

P  
FOLL  
373(

17730

MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

---



PROGRAMA  
DE  
EDUCACION FISICA  
ACTIVIDADES PARA NIÑAS



BUENOS AIRES  
1 9 4 1

INV	011730
SIG	401 373
LIB	1

PROGRAMA  
DE  
EDUCACION FISICA

Ej. 1: 1929

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

## I N T R O D U C C I O N

El propósito que inspira este programa es facilitar a las profesoras 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 muchas profesoras las improvisan, olvidando el concepto básico de la materia y la deficiencia de orden pedagógico que significa improvisar; y también es común considerar, por la índole de la actividad y la errónea interpretación de las directivas, que con mucha locomoción y un poco de gimnasia, o viceversa, algún juego colectivo o un partido de pelota al cesto, queda cumplida la tarea, si la alumna ha traspirado. 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 una persona útil para la sociedad, una 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 templan 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 de la joven de conocimientos,

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

a veces superfluos 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 y 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 de la 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) Educativo, para el aumento de la eficiencia social de los futuros ciudadanos y ereación 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 una profesora 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 cuan artificial es una disciplina basada solamente en ellas, ni tampoco de actividades puramente deportivas efectuadas sin enseñanza previa ni obser-

vación. Debe confeccionarse un programa variado y atractivo 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 de la joven en sus aspectos físico y moral.

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

Al adecuar, pues, la actividad dentro de las normas procedentemente aconsejadas, de acuerdo al sexo y a los grupos homogéneos, podrá la profesora 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 alumna 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 deben ser dirigidos por facultativos. La alumna debe estar compenetrada 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 sentimientos propios de su sexo.

La profesora experimentará, a su vez, la sensación de haber sido útil a sus alumnas y a su colegio. Esa noble emoción, no siempre asequible a una maestra, sólo exige de parte de ésta 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 EDUCACION FISICA

### ACTIVIDADES PARA NIÑAS

#### I. CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

##### 1. *Gimnasia*

- a) Marcha (todos los ciclos).
- b) Apreciación de ritmo en la marcha, carrera, salto, galope y combinaciones (todos los ciclos).
- c) Ejercicios libres (todos los ciclos).
- d) Ejercicios correctivos (para grupos especiales: todos los ciclos).
- e) Ejercicios rítmicos (2do. y 3er. ciclo).
- f) Pasos de baile fundamentales (1.º y 2do. ciclo).
- g) Bailes regionales y baile folklórico (3er. ciclo).

##### 2. *Pruebas de eficiencia física:*

- a) correr (todos los ciclos).
- b) saltar » » »
- c) lanzar » » »
- d) equilibrio » » »
- e) pruebas de agilidad (3er. ciclo).
- f) destreza deportiva (todos los ciclos).

##### 3. *Juegos y deportes (enseñanza y práctica):*

- a) Juegos colectivos (todos los ciclos).
- b) Juegos de iniciación deportiva (todos los ciclos).

- c) Volley-ball (todos los ciclos).
- d) Pelota al cesto (todos los ciclos).
- e) Basquetbol (reglamento femenino 3er. ciclo).
- f) Hockey (voluntario 3er. ciclo).

4. *Competencias deportivas internas:*

*Programa mínimo (todos los ciclos).*

II. *ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (se realizarán fuera de las horas de clases).*

- a) Días de juego (todos los ciclos).
- b) Competencias deportivas internas: programa complementario (todos los ciclos).
- v) Competencias intercolegiales (2do. y 3er. ciclo).
- d) Demostraciones gimnásticas y deportivas (todos los ciclos).
- e) Campamentos y excursiones (todos los ciclos).
- f) Actividades recreativas de verano (todos los ciclos).
- g) Natación (1)
  - 1 — natación (todos los ciclos).
  - 2 — Saltos ornamentales (2do. y 3er. ciclo).
  - 3 — Juegos y deportes en el agua (todos los ciclos);
  - 4 — Salvataje (todos los ciclos).

(1) El valor de la natación en sus tres aspectos es indiscutible: como deporte completo, para protegerse en caso de peligro en el agua y para salvar a los que no sepan nadar. En mérito a tan honrosos motivos, ocupa su lugar en el programa, pese a que la falta de natatorios en la mayoría de los establecimientos e instalaciones con comodidades adecuadas para niñas, hará difícil su práctica por cierto tiempo.

III. *PREPARACION PROFESIONAL (para el curso del magisterio 3er. ciclo). (1).*

a) *Nociones fundamentales de metodología:*

1. *La clase de educación física en la escuela primaria: finalidad, 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.*

IV. *ACTIVIDADES DEL CUERPO DE ADALIDES Y DEL CLUB COLEGIAL.*

V. *CONVERSACIONES SOBRE TEMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA E HIGIENE (2).*

1. *Educación Física:* Gimnasia, juegos y deportes; objetivos principales: de desarrollo orgánico, educacionales (formación de la personalidad) e higiénicos (formación de una conciencia sani-

(1) La preparación pedagógica para esta especialidad se efectuará en el transcurso de las clases prácticas en toda ocasión que la profesora estime conveniente y especialmente en una clase completa por bimestre —cuatro por año— para sistematizar e intensificar esta enseñanza. Además, se aprovecharán todos los días que por razones de mal tiempo no se dicten clases prácticas. Esta enseñanza deberá armonizarse con la práctica pedagógica que efectúen las alumnas en el Departamento de Aplicación. Las alumnas recopilarán en una carpeta la enseñanza recibida.

(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 oportuna.

taria); 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 conservar o reconstruir la salud; la buena postura; el 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 bucodental*: influencias de las caries dentales sobre la nutrición y la salud general; la pasta dentífrica y el cepillo; técnica de la higiene dental.

6. *Naris, garganta, ojos y oídos*: importancia de su cuidado.

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.

## PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA

### MUJERES

PRIMER CICLO SECUNDARIO (Primero y segundo año del Liceo y Colegio Nacional; primer año de la Escuela Normal).

MARZO: Preparación del material y de las instalaciones; plan de trabajo anual y distribución de tareas a las profesoras; exámenes físico-médicos y formación de grupos; confección de horarios, libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a las alumnas.

### PRIMER BIMESTRE (1)

12 clases

I. *Gimnasia*: 20 minutos por clase (ver cuadro, primer ciclo, primer bimestre).

*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 siguientes semanas, 10 minutos por clase. La marcha ocupará aproximadamente el 60 por ciento del tiempo total dedicado a la gimnasia durante el bimestre.

*Ejercicios libres*: Desde la 3a. semana, 10 minutos por clase.

II. *Pruebas de eficiencia físicas*: A partir de la 4a. semana, 10 minutos por clase: total del bimestre, 60 minutos. Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y equilibrio.

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

- III. *Juegos colectivos*: Durante las tres primeras semanas se dedicarán 25 minutos por clase. En las restantes semanas se destinará 15 minutos por clase a esta actividad.

## 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 destinará 10 minutos en dicha semana.

- I. *Gimnasia*: 30 ó 20 minutos por clase. Aproximadamente se dedicará a marcha 5 minutos por clase, o sea el 20 por ciento del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre. A los ejercicios libres se destinará el 60 por ciento del tiempo total, o sea 15 minutos por clase. A la educación del ritmo en la marcha, la carrera y el salto, y a la enseñanza de pasos fundamentales, se dedicará 10 minutos por clase durante las cuatro primeras semanas.
- II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la 5a. semana, 10 minutos por clase (total del bimestre: 60 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, equilibrio y saltar. Al final del bimestre se realizará un triatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al cual se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 30 metros o carreras de clavos, equilibrio en el mástil, salto en largo sin impulso o saltar y alcanzar. En esta competencia de pruebas de eficiencia física intervendrán los equipos definitivos, organizados en el curso.
- III. *Juegos colectivos*: A partir de la 5a. semana y hasta el fin del bimestre, se alternará la práctica de juegos colectivos con el juego de pelota al cesto (total del bimestre: 45 minutos).

- IV. *Deportes* (1): 15 minutos por clase. Durante las dos primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 15 minutos por clase (aproximadamente 60 minutos por bimestre). A partir de la 3a. semana se iniciará el juego, disputándose entre equipos partidos de 15 minutos de duración. A partir de la 5a. semana, se alternará con juegos colectivos. V. gr.: en una clase, 15 minutos de pelota al cesto; en la clase siguiente, 15 minutos de juegos colectivos.

## TERCER BIMESTRE

18 clases

- I. *Gimnasia*: 20 a 30 minutos por clase. Se dedicará a marcha aproximadamente 5 minutos por clase, o sea el 25 por ciento del tiempo total asignado a gimnasia en el bimestre. A los ejercicios libres se le destinará el 60 por ciento del tiempo total, o sea 15 m. por clase; en las últimas semanas se disminuirá el tiempo hasta 10 minutos. Apreciación de ritmo o de pasos fundamentales, alternadamente: 15 por ciento del tiempo, o sea 10 minutos por clase durante las tres primeras semanas. Para pasos de baile, 5 minutos por clase en las dos semanas siguientes y en las dos últimas.
- II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la 6a. semana, 10 minutos por clase. Se dedicará en una sola clase 15 minutos al adiestramiento (total del bimestre: 50 a 60 minutos). Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar y destroza deportiva.

(1) Con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas en el tiempo destinado a deportes, cuando se trata de grupos numerosos, la profesora dividirá la clase. Mientras doce juegan un partido reducido, las restantes se adiestrarán en la técnica del deporte, en pruebas de eficiencia física o practicarán juegos colectivos.



III. *Juegos colectivos y de iniciación deportiva:* Durante las tres primeras semanas, 15 minutos por clase y por semana, alternando con juego de pelota al cesto. Finalizada la competencia de pelota al cesto, se reiniciará esta actividad a razón de 15 minutos por clase, que puede reducirse a 10 minutos en la última semana. Se recomiendan entonces juegos en masa que tengan elementos de volley-ball.

IV. *Deportes:* De 15 a 25 minutos por clase.

*Pelota al cesto:* Continuará durante este bimestre la práctica del juego, destinándose 15 minutos por clase y por semana. Después de estas prácticas por equipos, en la 4a. y 5a. semana, se realizará la competencia interna: 25 minutos por clase durante cuatro clases.

*Volley-ball:* Finalizada la competencia de pelota al cesto, en las dos últimas semanas se dedicará 15 minutos por clase para adiestramiento de volley-ball.

#### CUARTO BIMESTRE

9 clases

- I. *Gimnasia:* 15 a 20 minutos por clase. Se dedicará a marcha el 25 por ciento del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre (5 minutos por clase) y a ejercicios libres el 15 por ciento (15 minutos por clase, que puede reducirse a 10 minutos en la primera y última semanas). El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.
- II. *Pruebas de eficiencia física:* Durante cinco clases, 10 minutos de adiestramiento por clase. Total del bimestre: 50 minutos. Adiestramiento en pruebas de correr, saltar, equilibrio y destreza. En la 3a. semana se realizará un

pentatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 30 o 40 metros, salto en largo sin impulso, lanzamiento de la pelota de cesto a distancia, equilibrio en el mástil y saque de volley-ball. Como en el segundo bimestre, en esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso.

III. *Deportes:* De 15 a 25 minutos por clase.

*Volley-ball:* Durante las dos primeras clases del bimestre se seguirán las sesiones de adiestramiento, de 10 minutos de duración. Desde la primera clase se iniciará el juego entre equipos, destinándose 10 a 15 minutos. En las dos últimas clases se realizará la competencia interna (30 minutos por clase).

**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DESARROLLADO POR CLASES**

**PRIMER CICLO SECUNDARIO**

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

**PRIMER BIMESTRE**

12 clases

*Clases:*

1. <sup>a</sup> a 4. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	20 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	25 min.
5. <sup>a</sup> y 6. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	25 min.
7. <sup>a</sup> a 12. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.

**SEGUNDO BIMESTRE**

16 clases

*Clases:*

1. <sup>a</sup> a 4. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Marcha (apreciación de ritmo) ..	10 min.
DEPORTES:	
<i>Pelota al cesto:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.
5. <sup>a</sup> a 8. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Pasos de baile .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Pelota al cesto:</i>	
Juego .....	15 min.
9. <sup>a</sup> 11. <sup>a</sup> y 13. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
10. <sup>a</sup> 12. <sup>a</sup> y 14. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Pelota al cesto:</i>	
Juego .....	15 min.

15. <sup>a</sup> y 16. <sup>a</sup> PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Competencia — examen .....	45 min.

### TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> y 5. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Pasos de baile .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
2. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> y 6. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Marcha (apreciación de ritmo) ...	10 min.
DEPORTES:	
<i>Pelota al cesto:</i>	
Juego .....	15 min.
7. <sup>a</sup> a 10. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Pasos de baile .....	5 min.

DEPORTES:

<i>Pelota al cesto:</i>	
Competencia .....	25 min.

11. <sup>a</sup> y 12. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.

13. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	15 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	10 min.

14. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.

15. <sup>a</sup> GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Pasos de baile fundamentales ...	5 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.

16.ª a 18.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:	
Pasos de baile .....	5 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

*Clases:*

1.ª a 2.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	10 min.

3.ª a 5.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Juego .....	15 min.

6.ª y 7.ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Competencia — examen .....	45 min.
8.ª y 9.ª GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Competencia .....	30 min.



## PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA

### MUJERES

SEGUNDO CICLO SECUNDARIO (Tercer año del Liceo y Colegio Nacional; segundo año de la Escuela Normal).

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

### PRIMER BIMESTRE (1)

12 clases

I. *Gimnasia:* 20 minutos por clase aproximadamente.

*Marcha:* Durante las dos primeras semanas (4 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 5 minutos. La marcha ocupará el 50 % del tiempo total asignado a gimnasia durante el bimestre.

*Ejercicios libres:* A partir de la 3.<sup>a</sup> semana, 15 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 50 por ciento del tiempo total dedicado a gimnasia durante el bimestre.

II. *Pruebas de eficiencia física:* A partir de la 3a. semana, 10 minutos por clase (Total del bimestre: 60 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y destreza deportiva. Al finalizar el bimestre se realizará un triatlón o pentatlón para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará dos

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

clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas, similares al primer ciclo: 30 minutos o carrera de clavas, equilibrio, salto en largo sin impulso o saltar y alcanzar. Complementariamente: Lanzamiento de la pelota de cesto, saque de volley-ball. Estos exámenes de eficiencia física se realizarán en forma de competencia, por equipos y no individualmente.

- III. *Juegos colectivos*: Se realizarán durante las dos primeras semanas, 15 minutos por clase. Se recomienda practicar juegos semi-organizados que contengan elementos de volley-ball o pelota al cesto. V. gr.: pelota ida y vuelta o pelota capitana de tres o cinco círculos.
- IV. *Deportes* (1): De 10 a 15 minutos por clase. Durante las dos primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 10 minutos por clase (Total del bimestre: 40 minutos aproximadamente). A partir de la 3a. semana se continuará con 5 minutos de adiestramiento y se iniciará el juego, disputándose partidos entre equipos (10 a 15 minutos por clase). Total del bimestre: 80 minutos.

## SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

- I. *Gimnasia*: 20 minutos por clase.  
Los 20 minutos destinados a gimnasia durante el bimestre se dedicarán en su totalidad, alternativamente, una clase a marcha y ejercicios libres, y otra a ejercicios rítmicos elementales y pasos de baile fundamentales. Se dedicará

(1) Con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas en el tiempo destinado a deportes, cuando se trata de grupos numerosos, la profesora dividirá la clase. Mientras doce juegan un partido reducido, las restantes se adiestrarán en la técnica del deporte, en pruebas de eficiencia física o practicarán juegos colectivos.

a *marcha* 5 minutos por clase y a *ejercicios libres* 15 minutos por clase.

*Ejercicios rítmicos*: Durante las cuatro primeras clases de este bimestre se destinarán 10 minutos a educación del ritmo en la marcha, la carrera, el galope, el saltito, etc., o sea, locomoción rítmica. En las siguientes clases se agregará la enseñanza de ejercicios rítmicos básicos, analizándolos en los diversos movimientos. Se destinarán a esta actividad (marcha y ejercicios) 15 minutos por clase (5 y 10, respectivamente) durante cuatro clases.

*Pasos de baile*: Aprendizaje de los pasos de baile fundamentales. Se dedicará a esta actividad 10 minutos por clase durante las cuatro primeras clases. En las restantes semanas, 5 minutos por clase.

II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la cuarta semana, 10 minutos por clase durante cinco clases: total del bimestre, 50 minutos aproximadamente. Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar y puntería.

III. *Juegos colectivos*: Durante la 3a., 4a., 7a. y 8a. semana, 10 minutos por clase (Total del bimestre: 80 minutos). Se aconsejan juegos semi-organizados que contengan elementos de pelota al cesto.

IV. *Deportes*: 15 a 25 minutos por clase.

*Volley-ball*: En las tres primeras clases se realizará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes (tres clases de 25 minutos cada una).

*Pelota al cesto*: En la 2a. semana se iniciará el adiestramiento (15 minutos por clase durante dos semanas). De la 5a. semana en adelante se destinará 15 minutos por clase (8 clases) a la práctica del juego, restándole 5 minutos en las primeras cuatro clases para proseguir el adiestramiento.

## TERCER BIMESTRE

18 clases.

- I. *Gimnasia*: 20 minutos por clase.  
Se destinará una clase a marcha y ejercicios libres y la siguiente a ejercicios rítmicos elementales y pasos de baile. Durante todo el bimestre se alternarán en esta forma las actividades. Se dedicará 5 minutos a marcha y 15 minutos a ejercicios libres en una clase. En otra clase, a marcha rítmica y ejercicios rítmicos elementales analizados, se destinarán 15 minutos. Se completará esta actividad gimnástica con 5 minutos de pasos de baile fundamentales.
- II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la 4a. semana 10 minutos de adiestramiento por clase (Total del bimestre: 50 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar, equilibrio y destreza deportiva.  
En la 6a. semana se realizará un triatlón o pentatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de arrojar y recoger o 40 metros, arrojar la pelota de cesto, equilibrio con manos en las caderas, puntería con pelota de cesto, saque de volley-ball.
- III. *Juegos colectivos y de iniciación deportiva*: Durante las tres primeras semanas, 25 minutos por clase. Se dedicará a esta actividad una clase por semana, alternando clase de por medio con pelota al cesto. Se recomiendan juegos que contengan elementos de pelota al cesto o volley-ball. V. gr.: pelota capitana, pelota a la base, «basquet» de lata, volley-ball gigante, pelota ida y vuelta.
- IV. *Deportes*: De 15 a 25 minutos por clase.  
*Pelota al cesto*: Se destinará, durante las tres primeras semanas, 25 minutos por clase (una vez por semana) a

la práctica del juego. En las demás clases del bimestre, se realizarán sesiones de 15 minutos de juego durante todas las clases. En las cinco últimas clases del bimestre, se realizará la competencia interna: 25 minutos por clase.

## CUARTO BIMESTRE

9 clases

- I. *Gimnasia*: 20 minutos por clase.  
Se alternarán los ejercicios libres y la gimnasia rítmica (ver cuadro, 2.º ciclo, 4.º bimestre). Se dedicará a marcha 5 minutos por clase y a ejercicios libres 15 minutos por clase. En los días destinados a gimnasia rítmica se dedicará 15 minutos a marcha y ejercicios rítmicos elementales y 5 minutos a pasos de baile. El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.
- II. *Deportes*: 25 minutos por clase.  
*Volley-ball*: En la primera semana, 10 minutos de adiestramiento por clase (Total del bimestre: 20 minutos aproximadamente). En la primera semana, 15 minutos por clase de práctica de juego. En la 2a. y 3a. semana, 25 minutos. En las tres últimas clases del bimestre se realizará la competencia interna de volley-ball, a la que se dedicará 25 minutos por clase.



PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DESARROLLADO POR CLASES

SEGUNDO CICLO SECUNDARIO

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

PRIMER BIMESTRE

12 clases

Clases:

	1.ª a 4.ª	GIMNASIA:	
min 6		Marcha .....	5 min.
min 61		JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
		DEPORTES:	
		<i>Volley-ball:</i>	
min 62		Adiestramiento .....	10 min.
min 61			
min 61	5.ª y 6.ª	GIMNASIA:	
		Marcha .....	5 min.
		Ejercicios libres .....	15 min.
min 62		PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
		Adiestramiento .....	10 min.
		DEPORTES:	
min 61		<i>Volley-ball:</i>	
min 61		Adiestramiento .....	5 min.
min 61		Juego .....	10 min.

## PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA

### MUJERES.

*Tercer ciclo secundario* (4.º y 5.º año del Liceo y Colegio Nacional; 3.º y 4.º año de la Escuela Normal).

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

### PRIMER BIMESTRE(1)

12 clases

I. *Gimnasia:* 20 minutos por clase.

*Marcha:* Durante las dos primeras semanas se dedicará a marcha el total del tiempo asignado a gimnasia. En las restantes semanas, clase de por medio, 5 minutos por clase.

*Ejercicios libres:* Desde la 3a. semana se dedicará a esta actividad 15 minutos por clase (clase de por medio).

*Ejercicios rítmicos:* A partir de la 4a. semana se alternerà clase de por medio la gimnasia rítmica con ejercicios libres, 20 minutos por clase (Total del bimestre: 60 minutos). Se subdivirá este tiempo entre locomoción rítmica y ejercicios rítmicos.

II. *Pruebas de eficiencia física:* 10 minutos por clase durante cuatro clases. Adiestramiento en pruebas de correr, equilibrio, agilidad y destreza deportiva.

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

7.ª a 10.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Juego .....	15 min.

11.ª y 12.ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Competencia — examen .....	45 min.
----------------------------	---------

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

Clases:

1.ª y 3.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Competencia .....	25 min.

2.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .....	10 min.
Pasos de baile .....	10 min.
DEPORTES:	
<i>Volley-ball:</i>	
Competencia .....	25 min.

4.ª y 6.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .....	10 min.
Pasos de baile .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	10 min.

DEPORTES:

<i>Pelota al cesto:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.

5.ª y 7.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	10 min.

DEPORTES:

<i>Pelota al cesto:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.

8.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .....	10 min.
Pasos de baile .....	10 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.

DEPORTES:

<i>Pelota al cesto:</i>	
Adiestramiento .....	15 min.

9.ª y 11.ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.

DEPORTES:

<i>Pelota al cesto:</i>	
Adiestramiento .....	5 min.
Juego .....	10 min.

10.ª y 12.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .....	15 min.
Pasos de baile .....	5 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:	
Adiestramiento .....	10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*  
Competencia ..... 25 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

Clases:

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

DEPORTES:  
*Volley-ball:*  
Adiestramiento ..... 10 min.  
Juego ..... 15 min.

5.ª GIMNASIA:  
Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
Pasos de baile ..... 5 min.

DEPORTES:  
*Volley-ball:*  
Adiestramiento ..... 10 min.  
Juego ..... 15 min.

3.ª y 5.ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.

DEPORTES:  
*Volley-ball:*  
Juego ..... 25 min.

4.ª y 6.ª GIMNASIA:  
Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
Pasos de baile fundamentales ..... 5 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Juego ..... 25 min.

7.ª y 9.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Competencia ..... 25 min.

8.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .... 15 min.

Pasos de baile ..... 5 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Competencia ..... 25 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*  
 Adiestramiento ..... 5 min.  
 Juego ..... 10 min.

13.ª y 15.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
 Ejercicios libres ..... 15 min.  
 JUEGOS COLECTIVOS ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*  
 Juego ..... 15 min.

14.ª y 16.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
 Pasos de baile ..... 5 min.  
 JUEGOS COLECTIVOS ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*  
 Juego ..... 15 min.

TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1.ª, 3.ª y 5.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
 Ejercicios libres ..... 15 min.  
 JUEGOS COLECTIVOS ..... 25 min.

2.ª, 4.ª y 6.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
 Pasos de baile ..... 5 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*

Juego ..... 25 min.

7.ª, 9.ª y 11.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*

Juego ..... 15 min.

8.ª y 10.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .... 15 min.

Pasos de baile ..... 5 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*

Juego ..... 15 min.

12.ª y 13.ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Competencia — examen ..... 45 min.

14.ª, 16.ª y 18.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

Pasos de baile fundamentales .... 5 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto:*

Competencia ..... 25 min.

15.ª y 17.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.



## PROGRAMA DE LAS CLASES DE EDUCACION FISICA

### MUJERES.

*Tercer ciclo secundario* (4.º y 5.º año del Liceo y Colegio Nacional; 3.º y 4.º año de la Escuela Normal).

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

#### PRIMER BIMESTRE(1)

12 clases

I. *Gimnasia:* 20 minutos por clase.

*Marcha:* Durante las dos primeras semanas se dedicará a marcha el total del tiempo asignado a gimnasia. En las restantes semanas, clase de por medio, 5 minutos por clase.

*Ejercicios libres:* Desde la 3a. semana se dedicará a esta actividad 15 minutos por clase (clase de por medio).

*Ejercicios rítmicos:* A partir de la 4a. semana se alternerà clase de por medio la gimnasia rítmica con ejercicios libres, 20 minutos por clase (Total del bimestre: 60 minutos). Se subdivirá este tiempo entre locomoción rítmica y ejercicios rítmicos.

II. *Pruebas de eficiencia física:* 10 minutos por clase durante cuatro clases. Adiestramiento en pruebas de correr, equilibrio, agilidad y destreza deportiva.

---

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

III. *Juegos colectivos*: 10 minutos por clase durante las tres primeras semanas (Total del bimestre: 50 minutos). Se procurará incluir juegos que puedan ser aplicados en la escuela primaria.

IV. *Deportes* (2): 15 a 25 minutos por clase.  
*Volley-ball*: Durante las dos primeras semanas se realizarán sesiones de adiestramiento de 10 a 15 minutos y de juego de 10 minutos por clase. El juego dará comienzo en la 2a. clase. En las semanas siguientes se dedicará 15 minutos por clase al juego; en las tres últimas clases del bimestre se dedicará 25 minutos por clase a la competencia interna.

V. *Preparación profesional* (Para Escuelas Normales): Se destinará una clase completa (45 minutos) para la preparación pedagógica de la futura maestra.

## SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

I. *Gimnasia*: 15 a 25 minutos por clase.  
Como en el bimestre anterior, se alternará la clase de ejercicios libres con la de ejercicios rítmicos. En la primera semana se dedicará 20 minutos a gimnasia.  
*Marcha*: En los días que corresponde se destinará 5 minutos aproximadamente, pudiendo disminuirse a 3 minutos.

*Ejercicios libres*: 10 minutos por clase aproximadamente.  
*Ejercicios rítmicos*: 15 minutos (clase de por medio).

Comprende marcha y ejercicios rítmicos.

(2) Con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas en el tiempo destinado a deportes, cuando se trata de grupos numerosos, la profesora dividirá la clase. Mientras doce juegan un partido reducido, las restantes se adiestrarán en la técnica del deporte, en pruebas de eficiencia física o practicarán juegos colectivos.

*Bailes regionales*: A partir de la 2a. semana, 10 minutos por clase. (Total del bimestre: 70 minutos aproximadamente). Se recomiendan bailes sencillos gimnásticos, elementales, combinando los pasos fundamentales hasta ejecutar bailes de nuestro folklore.

II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la 5a. semana, 10 minutos por clase (Total del bimestre: 50 minutos aproximadamente). Adiestramiento general intensificando gradualmente la preparación para las distintas pruebas. Al final del bimestre se disputará un pentatlón de aplicación de la enseñanza impartida, al que se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de papas o carrera de arrojar y recoger, tiro al arco de cesto o saltar y alcanzar, lanzamiento de la pelota de cesto (puntería), equilibrio con libro en la cabeza y manos sueltas, 10 pruebas de agilidad.

III. *Juegos colectivos*: En la 1a. semana 25 minutos por clase. En la 5a., 6a. y 7a. semana, 20 minutos por clase (una vez por semana, alternando con pelota al cesto).

IV. *Deportes*: 20 minutos por clase.

*Pelota al cesto o basquetbol* (reglamento femenino): En la 2a. semana se iniciará el adiestramiento en uno u otro de estos juegos, según sean las posibilidades (20 minutos por clase). Durante las cuatro clases siguientes, adiestramiento (5 minutos) y juego (15 minutos). En las clases sucesivas, hasta terminar el bimestre, se dedicará los 20 minutos a juego, alternando clase de por medio con juegos colectivos.

V. *Preparación profesional* (Para Escuelas Normales): Se destinará una clase completa (45 minutos) para la preparación pedagógica en educación física.



## TERCER BIMESTRE

18 clases.

- I. *Gimnasia*: De 15 a 25 minutos por clase. Se alternarán las clases como en el bimestre anterior. Se dedicará a marcha 5 minutos y a ejercicios libres 10 minutos, por clase, y a ejercicios rítmicos 15 minutos por clase. A partir de la 6a. semana se destinará a bailes regionales o bailes folklóricos 10 minutos por clase (Total del bimestre: 70 minutos aproximadamente).
- II. *Pruebas de eficiencia física*: A partir de la 4a. semana 10 minutos por clase durante 5 clases. Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar y habilidad deportiva.
- III. *Juegos colectivos y de iniciación deportiva*: Durante las tres primeras semanas se destinará 15 minutos por clase, una vez por semana (Se alternará con el juego de pelota al cesto). En la 5a., 6a. y 7a. semana 20 minutos por clase y por semana (Se alternará con deportes).
- IV. *Deportes*: 15 a 30 minutos por clase.  
*Pelota al cesto o basquetbol* (reglamento femenino): Se realizarán durante las tres primeras semanas sesiones de adiestramiento de diez a quince minutos de duración, por clase. En los días que no se hagan juegos colectivos se completará con 20 minutos de juego por clase (una vez por semana). En la 5a., 6a. y 7a. semana, 20 minutos por clase de juego, una vez por semana (Se alternará con juegos colectivos). Las cuatro últimas clases del bimestre se destinarán a la competencia interna (20 minutos por clase).
- V. *Preparación profesional (Para Escuelas Normales)*: Se dedicará una clase completa (45 minutos) a la preparación profesional de la futura maestra.

## CUARTO BIMESTRE

9 clases.

- I. *Gimnasia*: 15 minutos por clase.  
Se alternarán las clases, dedicada una a ejercicios libres y otra a ejercicios rítmicos.  
*Marcha*: 5 minutos por clase, pudiendo disminuirse a 3 minutos.  
*Ejercicios libres*: 10 minutos por clase.  
*Ejercicios rítmicos*: Marcha con variaciones de ritmo, 3 a 5 minutos por clase, y ejercicios rítmicos, 10 a 12 minutos por clase.  
El tiempo asignado a esta actividad podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.
- II. *Pruebas de eficiencia física*: 10 minutos por clase (Total del bimestre: 50 minutos aproximadamente). Adiestramiento general intensificado gradualmente y por orden en las distintas pruebas. Durante la 3a. semana se realizará un pentatlón de aplicación de la enseñanza de los deportes al que se destinará dos clases completas. Se repasarán las siguientes pruebas: 50 metros o carrera corta, salto y recoger, salto en alto, lanzamiento de la pelota de mano a distancia, equilibrio con libro en la cabeza y maestra a la cadera, habilidad deportiva.
- III. *Deportes*: 20 a 30 minutos por clase.  
*Volley-ball*: Se iniciará el adiestramiento y juego de volley-ball (5 y 15 minutos por clase, respectivamente) durante una semana. A partir de la 2a. semana, 20 minutos de práctica de juego. Las dos últimas clases del bimestre

se destinarán a la competencia interna de este deporte, asignándose al efecto 30 minutos por clase.

IV. *Preparación profesional (Para Escuelas Normales)*: Se destinará una clase completa (45 minutos) para preparación pedagógica en la asignatura.

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DESARROLLADO POR CLASES

### TERCER CICLO SECUNDARIO

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

### PRIMER BIMESTRE

12 clases

*Clases:*

#### 1.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 20 min.

JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Adiestramiento ..... 10 min.

#### 2.ª a 4.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 20 min.

JUEGOS COLECTIVOS ..... 10 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Adiestramiento ..... 5 min.

Juego ..... 10 min.

#### 5.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

JUEGOS COLECTIVOS ..... 10 min.

## DEPORTES:

*Volley-ball*:  
Juego ..... 15 min.

## 6.ª y 8.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.

## PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

## DEPORTES:

*Volley-ball*:  
Juego ..... 15 min.

## 7.ª y 9.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 20 min.  
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:  
Adiestramiento ..... 10 min.

## DEPORTES:

*Volley-ball*:  
Juego ..... 15 min.

## 10.ª y 12.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.

## DEPORTES:

*Volley-ball*:  
Competencia ..... 25 min.

## 11.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 20 min.

## DEPORTES:

*Volley-ball*:  
Competencia ..... 25 min.

## SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

## Clases:

## 1.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 20 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 25 min.

## 2.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 25 min.

## 3.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
Bailes regionales o baile folklórico 10 min.

## DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):  
Adiestramiento ..... 20 min.

## 4.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
Bailes regionales o baile folklórico 10 min.

## DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):  
Adiestramiento ..... 20 min.

## 5.ª y 7.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
Bailes regionales o baile folklórico 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Adiestramiento ..... 5 min.  
Juego ..... 15 min.

6.ª y 8.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Adiestramiento ..... 5 min.  
Juego ..... 15 min.

9.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.  
Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Juego ..... 20 min.

10.ª, 12.ª y 14.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 20 min.

11.ª y 13.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Juego ..... 20 min.

15.ª y 16.ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Competencia — examen ..... 45 min.

TERCER BIMESTRE

18 clases

Clases:

1.ª, 3.ª y 5.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Adiestramiento ..... 15 min.

2.ª, 4.ª y 6.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl. fem.):

Adiestramiento ..... 10 min.  
Juego ..... 20 min.

7.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl.

fem.):

Juego ..... 20 min.

8.ª y 10.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl.

fem.):

Juego ..... 20 min.

9.ª y 11.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

JUEGOS COLECTIVOS ..... 20 min.

12.ª y 14.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl.

fem.):

Juego ..... 20 min.

13.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

JUEGOS COLECTIVOS ..... 20 min.

15.ª y 17.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl.

fem.):

Competencia ..... 20 min.

16.ª y 18.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

Bailes regionales o baile folklórico ..... 10 min.

DEPORTES:

*Pelota al cesto o basquetbol* (regl.

fem.):

Competencia ..... 20 min.

CUARTO BIMESTRE

9 clases

Clases:

1.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:

*Volley-ball:*

Adiestramiento ..... 5 min.

Juego ..... 15 min.

2.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:

Adiestramiento ..... 10 min.

**DEPORTES:***Volley-ball:*

Adiestramiento .....	5 min.
Juego .....	15 min.

**3.ª y 5.ª GIMNASIA:**

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.

**PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:**

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

**DEPORTES:***Volley-ball:*

Juego .....	20 min.
-------------	---------

**4.ª GIMNASIA:**

Marcha y ejercicios rítmicos ....	15 min.
-----------------------------------	---------

**PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:**

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

**DEPORTES:***Volley-ball:*

Juego .....	20 min.
-------------	---------

**6.ª y 7.ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:**

Competencia — examen .....	45 min.
----------------------------	---------

**8.ª GIMNASIA:**

Marcha y ejercicios rítmicos .....	15 min.
------------------------------------	---------

**DEPORTES:***Volley-ball:*

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

**9.ª GIMNASIA:**

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.

**DEPORTES:***Volley-ball:*

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



## INSTRUCCIONES ESPECIALES PARA EDUCACION FISICA

1. En la *marcha* interesa, al par que los efectos fisiológicos, la bella forma de su ejecución, el ritmo, la postura correcta y el sentido de disciplina. Su relativa brevedad dentro del esquema de clase se explica por su sencillo carácter de preparatorio para la actividad. Lejos, pues, de este propósito, las acciones espectaculares.

La *marcha* es educativa, porque disciplina exigiendo atención continua; es correctiva y es también recreativa en alto grado, si la profesora le sabe imprimir ese carácter.

Bajo este título agrupamos, por razones didácticas, los ejercicios de orden, las *marchas*, las evoluciones, el trote y las formaciones.

2. Mediante la ejecución de los *ejercicios libres* se actuará sobre todas las regiones musculares y funciones, de acuerdo con las necesidades especiales del sexo y de las diversas edades, para favorecer el desarrollo normal del organismo y acrecentar la fuerza, resistencia, destreza y armonía de movimientos.

Como el efecto de un ejercicio depende no sólo de los movimientos que lo componen, sino también de la postura mantenida mientras estos movimientos se llevan a cabo, debe cuidarse especialmente la posición inicial.

Un conocimiento exacto de las dificultades y los defectos de cada ejercicio permitirá a la profesora establecer la debida gradación del trabajo gimnástico.

Nunca debe olvidarse que la amenidad y el entusiasmo puestos en la tarea son factores de fundamental importancia. Bien se sabe que en su ausencia, los ejercicios mejor realizados no alcanzan el efecto total, porque el



valor de éstos se halla en relación directa con las reacciones mentales que producen. He aquí porque el cambio y la variedad constituyen motivos de permanente interés.

Cuando enseñe un ejercicio nuevo, la profesora demostrará la *correcta ejecución* de cada movimiento; después lo hará ejecutar por partes, *corrigiendo* las faltas más importantes, y luego lo ordenará por series al ritmo correspondiente. Poco a poco hará desaparecer las faltas de menor importancia. De esta manera objetiva, la alumna *imitará* a la profesora en sus movimientos, hasta llegar a hacerlos en forma perfecta.

Se recomienda que las alumnas de escasa vitalidad formen filas especiales —*filas débiles*—, a fin de permitir a la profesora una observación más fácil y la dosificación adecuada de su trabajo.

También el *trabajo individual* es sumamente útil. En consecuencia, la profesora lo ordenará a aquellas alumnas que entorpecen la enseñanza y el espíritu del grupo, ya sea por dificultad para la ejecución o por su poca voluntad para el trabajo. En estos casos, el mejor resultado se logra mediante la práctica que realiza la alumna en su misma casa, durante las horas libres, estimulada por su amor propio y el consejo de la profesora.

3. Los *ejercicios correctivos para grupos especiales* se realizarán con la colaboración del médico. Para que el trabajo resulte eficaz, los grupos no deberán exceder de doce a quince alumnas. Es recomendable el uso del respaldar y del banco suecos.
4. Los *ejercicios rítmicos* se cumplirán en todos los ciclos. Comprenden: a) *Marcha*, o sea educación del movimiento y del oído por medio de variaciones en el ritmo; b) *Ejercicios rítmicos*; c) *Pasos de baile* fundamentales y sus combinaciones, hasta llegar al *baile folklórico*.

En la marcha se persigue la educación del oído por la apreciación de distintos ritmos. En la marcha, la carrera y el salto se corrige la postura. Se debe acompañar la clase con golpes de mano, con tambor o con música.

Durante la locomoción rítmica se practicarán variaciones de los ritmos iguales de caminar, correr y saltar, que se combinarán con los ritmos de galope y salticar («skip»). Las variaciones pueden ser en tiempo, en dirección y en intensidad.

Desde el segundo ciclo se enseñarán los ejercicios rítmicos analizados en sus partes. La profesora prestará especial atención a la ejecución para conseguir movimientos amplios, armoniosos, continuados y naturales. Se deben evitar los ejercicios que son vistosos, pero artificiales.

Un perfecto conocimiento de la técnica y dificultades de cada ejercicio permitirá a la profesora dosar el trabajo gimnástico y graduar su clase sin apresuramiento hasta conseguir agilidad, belleza y armonía en el conjunto.

Los pasos de baile fundamentales serán enseñados y practicados especialmente con una finalidad gimnástica y educativa. Complementan toda clase de gimnasia, pues con ellos se consigue la «sofocación».

5. Con las *pruebas de eficiencia física* no se persigue el cumplimiento de «records», sino solamente capacitar a la alumna para la obtención de resultados mínimos, que acrediten la adquisición de la aptitud completa, mediante la ejecución de actos variados, ricos en estimulantes para el desarrollo del cuerpo y del espíritu. No puede plantearse, pues, un conflicto entre la educación y el *entrenamiento*. Como principalmente preocupa el *adiestramiento*, el programa de atletismo escolar va ligado a la forma de los movimientos, finalidad ésta plenamente educativa.







