por clase, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

1) La distribución del tiempo especificada en este programa constituye una guía para el profesor, quien la aplicará aproximadamente y de acuerdo con las circunstancias especiales de su enseñanza.

- II. **ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:** A partir de la 3ª semana, 10 min. por clase (total del bimestre: 50 min. aproximadamente).

Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar.

Al finalizar el bimestre se realizará un Triatlón o Pentatlón para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas, similares a las correspondientes al 1er. ciclo: 40 m. llanos; salto en largo sin impulso o "saltar y alcanzar"; flexiones en la barra. Complementariamente: lanzamiento de la pelota de basquetbol; tiros al arco de basquetbol durante 1 min.

Estos exámenes de eficiencia física se realizarán en forma de competencia por equipos y no individualmente, criterio que se aplicará en los bimestres siguientes.

- III. **JUEGOS COLECTIVOS Y DE INICIACION DEPORTIVA:** Se realizarán durante las 3 primeras clases, 25 min. por clase. Se recomienda practicar juegos que tengan elementos de volleyball.

- IV. **DEPORTES:** De 10 a 35 min. por clase.

Volleyball: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 10 min. por clase (total del bimestre: 50 min. aproximadamente). A partir de la 2ª semana se iniciará el juego, disputándose partidos de 25 min. por clase (total del bimestre: 75 min. aproximadamente). Después de estas prácticas de equipos, en la 4ª y 5ª semana se realizará una competencia interna, en la que intervendrán los equipos permanentes, previamente constituidos para ese efecto, destinándose 25 min. durante 4 clases.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

- I. **GIMNASIA:** 25 a 30 min. por clase. Se dedicará a marcha 10 min. por clase, que puede reducirse a 5 min. en las últimas semanas, o sea, aproximadamente, el 30 % del tiempo total destinado a gimnasia durante el bimestre. A los ejercicios libres se destinará el 60 % del tiempo total: 15 min. por clase, y a los ejercicios acrobáticos sencillos el 10 % (5 min. por clase).

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:
A partir de la 3ª semana, 10 min. por clase (total del bimestre: 70 min. aproximadamente).

Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar y de destreza.

En la 6ª ó 7ª semana se realizará un Triatlón o Pentatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. llanos; lanzamiento de la pelota de basquetbol o de la bala de 3 ½ a 4 ½ Kg.; tiros al arco de basquetbol durante 1 ó 2 minutos. Complementariamente: flexiones de brazos en el suelo o trepar la soga de 4,5 m.; salto triple sin impulso.

III. JUEGOS COLECTIVOS DE INICIACION DEPORTIVA: Se realizarán durante la última semana: 20 min. por clase, complementando el adiestramiento de rugby o balón.

IV. DEPORTES: 25 a 30 min. por clase.

Basquetbol: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de 10 min. de adiestramiento y 20 min. de juego (totales del bimestre: 60 y 100 min., respectivamente). En las clases siguientes se realizará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes: 25 min. por clase.

Rugby o balón: En la última semana se iniciará el adiestramiento de uno u otro de estos juegos, según sean las posibilidades, 15 min. por clase.

TERCER BIMESTRE

18 clases

- I. GIMNASIA:** De 15 a 25 min. por clase. Se dedicará a marcha de 5 a 10 min. por clase, o sea el 30 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre. A los ejercicios libres se destinará el 60 % del tiempo total (15 min. por clase), y a los ejercicios acrobáticos sencillos el 10 % (5 min. por clase).
- II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:** A partir de la 3ª semana 10 min. de adiestramiento por clase (total del bimestre: 60 min. aproximadamente).

Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar.

En la 5ª ó 6ª semana, finalizada la competencia interna de rugby o balón, se realizará un Triatlón o Pentatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carreras de papas u 80 m. llanos; salto en largo o salto en alto con impulso; volteo o trepar la soga de 4 ½ m. Complementariamente: lanzamiento de la pelota de basquetbol o de la bala de 3 ½ a 4 ½ Kg.; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería).

III. DEPORTES: 25 a 35 min. por clase.

Rugby o Balón: En las dos primeras semanas 15 min. de adiestramiento y 20 min. de juego por clase; de la 3ª a la 6ª semana, competencia interna, con la participación de los equipos permanentes (25 min. durante 5 clases).

Fútbol: Finalizada la competencia de rugby o balón, se dedicarán 2 clases a adiestramiento y juego, 10 a 15 min. y 20 min., respectivamente, por clase. En las clases sucesivas, hasta el final del bimestre, se realizará la competencia interna (35 min. por clase).

CUARTO BIMESTRE

9 clases

- I. GIMNASIA:** 25 min. por clase. Se dedicará a marcha el 20 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre (5 min. por clase); a ejercicios libres el 60 % (15 min. por clase), y a ejercicios acrobáticos sencillos el 20 % (5 min. por clase).
El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.
- II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:** Durante las 3 primeras semanas, 10 min. de adiestramiento por clase (total del bimestre: 50 min. aproximadamente).
Adiestramiento en pruebas de correr, saltar, lanzar, trepar y destreza deportiva.

En la 4ª semana se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: 100 m. llanos o 75 m. vallas; salto en alto o largo con impulso; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (distancia) o de la bala de 3 ½ a 4 ½ Kg.; trepar la soga de 4 ½ m. o volteo; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería) o tiros al arco de basquetbol durante 1 ó 2 min. En lo posible no deben repetirse pruebas ya efectuadas en los bimestres anteriores. Complementariamente: carreras de relevos.

III. DEPORTES: 25 a 60 min. por clase.

Baseball escolar (soft-ball): En las tres primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento y práctica de juego, dedicándose 30 y 95 min., respectivamente. Las últimas clases del bimestre se dedicarán íntegramente a la competencia interna.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DESARROLLADO POR CLASES

SEGUNDO CICLO SECUNDARIO

Programa que puede servir de guía a los Departamentos de Educación Física y a los Profesores al confeccionar el plan general de trabajo de cada curso, y su distribución por clases. (Véase cuadro adjunto).

PRIMER BIMESTRE

12 clases

Clases:

1ª - 2ª	GIMNASIA:	
	Marcha	25 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Adiestramiento	10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS	25 min.
3ª	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Adiestramiento	10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS	25 min.
4ª - 5ª	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.

	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Adiestramiento	10 min.
	Juego	25 min.
6°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Juego	25 min.
7° - 10°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Volleyball:	
	Competencia	25 min.
11° - 12°	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen	60 min.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

Clases:

1° - 5°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Adiestramiento	10 min.
	Juego	20 min.
6°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.

	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Competencia	25 min.
7°	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Competencia	25 min.
8°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Competencia	25 min.
9°	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Competencia	25 min.
10°	GIMNASIA:	
	Marcha	10 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Basquetbol:	
	Competencia	25 min.
11° - 12°	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen	60 min.

13ª - 14ª	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Basquetbol:		
	Competencia	25 min.	
15ª - 16ª	GIMNASIA:		
	Marchas	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o balón:		
	Adiestramiento	15 min.	
	JUEGOS COLECTIVOS	20 min.	

TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1ª - 2ª	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o Balón:		
	Adiestramiento	15 min.	
	Juego	20 min.	
3ª - 4ª	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o Balón:		
	Adiestramiento	15 min.	
	Juego	20 min.	
5ª	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	

	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o Balón:		
	Competencia	25 min.	

6ª - 7ª	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	

	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o Balón:		
	Competencia	25 min.	

8ª - 9ª	GIMNASIA:		
	Marcha	10 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	

	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Rugby o Balón:		
	Competencia	25 min.	

10ª - 11ª	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:		
	Competencia - examen	60 min.	

12ª	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos	5 min.	

	DEPORTES:		
	Fútbol:		
	Adiestramiento	15 min.	
	Juego	20 min.	

13ª	GIMNASIA:		
	Marcha	5 min.	
	Ejercicios libres	15 min.	

	ATLETISMO:		
	Adiestramiento	10 min.	
	DEPORTES:		
	Fútbol:		
	Adiestramiento	10 min.	
	Juego	20 min.	

14 ³ - 18 ³	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	DEPORTES:	
	Fútbol:	
	Competencia	35 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

Clases:

1 ³ - 3 ³	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Adiestramiento	10 min.
	Juego	15 min.
4 ³ - 5 ³	GIMNASIA:	
	Marcha	5 min.
	Ejercicios libres	15 min.
	Ejercicios acrobáticos	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Juego	25 min.
6 ³ - 7 ³	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen	60 min.
8 ³ - 9 ³	DEPORTES:	
	Baseball escolar (soft-ball):	
	Competencia	60 min.

PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

VARONES

Tercer Ciclo Secundario: 4º y 5º año del Colegio Nacional, 3º y 4º año de la Escuela Normal, 4º año de la Escuela Industrial, 4º y 5º año de la Escuela Comercial, 4º año de las Escuelas Técnicas de Oficios.

MARZO: Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

PRIMER BIMESTRE (1)

12 clases

- I. **GIMNASIA:** 25 min. por clase (ver cuadro, 3er. ciclo, 1er. bimestre, clases 1 y 6).

Marcha: Durante las 2 primeras semanas se dedicará a esta actividad 10 min. por clase; en las restantes, 5 min. por clase. La marcha ocupará el 30 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios libres: 15 min. por clase, ocupando el 60 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios de aparatos: 5 min. por clase como continuación de los ejercicios libres, en las últimas clases del bimestre. La gimnasia en aparatos ocupará el 10 % del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

1) La distribución del tiempo especificada en este programa, constituye una guía para el profesor, quien la aplicará aproximadamente y de acuerdo con las circunstancias especiales de su enseñanza.

Se usarán los siguientes aparatos: cajón de salto, "caballo", "bock" y "barra sueca".

- II. **ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:** 10 min. por clase, pudiendo duplicarse este tiempo en 1 a 3 clases durante el bimestre.

Adiestramiento en pruebas de correr, saltar, lanzar, trepar y de destreza, que se complementarán con carreras de relevos.

Al final del bimestre se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. llanos; salto en alto o en largo con o sin impulso, o "saltar y alcanzar"; flexiones de brazos en el suelo; lanzamiento de la pelota de basquetbol; tiros al arco de basquetbol durante 1 min.

Los exámenes de eficiencia física se realizarán siempre en una competencia por equipos y no individualmente, debiendo intervenir los equipos permanentes previamente constituidos a este efecto.

- III. **DEPORTES:** 25 min. por clase.

Volleyball: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de 10 min. de adiestramiento y 15 min. de juego, por clase (total del bimestre: 50 y 90 min., respectivamente). Durante la 4ª y 5ª semana se realizará la competencia interna, destinándose 25 min. por clase.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

- I. **GIMNASIA:** 20 a 35 min. por clase.

Se dedicará a marcha el 20 % del tiempo total destinado a gimnasia durante el bimestre (5 min. por clase); a ejercicios libres el 55 % (10 a 15 min. por clase), y a ejercicios en aparatos el 25 % (5 a 15 min. por clase).

- II. **ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:** 10 a 15 min. por clase (total del bimestre: 100 min., aproximadamente).

Adiestramiento general, intensificando gradualmente la preparación para las distintas pruebas e incluyendo

la preparación especial para el "cross-country". A este último efecto se destinarán 5 a 10 min. durante 6 clases. Al final del bimestre se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas. En la última semana del bimestre se destinará 25 min. para la disputa de un cross-country adaptado a las condiciones físicas de los alumnos. Se recomiendan las siguientes pruebas: 80 m. llanos o carreras de papas; lanzamiento de la bala de 4 ½ a 5 ½ Kg.; flexiones de brazos en la barra, o trepar la soga de 4 ½ m.; tiros al arco de basquetbol durante 2 minutos; salto triple sin impulso.

III. DEPORTES: De 25 a 30 min. por clase.

Basquetbol: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de 10 min. de adiestramiento y de 15 a 20 min. de juego por clase (total del bimestre: 60 y 95 min., respectivamente). De la 3ª a la 6ª semana se realizará la competencia interna, destinándose 25 min. por clase.

Rugby o balón: Finalizada la competencia de basquetbol, se dará principio al adiestramiento y práctica del juego de rugby o balón: 15 min., respectivamente.

TERCER BIMESTRE

18 clases

I. GIMNASIA: 20 a 30 min. por clase.

Se dedicará a marcha el 20 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre (5 min. por clase); a ejercicios libres el 60 % (10 a 15 min. por clase), y a ejercicios en aparatos el 20 % (5 a 10 min. por clase).

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA: 10 a 15 min. por clase (total del bimestre: 130 min. aproximadamente).

Adiestramiento general, intensificando gradualmente y por orden las distintas pruebas.

Durante la 6ª semana se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se destinará dos clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carreras de papas o 100 m. llanos; salto en largo o alto con impulso;

volteo o trepar la soga de 4 ½ a 6 m.; lanzamiento de la pelota de basquetbol; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería), 10 m.

III. DEPORTES: 25 a 30 min. por clase.

Rugby: Durante las 3 primeras semanas se realizarán sesiones de 10 min. de adiestramiento y 15 min. de juego por clase (total del bimestre: 50 y 75 min., respectivamente). De la 3ª a la 5ª semana se realizará la competencia interna, destinándose 30 min. por clase (5 clases).

Fútbol: Durante la 7ª semana se realizarán sesiones de 10 min. de adiestramiento y 20 min. de juego, y en la 8ª y 9ª semana la competencia interna, destinándose 30 min. por clase.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

I. GIMNASIA: 20 a 25 min. por clase.

Se dedicará a marcha el 25 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre (5 min. por clase); a ejercicios libres el 60 % (10 a 15 min. por clase), y a ejercicios en aparatos el 15 % (5 min. por clase). El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración ginnástica de fin de curso.

II. ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

10 a 15 min. por clase (total del bimestre: 50 min. aproximadamente). Adiestramiento general, intensificando gradualmente y por orden las distintas pruebas.

Durante la 3ª semana se realizará un Pentatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al que se destinará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: 100 m. llanos o 75 m. vallas; salto alto o largo con impulso; lanzamiento de la bala de 4 ½ a 5 ½ Kg.; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (distancia); volteo; lanzamiento de la pelota de playground-baseball (puntería, 20 m.).

III. DEPORTES: 25 a 60 min. por clase.

Fútbol: Durante la 1ª semana se terminará la competencia interna, destinándose 30 min. por clase.

Baseball escolar (soft-ball): Durante la 1ª y 2ª semana se realizarán sesiones de 10 a 15 min. de adiestramiento y 15 min. de juego, por clase (total del bimestre: 35 y 45 min., respectivamente). En el resto del bimestre se realizará la competencia interna, a la que se dedicará clases completas.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DESARROLLADO POR CLASES

TERCER CICLO SECUNDARIO

Programa que puede servir de guía a los Departamentos de Educación Física y a los profesores al confeccionar el plan general de trabajo de cada curso y su distribución por clases. (Véase cuadro adjunto.)

PRIMER BIMESTRE

12 clases

Clases:

1ª- 5ª	GIMNASIA:	Marcha	10 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:-	Volleyball:	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
6ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	20 min.
	DEPORTES:	Volleyball:	
		Juego	15 min.
7ª-10ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Volleyball:	
		Competencia	25 min.
11ª-12ª	PRUEBAS DE	EFICIENCIA FISICA:	
		Competencia - examen	60 min.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

Clases:

1ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol:	
Adiestramiento		10 min.	
Juego		15 min.	
2ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol:	
Adiestramiento		10 min.	
Juego		15 min.	
3ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol:	
Adiestramiento		10 min.	
Juego		15 min.	
4ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
ATLETISMO:	Cross-country:		
	Adiestramiento	5 min.	
DEPORTES:	Basquetbol:		
	Adiestramiento	10 min.	
	Juego	20 min.	
5ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol:	
Adiestramiento		10 min.	
Juego		15 min.	

6ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Cross-country	5 min.
Basquetbol		Adiestramiento	10 min.
Juego		15 min.	
7ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		15 min.
	DEPORTES:	Basquetbol	Competencia
8ª		GIMNASIA:	Marcha
	Ejercicios libres		15 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Cross-country	Adiestramiento
Basquetbol		Competencia	25 min.
9ª		GIMNASIA:	Marcha
	Ejercicios libres		15 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		15 min.
	DEPORTES:	Basquetbol	Competencia
10ª		GIMNASIA:	Marcha
	Ejercicios libres		15 min.
ATLETISMO:	Adiestramiento		10 min.
	DEPORTES:	Cross-country	Adiestramiento
Basquetbol		Competencia	25 min.
11ª-12ª		PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia - examen		60 min.
13ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
ATLETISMO:	Cross-country		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol	Competencia
14ª		GIMNASIA:	Marcha
	Ejercicios libres		10 min.
	Ejercicios en aparatos		10 min.
ATLETISMO:	Cross-country		10 min.
	DEPORTES:	Basquetbol	Competencia

15ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	15 min.
	ATLETISMO:	Cross-country Competencia	25 min.
16ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Adiestramiento	15 min.
		Juego	15 min.

TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
2ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
3ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	15 min.
	DEPORTES:	Rugby	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
4ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.

	DEPORTES:	Rugby	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
5ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	15 min.
6ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Competencia	30 min.
7ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Competencia	30 min.
8ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	15 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Competencia	30 min.
9ª-10ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Rugby o balón	
		Competencia	30 min.
11ª-12ª	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	Competencia - examen	60 min.
13ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	
		Adiestramiento	10 min.
		Juego	20 min.
14ª	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.

	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Adiestramiento 10 min. Juego 20 min.
15º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Competencia 30 min.
16º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Competencia 30 min.
17º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
		Ejercicios en aparatos	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Competencia 30 min.
18º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Competencia 30 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

Clases:

1º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Fútbol	Competencia 30 min.
2º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	15 min.
	ATLETISMO:	Adiestramiento	10 min.
	DEPORTES:	Baseball escolar	Adiestramiento 15 min. Juego 15 min.
3º- 4º	GIMNASIA:	Marcha	5 min.
		Ejercicios libres	10 min.
		Ejercicios en aparatos	5 min.

	ATLETISMO:	Adiestramiento	15 min.
	DEPORTES:	Baseball escolar (soft-ball)	Adiestramiento 10 min. Juego 15 min.
5º-6º	ATLETISMO:	Competencia - examen	60 min.
7º-8º-9º	DEPORTES:	Baseball escolar (soft-ball)	Competencia 60 min.

