P
FOLL
373(
4
17730

...IO 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 Foll 373
LIB 1

PROGRAMA
DE
EDUCACION FISICA

Ej. 1: 1929

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

INTRODUCCION

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 altruísmo, 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,

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

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) 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 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 observación. Debe confeccionarse un programa variado y atrayente que, ecnsultando 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 pacientc 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 exámen 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.° 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).

c) 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 — nataciou (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. *Nariz, 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 física:* 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 triatlon de aplicación de la enseñanza impartida, al cual se dedicará dos clases completas. Se recomiendan las siguientes pruebas: 30 metros o carreras de clavas, 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 les 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 destreza 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

pentatlon 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, destinándosele 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.ª a 4.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 20 min.
- JUEGOS COLECTIVOS ..... 25 min.

5.ª y 6.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 10 min.
- Ejercicios libres ..... 10 min.
- JUEGOS COLECTIVOS ..... 25 min.

7.ª a 12.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 10 min.
- Ejercicios libres ..... 10 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:
- Adiestramiento ..... 10 min.
- JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

SEGUNDO BIMESTRE

16 clases

Clases:

1.ª a 4.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 5 min.
- Ejercicios libres ..... 15 min.

MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:
- Marcha (apreciación de ritmo) .. 10 min.

DEPORTES:
- *Pelota al cesto:*
  - Adiestramiento ..... 15 min.

5.ª a 8.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 5 min.
- Ejercicios libres ..... 15 min.

MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:
- Pasos de baile ..... 10 min.

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

9.ª 11.ª y 13.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 5 min.
- Ejercicios libres ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:
- Adiestramiento ..... 10 min.
- JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

10.ª 12.ª y 14.ª GIMNASIA:
- Marcha ..... 5 min.
- Ejercicios libres ..... 15 min.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:
Adiestramiento ..... 10 min.
DEPORTES:
Pelota al cesto:
Juego ..... 15 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 ..... 15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:
Pasos de baile ..... 10 min.
JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

2.ª, 4.ª y 6.ª GIMNASIA:
Marcha ..... 5 min.
Ejercicios libres ..... 15 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:
Marcha (apreciación de ritmo) ... 10 min.
DEPORTES:
Pelota al cesto:
Juego ..... 15 min.

7.ª a 10.ª GIMNASIA:
Marcha ..... 5 min.
Ejercicios libres ..... 10 min.
MARCHA Y EJERCICIOS RÍTMICOS:
Pasos de baile ..... 5 min.

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

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

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

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

15.ª 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:
Volley-ball:
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:	
Volley-ball:	
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:	
Volley-ball:	
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:	
Volley-ball:	
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:	
Volley-ball:	
Competencia	30 min.

PRIMER CICLO

BIMESTRES		PRIMERO												SEGUNDO																TERCERO																		CUARTO								
	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	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	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				5	5
	Ejercicios libres					10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15			10	10
	Apreciación de ritmo													10	10	10	10															10		10		10																				
	Pasos de baile																	10	10	10	10									10		10		10		5	5	5	5					5	5	5	5								
Prueb. de Ef. Física	Adiestramiento							10	10	10	10	10	10									10	10	10	10	10	10																					10	10	10	10	10				
	Competencia examen																											45	45															10							45	45				
	JUEGOS COLECTIVOS	25	25	25	25	25	25	15	15	15	15	15	15									15		15						15		15		15						15	15	10	15		10	10	10								
Volley-ball	Adiestramiento																																												15	15	15	15	10	10				
	Juego																																																10	10	15	15	15			
	Competencia																																																				30	30
Pelota al cesto	Adiestramiento													15	15	15	15																																								
	Juego																	15	15	15	15		15		15		15				15		15		15																				
	Competencia																																	25	25	25	25																		

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.ª 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 triatlon o pentatlon 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 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.

(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.

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 triatlon o pentatlon 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.

GRAMA DE EDUCACION FISICA DESARROLLADO POR CLASES

SEGUNDO CICLO SECUNDARIO

...ma 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:
- Marcha ..... 5 min.
- JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

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

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

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:
- Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES:
- *Volley-ball:*
  - Adiestramiento ..... 5 min.
  - 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 alternará 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:
Volley-ball:
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:
Volley-ball:
Competencia ..... 25 min.

2.ª GIMNASIA:

Marcha y ejercicios rítmicos .....10 min.
Pasos de baile ..... 10 min.
DEPORTES:
Volley-ball:
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:
Pelota al cesto:
Adiestramiento ..... 15 min.

5.ª y 7.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.
Ejercicios libres ..... 15 min.
JUEGOS COLECTIVOS ..... 10 min.
DEPORTES:
Pelota al cesto:
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:
Pelota al cesto:
Adiestramiento ..... 15 min.

9.ª y 11.ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.
Ejercicios libres ..... 15 min.
PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA:
Adiestramiento ..... 10 min.
DEPORTES:
Pelota al cesto:
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.

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

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.

SEGUNDO CICLO

BIMESTRES: PRIMERO

	CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gimnasia	Marcha	20	20	20	20	5	5	5	5	5	5		
	Ejercicios libres					15	15	15	15	15	15		
	Marcha y ejerc. rítmicos												
	Pasos de baile												
Prueb. de Ef. Física	Adiestramiento					10	10	10	10	10	10		
	Competencia examen											45	45
JUEGOS COLECTIVOS		15	15	15	15								
Volley-ball	Adiestramiento	10	10	10	10	5	5						
	Juego					10	10	15	15	15	15		
	Competencia												
Pelota al cesto o basketball	Adiestramiento												
	Juego												
	Competencia												

BIMESTRES: SEGUNDO

	CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Gimnasia	Marcha	5		5		5		5		5		5		5		5	
	Ejercicios libres	15		15		15		15		15		15		15		15	
	Marcha y ejerc. rítmicos		10		10		10		10		15		15		15		15
	Pasos de baile		10		10		10		10		5		5		5		5
Prueb. de Ef. Física	Adiestramiento								10	10	10	10	10				
	Competencia examen																
JUEGOS COLECTIVOS					10	10	10	10						10	10	10	10
Volley-ball	Adiestramiento																
	Juego																
	Competencia	25	25	25													
Pelota al cesto o basketball	Adiestramiento				15	15	15	15	15	5	5	5	5				
	Juego									10	10	10	10	15	15	15	15
	Competencia																

BIMESTRES: TERCERO

	CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Gimnasia	Marcha	5		5		5		5		5		5				5		5	
	Ejercicios libres	15		15		15		15		15		15				15		15	
	Marcha y ejerc. rítmicos		15		15		15		15		15				15		15		15
	Pasos de baile		5		5		5		5		5				5		5		5
Prueb. de Ef. Física	Adiestramiento							10	10	10	10	10							
	Competencia examen												45	45					
JUEGOS COLECTIVOS		25		25		25													
Volley-ball	Adiestramiento																		
	Juego																		
	Competencia																		
Pelota al cesto o basketball	Adiestramiento																		
	Juego		25		25		25	15	15	15	15	15							
	Competencia													25	25	25	25	25	25

BIMESTRES: CUARTO

	CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gimnasia	Marcha	5		5		5		5		5
	Ejercicios libres	15		15		15		15		15
	Marcha y ejerc. rítmicos		15		15		15		15	
	Pasos de baile		5		5		5		5	
Prueb. de Ef. Física	Adiestramiento									
	Competencia examen									
JUEGOS COLECTIVOS										
Volley-ball	Adiestramiento	10	10							
	Juego	15	15	25	25	25	25			
	Competencia							25	25	25
Pelota al cesto o basketball	Adiestramiento									
	Juego									
	Competencia									

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 alternará 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 pentatlon 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 iniciará un pentatlon de aplicación de la enseñanza [illegible] al que se destinará dos clases completas. Se repetirán las siguientes pruebas: 50 metros o carrera de [illegible] y recoger, salto en alto, lanzamiento de la pelota de [illegible] a distancia, equilibrio con libro en la cabeza y marcha 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.

TERCER CICLO

BIMESTRES	PRIMERO											
CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gimnasia — Marcha	20	20	20	20	5	5		5		5		5
Gimnasia — Ejercicios libres					15	15		15		15		15
Gimnasia — Marcha y ejerc. rítmicos							20		20		20	
Gimnasia — Baile Folklórico												
Prueb. de Ef. Física — Adiestramiento						10	10	10	10			
Prueb. de Ef. Física — Competencia examen												
JUEGOS COLECTIVOS	15	10	10	10	10							
Volley-ball — Adiestramiento	10	5	5	5								
Volley-ball — Juego		10	10	10	15	15	15	15	15			
Volley-ball — Competencia										25	25	25
Pelota al cesto — Adiestramiento												
Pelota al cesto — Juego												
Pelota al cesto — Competencia							45					
Preparación profesional para Escuelas Normales							45					

BIMESTRES	SEGUNDO															
CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Gimnasia — Marcha		5		5		5		5		5		5		5		
Gimnasia — Ejercicios libres		15		10		10		10		10		10		10		
Gimnasia — Marcha y ejerc. rítmicos	20		15		15		15		15		15		15			
Gimnasia — Baile Folklórico			10	10	10	10	10	10	10							
Prueb. de Ef. Física — Adiestramiento										10	10	10	10	10		
Prueb. de Ef. Física — Competencia examen															45	45
JUEGOS COLECTIVOS	25	25								20		20		20		
Volley-ball — Adiestramiento																
Volley-ball — Juego																
Volley-ball — Competencia																
Pelota al cesto — Adiestramiento		20	20	5	5	5	5									
Pelota al cesto — Juego					15	15	15	15	20		20		20			
Pelota al cesto — Competencia																
Preparación profesional para Escuelas Normales									45							

BIMESTRES	TERCERO																	
CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Gimnasia — Marcha	5		5		5		5		5		5		5		5		5	
Gimnasia — Ejercicios libres	10		10		10		10		10		10		10		10		10	
Gimnasia — Marcha y ejerc. rítmicos		15		15		15		15		15		15		15		15		15
Gimnasia — Baile Folklórico												10	10	10	10	10	10	10
Prueb. de Ef. Física — Adiestramiento							10	10	10	10	10							
Prueb. de Ef. Física — Competencia examen																		
JUEGOS COLECTIVOS	15		15		15				20		20		20					
Volley-ball — Adiestramiento																		
Volley-ball — Juego																		
Volley-ball — Competencia																		
Pelota al cesto — Adiestramiento	15	10	15	10	15	10												
Pelota al cesto — Juego		20		20		20	20	20		20		20		20				
Pelota al cesto — Competencia															20	20	20	20
Preparación profesional para Escuelas Normales										45								

BIMESTRES	CUARTO								
CLASES	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gimnasia — Marcha	5		5		5				5
Gimnasia — Ejercicios libres	10		10		10				10
Gimnasia — Marcha y ejerc. rítmicos		15		15				15	
Gimnasia — Baile Folklórico									
Prueb. de Ef. Física — Adiestramiento	10	10	10	10	10				
Prueb. de Ef. Física — Competencia examen						45	45		
JUEGOS COLECTIVOS									
Volley-ball — Adiestramiento	5	5							
Volley-ball — Juego	15	15	20	20	20				
Volley-ball — Competencia								30	30
Pelota al cesto — Adiestramiento									
Pelota al cesto — Juego									
Pelota al cesto — Competencia									
Preparación profesional para Escuelas Normales				45					

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 continuá; 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.

Los exámenes bimestrales de eficiencia física tienen por objeto ofrecer a la alumna una oportunidad para probar su habilidad en comparación con el grupo y con sus anteriores resultados. Esto último permitirá medir su progreso.

Es aconsejable que el Departamento de Educación Física provea a cada alumna, cierto tiempo antes de estos exámenes, una tarjeta con especificación de las distintas pruebas a cumplirse y las tablas correspondientes. Así la alumna podrá prepararse en forma conveniente y tendrá un instrumento particular para anotar y comparar los resultados obtenidos.

6. Los *juegos* y los *deportes* tienen en este programa fundamental importancia. Sólo una comprensión adecuada del sentido que entraña tal valorización posibilitará la actuación correcta de la profesora.

La inclusión de los deportes en el programa escolar se explica por la necesidad de efectuar actividades naturales, de interés para las alumnas, y tiene su justificación en los valores educativos que encierran, según se expresa a continuación:

a) desenvolvimiento del gusto innato por la actividad;

b) sentimiento de la propia habilidad y destreza;

c) ocasión para satisfacer el deseo natural de emoción;

d) conciencia de la responsabilidad y respeto al prójimo, en la observancia de los reglamentos;

e) creación del espíritu de solidaridad y abnegación;

f) formación del carácter.

El tiempo de la clase destinado a juegos y deportes ha sido dividido en la forma siguiente:

a) adiestramiento, o enseñanza de la técnica y de los reglamentos;

b) *juego*, como aplicación de la enseñanza impartida;

c) *competencia* de los equipos constituídos con carácter permanente entre las alumnas del grupo o clase.

Podría suponerse que lo justo y didáctico en un programa de enseñanza es que comprenda solamente el adiestramiento, pero tan estrecha posición equivaldría a ignorar que el juego, tanto en calidad de aplicación como en el carácter de competencia, cumple una elevada y singular misión educativa.

La profesora prestará especial atención, y dirigirá personalmente el adiestramiento o enseñanza sistemática y gradual de los diversos elementos de cada juego o deporte, y particularmente atenderá el mecanismo de los movimientos. Teniendo en cuenta la cantidad de alumnas que componen el grupo, la enseñanza será preferentemente colectiva.

Por medio de los juegos de iniciación deportiva, la profesora podrá enseñar los conocimientos fundamentales de un deporte en una forma interesante, al mismo tiempo que asegurará una ejecución correcta y precisa de las posiciones y de los ejercicios elementales que constituyen la base de la enseñanza ulterior.

Con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas, especialmente cuando se trata de grupos numerosos, conviene dividir la clase, atendiendo la profesora el *adiestramiento* y confiando a las adalides la dirección del juego.

Cada deporte ha sido colocado en la estación del año más conveniente para su práctica. Se incluye el volleyball como juego característico del verano, con el propósito, además, de contribuir a su difusión.

7. Las competeneias deportivas tienen por objeto estimular el interés de los estudiantes por las prácticas sanas de la educación física, en razón de que les ofrecen motivos de felicidad, al mismo tiempo que los educan en la persecución de altos ideales.

Y la preparación de *equipos* ha de constituir, sin duda, un arma para combatir nuestro espíritu individualista, despertando, asimismo, en una alumna, afecto por su colegio. Bueno será recordar siempre que la misión de la profesora no es solamente formar cuerpos armoniosos, sino niñas con altos ideales y arraigados conceptos morales. Incumbe, pues, al deporte esta enorme pero noble tarea: la creación del sentido social, de los deberes de cooperación, del espíritu de comunidad.

En las *competencias deportivas* internas debe distinguirse el programa *mínimo* del *complementario*. Aquél se cumplirá en las horas de clase, según se explicó en el punto 6; éste, fuera de las mismas, en forma de campeonatos entre las divisiones, los grupos, etc.

8. 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 hará difícil su práctica por cierto tiempo.

9. La preparación profesional para el curso del magisterio se cumplirá en forma teórico-práctica. Se darán conocimientos básicos elementales que habiliten para la enseñanza de la asignatura en las escuelas primarias. Se proporcionará ocasión a las alumnas para practicar voces de mando de marcha y de gimnasia, dentro de la clase de educación física.

Desde el cuarto año deben ejercitarse en la dirección o control de juegos, de campeonato y pruebas de eficiencia física.

En las escuelas normales deben practicarse los juegos educativos aplicables a la niñez. Su ejercitación, en apariencia aburrida, interesa y entusiasma a las jóvenes cuando el juego es bien dirigido por una profesora sagaz.

Estos juegos contienen elementos como correr, esquivar, saltar, arrojar o tomar la pelota, que son también necesarios para la ejercitación física de las alumnas.

La descripción de los juegos debe recopilarse en una carpeta como material útil para la actuación de la futura maestra.

10. Las *actividades complementarias* se realizarán fuera de las horas de clase. En general, tienden a formar una conciencia favorable al aprovechamiento del tiempo libre, al establecer contacto con la naturaleza y dar una oportunidad a todas las alumnas para jugar, provocando situaciones favorables para el desarrollo del espíritu social.

Los *días de juego* requieren campo suficiente, materiales y líderes, si se desea lograr buenos resultados. Las actividades incluídas serán aquéllas previamente enseñadas y no los juegos por aprender. También podrán organizarse con motivo de la disputa del triatlon o pentatlon de eficiencia física. Es recomendable su realización, por lo menos, cuatro veces al año.

11. Sobre las finalidades y la organización del *Cuerpo de Adalides* y del *Club Colegial*, la profesora deberá consultar la resolución ministerial N.º 151, de fecha 22 de julio de 1940.

12. *Las conversaciones sobre temas de educación física e higiénica* se efectuarán, sin perjuicio de las conferencias que disponga la Dirección del establecimiento en su plan anual de extensión cultural. Tendrán lugar en los días

que, por razones de mal tiempo, etc., no se dicten las clases prácticas y en toda ocasión que la profesora juzgue oportuno. La exposición deberá ser concisa y clara, de acuerdo a la mentalidad del educando, evitándose las digresiones inútiles.

13. El programa de higiene aspira a provocar un conjunto de experiencias que influyan favorablemente sobre hábitos y conocimientos relativos a la salud del individuo, de la comunidad y del tipo étnico.

    La formación de una conciencia sanitaria en la juventud constituye un programa de proyecciones extraordinarias para las generaciones futuras, y la práctica de los primeros auxilios exalta el altruísmo al capacitar a las jóvenes para conducirse con eficacia en casos de emergencia, atendiendo a los ahogados, asfixiados y heridos y transportándolos rápida y cómodamente.

14. La lección de educación física debe ser siempre seguida *inmediatamente* de una ablución o de una ducha. Cuando ello no sea posible, la alumna se dará fricciones en todo el cuerpo con una toalla húmeda. Lo exigen elementales principios fisiológicos, higiénicos y sociales.

15. El número de las clases (55) ha sido calculado aproximadamente, representando el máximo que puede cumplirse, de acuerdo al número de horas vigente en nuestro programa escolar. Cuando por lluvia u otros motivos deban suspenderse algunas clases, se entenderá que corresponde continuar el programa *en sus grandes líneas,* procediendo a un reajuste del mismo.

16. Además de la revisión diaria de presentación, la profesora deberá, necesariamente, efectuar *exámenes periódicos de higiene,* verificando el aseo del cuerpo y del vestir de las estudiantes. Estos exámenes deberán llevarse a cabo durante las clases de educación física y en cualquier oportunidad que la Dirección del establecimiento juzgue conveniente. Debe inculcarse a la alumna la noción de que el cuidado de su higiene es una cuestión de dignidad.

17. La distribución del tiempo de la clase en minutos, no debe interpretarse en forma absoluta; sólo es aproximada. Tiene el valor de una guía; el valor y alcance de la ejemplificación. Lo importante — y esto debe cumplirse con la mayor exactitud posible— es la proporción bimestral asignada a cada actividad. De todas maneras, el plan de clase debe prepararse con suficiente anticipación para evitar improvisaciones.

18. La clase deberá tener una duración mínima de cuarenta y cinco minutos, pero si es posible se recomienda su extensión hasta una hora, sobre todo si la clase se dicta fuera del horario escolar. Ello facilitará, sobre todo, el cumplimiento de las competencias deportivas internas(programa mínimo). La profesora debe pasar lista, haciendo las anotaciones correspondientes en la libreta de asistencia y clasificaciones, antes de la hora anunciada para la iniciación de la clase. Por lo tanto, el tiempo asignado a la misma deberá contarse a partir del momento en que empezó la actividad. Es inconveniente la práctica de la educación física en la 6a. hora, por lo que es necesario evitar su inclusión en los horarios, en dicha hora.

19. Son bien conocidas las dificultades de orden práctico con que tropezarán muchos establecimientos para la aplicación de este programa. Pero debe entenderse que tiene el valor de una guía para orientar el trabajo, de acuerdo con una concepción moderna y plenamente educativa. El Departamento de Educación Física de cada establecimiento podrá efectuar el reajuste del mismo, según sus posibilidades. Y si las profesoras ponen amor y empeño en la tarea llegarán a vencer los obstáculos que aparecen a primera vista.

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

La autorización acordada aquí a los Departamentos de Educación Física no significa que se pueda variar el programa en su espíritu. Se modificará el plan según las circunstancias y las condiciones en que se desarrolla el curso (zona geográfica, local, materiales, horas del día, número de alumnas, etc.), pero siempre manteniendo las grandes líneas del esquema.

20. A los efectos del mejor cumplimiento de este programa, los Departamentos de Educación Física, con la debida antelación a la iniciación de las clases, tratarán de obtener el espacio y los materiales adecuados. Para que una clase de deportes mantenga en actividad a todas las alumnas se requiere materiales en cantidad suficiente. En volley-ball, por ejemplo, un grupo de cuarenta alumnas trabajará satisfactoriamente con cuatro pelotas: mientras doce juegan un partido con tiempo reducido, el resto, dividido en tres grupos, se adiestrará en la técnica del deporte, rotando cada cierto tiempo.

21. La profesora vestirá un uniforme impecable; será jovial y fraternal; y cuando lo estime conveniente intervendrá en los juegos y deportes. Recordará que la disciplina no se obtiene a fuerza de gritos o con gestos autoritarios, sino que surge de un entendimiento afectivo y del respeto mutuo, condiciones inexcusables para formar la personalidad de la joven.

Esta obra
terminóse de
imprimir en la
segunda quincena del
mes de noviembre de 1941,
en los Talleres Gráficos
de la Penitenciaría
Nacional de Bs. As.
Edición de 3.000
ejemplares

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