

22.
8.9
1



14019



MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
DE LA NACION

DIRECCION GENERAL
DE EDUCACION FISICA

Sección Programa Nº 5

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
DEL INSTITUTO NACIONAL
DE EDUCACION FISICA

1º, 2º

1975

BUENOS AIRES
GUILLERMO KRAFT LTDA.
Soc. Anón. de Impresiones Generales
1943

PRIMER AÑO

INV 018/01

SIG 1611
378.9

US 1

Curso: Profesorado de Educación Física

FUNDAMENTOS DE LA EDUCACION FISICA
(pedagogía, teoría e historia)

ANATOMIA

FISIOLOGIA

GIMNASIA

RECREACION Y DEPORTES

PRACTICA Y CRITICA PEDAGOGICA

CANTO CORAL

1975

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

FUNDAMENTOS DE LA EDUCACION FISICA

PEDAGOGIA DE LA EDUCACION FISICA

I. EL PROFESOR DE EDUCACION FISICA.

Condiciones físicas. Capacidad para realizar y dirigir las actividades. Su presentación. Equipo. Voz. Modales.

Condiciones intelectuales. Preparación general y técnica. Dominio de la materia.

Preparación previa a la clase. Inteligencia para resolver los problemas que se le presenten.

Condiciones morales. El profesor como ejemplo de los alumnos. Entusiasmo profesional. Buena disposición para el trabajo. Conciencia de la responsabilidad. Respeto por las reglas. Sinceridad. Serenidad. Ascendencia. Simpatía, etc.

II. EL ALUMNO.

Necesidad de una clasificación de los alumnos en categorías de condiciones físicas semejantes. Diversos métodos de puntuación. Índice, peso, edad, talla. Estadística. Importancia del factor intelectual de la clasificación.

Grupos homogéneos. Necesidad del examen físico de alumnos. Control médico. Revisión periódica. Cómo se realiza en distintos países. Fichas de los alumnos. Su beneficio.

III. SISTEMAS ACTUALES DE CULTURA FISICA.

Sistemas de tendencias anatómica, fisiológica e higiénica.

Sistemas de tendencia estética, pedagógica y artística.

Sistemas de tendencias biológica y pedagógica.

Condiciones que debe reunir un sistema. Fisiológicas. Higiénicas. Psicológicas. Pedagógicas. Sociológicas.

IV. ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA.

Enumeración. Clasificación de las actividades. Actividades naturales. Correlativas. Artificiales. Subdivisiones de las mismas. Selección de las actividades. Criterio a seguirse en la selección de las actividades.

Selección de acuerdo con las necesidades del niño, según sexo, edad, interés, problemas, condición económica, lugar que habita, capacidad intelectual, etc. Selección de acuerdo con las necesidades sociales del adulto en sus diversas manifestaciones.

V. GIMNASIA

Concepto y finalidad. Buena postura. Flexibilidad. Control muscular. Coordinación neuro-muscular. Economía del esfuerzo. Desarrollo armónico del cuerpo. Movimientos gimnásticos. Selección de acuerdo con la edad de los alumnos, el sexo, el lugar donde se dicta la clase, la época del año, etc. Gradación. Entrenamiento. Clasificación de los movimientos gimnásticos. Empleo de la música. Gimnasia rítmica.

VI. METODO.

Necesidad del método. Método de imitación. En qué consiste. Cuándo conviene aplicarlo. La imaginación. Su importancia en los ejercicios para niños pequeños. Método de las series. En qué consiste. Su aplicación. Las series en la gimnasia para ciegos.

Método de comando directo. Su aplicación. Combinación de los distintos métodos. Adaptación de los métodos a las circunstancias especiales que se presenten.

VII. LA CLASE.

Su importancia. Duración. Instrucciones generales para la clase. El local. Sus condiciones higiénicas. Vestimenta (uniforme). El interés de la clase.

Clase para niños pequeños (Jardín de infantes). Manera de dictarlas. Actividades que comprenden. Ejemplos de clases con temas dados. Imitación de animales, máquinas, profesiones, etc. Desarrollo de varias clases.

VIII. CLASE PARA NIÑOS ESCOLARES.

Partes de que consta. Ejercicios ordenativos y preliminares. Locomoción. Gimnasia.

Actividades recreativas.

Método a seguirse en el desarrollo de la clase.

Clases en institutos secundarios. Varones. Mujeres.

Clases en conjunto para escolares.

IX. VOCES DE MANDO.

Voz preventiva. Voz ejecutiva. Características de cada una. Programas para clases. Confección de los mismos.

Planes de clases. Circunstancias que condicionan un plan de clases.

Confección y discusión de planes.

Disciplina. Qué se entiende por disciplina en una clase de Educación Física. La disciplina y el placer. La disciplina y el juego. Medios para conseguir una bien entendida disciplina.

X. JUEGOS.

Gradación en los juegos infantiles. Su necesidad.

Clasificación de los juegos gimnásticos organizados.

XI. PRACTICAS, COMPETENCIAS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Su objeto. Gradación.

Pruebas de eficiencia física. Finalidades. Apreciación del progreso del alumno. Valorización de sus esfuerzos. Complementos de los exámenes físicos. Ventajas de dichas pruebas. Pruebas de eficiencia física para niñas y para varones. Instrucciones generales para su realización. Descripción de las pruebas. Reglamentación. Tablas de valores.

XII. DEPORTES.

Importancia. El deporte en la escuela primaria. En las escuelas secundarias. El deporte postescolar. Código de honor del deportista.

Atletismo: Su importancia.

Natación: Importancia con relación a la salud del individuo y para salvar a los demás.

Rondas: Su origen. La ronda en los pueblos primitivos. Rondas escolares. Criterio para su elección.

Danza: Valor educativo de la danza. La danza como medio de expresión. Danzas regionales especialmente Americanas y Argentinas. Espíritu de la enseñanza de la danza.

XIII. VIDA AL AIRE LIBRE.

Ventajas. Mejoramiento de la salud. Conocimientos que se adquieren. Influencia del contacto con la naturaleza.

Parques de recreación. Su necesidad. Importancia en los distintos barrios. Actividades de parques.

Campamentos. Su objeto. El campamento como factor de mejoramiento social. La vida en común. Espíritu de colaboración, de sacrificio, de servicio.

Excursiones. El día o el medio día de aire libre. Importancia. Excursiones escolares. Excursiones de adultos. Fin de semana. Colonia de vacaciones. Escuelas al aire libre.

XIV. CUERPOS DE LÍDERES.

Necesidades. Espíritu de líder. Liderismo. Líderes de recreación. Condiciones del líder según el lugar donde debe actuar. Clubs colegiales. Su objeto.

BIBLIOGRAFIA

- WILLIAMS J. F. "The Principles of Physical Education". W. B. Saunders Company 1930.
- DEMENY. "La educación física de los adolescentes". Trad. de D. Vacca. Madrid, 1917.
- "L'Education physique. Cahiers de pédagogie moderne". Ed. Bourrelher et Cie. Paris. 1938.
- BOIGEY MAURICE. "Education Physique de l'enfance et de l'adolescente". 23 Rue du Cherche. Midi. Paris.
- LEVENE HORACIO. "Gimnasia metodizada". Ed. Orientación Integral Humana. Bs. As. 1938.
- MYIERS & BIRD. "La Nueva Educación física e higiénica". Revista de pedagogía. Madrid. 1932.
- GOTTELAND J. "Hacia la educación íntegra física, intelectual y moral". Ed. "La Lectura".
- "Reglamentos oficiales de juegos atléticos y estudios sobre Educación Física moderna". Ed. Mundo Nuevo. Bs. As. 1929.

SCHEIN & SCHELKENS. "Syllabus of Physical Training for Schools". Londres. 1933.

"Jeux de Gymnastique". Alcan. Paris. 1931.

"Congrès International de Médecine Scolaire et d'éducation Physique". Paris, 1937.

VAN SCHAGEN. "Le rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité". Edit. Félix Alcan. Paris.

LAFARGE A. NAYRAC C. P. "Traité de Pédagogie de l'éducation physique". Paris, 1934.

LOISEL E. "Les bases psychologiques de l'éducation physique". Paris, 1935.

LEDENT R. WELLENS L. "Pédagogie de l'éducation physique". Lieja, 1929.

ROMERO BREST E. "Pedagogía de la Educación Física". Bs. As., 1938.

HERBERT G. "L'éducation physique, virile et morale par la méthode naturelle". Tomo I. Paris, 1936.

WOOD T. D. - CASSIDY R. F. "The new physical education". Nueva York, 1927.

BOIGEY M. "Fisiología de la cultura física y los deportes". Madrid.

LAGRANGE F. "La Higiene del ejercicio en los niños y en los jóvenes". Madrid.

LAGRANGE F. "El ejercicio físico en los adultos".

DEMENY G. "Bases scientifiques de l'éducation physique". Paris.

ABBANSON - HOLMBERG - KEY - ABERG - MOLLER. "Didáctica de la gimnasia". Santiago de Chile, 1935.

BJORKSTEN E. "Gymnastique féminine". Paris, 1929.

LINDCHARD J. "The theory of gymnastica". Londres, 1934.

WILLIAMS J. F. "The administration of health and physical education". Filadelfia, 1939.

DEHOX L. "Méthodologie et Théorie spéciales de l'éducation physique". Lieja, 1937.

THULIN J. G. SCHELKENS L. "Traité de Gymnastique. Conseils et instructions". Paris, 1937.

SARMIENTO D. F. "Opiniones. Tiempo para esparcimiento y desarrollo físico. Valor de la educación física. La gimnasia infantil. La gimnasia, principio de la disciplina. Formación del maestro. Cultura y vigor físico".

SARMIENTO D. F. "Ideas pedagógicas". Ed. Talleres Gráficos del C. N. de Educación.

COLMO A. "La Cultura jurídica". Ed. Necesidad imperiosa de estimular la formación de los profesores.
 COLMO A. "La cultura jurídica". Los alumnos.
 KORN A. "Kant. Filósofos y sistemas".
 BUNGE C. O. "La evolución de la educación".
 BOYD W. "Hacia una nueva educación".
 TISSIE. "Fatiga y adiestramiento físico".
 PREYER. "El alma del niño".
 MESSER. "Filosofía y educación".
 KRIECK E. "Bosquejo de la ciencia de la educación".
 FROEBEL. "La educación del hombre".
 MANN H. "Pensamientos sobre educación".
 BRUYN A. "Introducción al estudio de la educación de la adolescencia".

TEORIA DE LA EDUCACION FISICA

I PSICOLOGIA INFANTIL.

Influencia del desarrollo físico en las funciones mentales. Etapas de la evolución infantil. Factores que obran sobre la personalidad del niño. La herencia y el medio. Instintos. Tendencias. Interés. Sus manifestaciones. La atención. La observación. La imitación. El pensamiento. La acción. La imaginación. Los sentimientos. El goce en el esfuerzo.

II PSICOLOGIA DE LOS NIÑOS EXCEPCIONALES.

El superdotado y el subnormal. Subnormales por defecto físico: ciegos, sordomudos, etc. Causas de la educabilidad difícil. El niño mal alimentado. El niño de salud precaria. La enfermedad. Mortalidad infantil. Sus causas.

III DIFERENCIAS INDIVIDUALES.

Hiperemotivos. Tiranos. Orgullosos. Inestables. Caprichosos. Timidos. Perezosos. Apáticos. Abúlicos. Impulsivos. Agresivos. Egoístas. Serviciales, etc. El hijo único. Manera de proceder en cada caso.

IV. LA EDUCACION FISICA Y EL NINO.

Desarrollo de su capacidad física. Desarrollo de su inteligencia. Tests y medidas.
 El niño y el juego.
 Recreación en el hogar. Jardín de infantes. Escuelas. Parques, etc. Actividades de recreación: al aire libre, de artes y oficios, musicales, dramáticas, sociales.
 Adquisición de hábitos de salud.

V. PSICOLOGIA DEL ADOLESCENTE.

Desarrollo intelectual y afectivo. Problemas de la adolescencia en el varón y en la mujer. Nuevas manifestaciones del interés. El estudio. El trabajo. El juego. La libertad. El ocio. Delincuencia juvenil. Sus causas.

VI LA EDUCACION FISICA Y EL ADOLESCENTE.

Desarrollo de su capacidad física, intelectual y moral. La recreación y la juventud. El estudiante. El obrero. El empleado. La niña de su casa. Buen empleo de las horas libres. Adquisición de hábitos higiénicos.
 Contribución de la Educación Física en la disminución de la vagancia, los vicios, la delincuencia. La alegría en común. Desarrollo de las tendencias morales y sociales. Solidaridad. Colaboración. Espíritu de servicio.

VII PSICOLOGIA DEL ADULTO.

El hombre. La mujer. Intereses especiales.
 Las condiciones del trabajo. Problemas relacionados con ellos. Sueldos. Horas de trabajo, desgaste, etc.
 Los vicios: alcoholismo, juego, uso de alcaloides, etc. El aburrimiento. Problemas que plantean las dificultades económicas.

VIII LA EDUCACION FISICA Y EL ADULTO.

El ejercicio para conservar y acrecentar la salud.
 El ejercicio y el rendimiento en el trabajo. El ejercicio y la vida sedentaria.
 Recreación. Manera provechosa de emplear las horas libres: el obrero, el empleado, el intelectual, el ocioso. La buena camaradería.

IX. EL INDIVIDUO Y EL MEDIO.

La familia. La escuela. La fábrica. La universidad. El club. El barrio. El internado. El asilo. Casas hogares. Cárceles. Colonias obreras.

El grupo social temporario.

Características de las diferentes agrupaciones en nuestro país.

La gran ciudad y los distintos barrios. Los pueblos del interior. La conformidad como problema social y económico.

X. EL JUEGO.

Teoría del juego. Definición del juego. Juego y trabajo. Los beneficios del juego. Juego y desarrollo mental. El trabajo de equipos y la preparación de líderes.

Las reglas del juego.

La organización de las horas libres y la vigorización del pueblo.

XI. LA PERSONALIDAD.

El individuo y la persona. Factores de la personalidad. Contribución de la Educación Física en la formación del carácter. La cultura. Elevación de la cultura y del nivel moral por medio de la recreación.

La comprensión entre los hombres. Respeto a las instituciones del país.

Recreación y civismo.

XII. IDEAL DE LA EDUCACION FISICA.

La educación física y el ideal educativo moderno.

La educación física como parte de una educación integral. Ideas contrarias a la educación física. Usos y abusos de la educación física.

La educación física como medio y no como un fin.

XIII. LOS PRINCIPIOS DE LA EDUCACION FISICA.

Qué son principios. Aplicación de los principios.

El principio de la evolución de la educación física.

Relación entre la teoría y la práctica.

La educación física como profesión. El lugar de la educación física en la vida moderna.

BIBLIOGRAFIA

ADLER A. "Conocimiento del hombre".

BUHLER C. "El desarrollo espiritual del niño".

BARNES. "La educación de la adolescencia".

BINET ALFRED. "Les Idées modernes sur les enfants". Ed. Flammarion. Paris.

BINETASIMON. "Niños normales". Ed. Boig. Barcelona.

BODE B. H. "Teorías educativas modernas". U. T. E. H. A. México.

BUSTOS D. "El método de los tests al servicio de la escuela activa".

CLAPAREDE E. "Psicología del niño". Trad. de Domingo Barnés. Madrid.

GERMAIN & RODRIGO. "Pruebas de la inteligencia". "La Lectura", 1930.

KEY HELLEN. "El siglo de los niños".

KOFFRA K. "Bases de la educación psíquica". Revista de Occidente. Madrid.

MONTESSORI M. "Antropología Pedagógica". Trad. Palau y Vera. Ed. Araluce. Barcelona.

PIAGET JEAN. "El juicio y el razonamiento en el niño". Ed. "La Lectura".

PONCE ANIBAL. "Diario íntimo de una adolescente. Problemas de psicología infantil". El Ateneo. Bs. Aires, 1939.

SPRANGER EDUARDO. "Psicología de la edad juvenil". Revista de occidente. Madrid, 1929.

SPENCER HERBERT. "Los datos de la Sociología". La España Moderna. Madrid.

STERN ERICH. "Anormalidades mentales".

VIDAL PEREDA. "Compendio de Psiquiatría infantil". Librería del Magisterio. Barcelona.

CONGRESO MUNDIAL. Alemania. Julio de 1936. "Freude und Arbeit".

HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA

I. ORIGENES DE LA EDUCACION FISICA.

- a) Los primitivos. La caza, la pesca, la danza.
- b) Conceptos generales de la educación física en Egipto. China. La India. Persia. Influencia de las ideas religiosas y guerreras.
Educación física como medio terapéutico.

II. LA EDUCACION FISICA EN GRECIA.

- a) Concepto de la educación física y sus relaciones con la educación general. Carácter pedagógico y médico de la gimnasia. Los gimnasios. Prácticas físicas. Los juegos. Organización de los Juegos Olímpicos. Ejercicios practicados. Valor social y político.

La educación física en Roma: Carácter de la educación física. Las Termas. El Circo. El anfiteatro. La degeneración. Decadencia.

III. LA EDUCACION FISICA EN LA EDAD MEDIA, EL RENACIMIENTO, LA REFORMA.

Influencia del cristianismo. La Caballería. Jeu de Paume. Nuevos conceptos educativos del Renacimiento. Teorías sobre educación física de Lutero, Rabelais, Montaigne, Mercurialis. Práctica de Esgrima y Equitación.

La educación física en la época Moderna (Siglo XVIII). Locke, su ideal de Educación. Rousseau, principios fundamentales de la Educación Física según el Emilió. Influencia de sus ideas. Pestalozzi y Herbert, sus contribuciones a las ideas sobre educación general y educación física. Fundación del Filantropismo. Basedow, Salzmann, Gutsmuths.

IV. LA EDUCACION FISICA EN EL SIGLO XIX.

En Dinamarca: Nachtegall. Implantación de educación física, en las escuelas. Influencia de las ideas de Ling. Suecia: Ling. Ideas fundamentales. Aparición del concepto moderno de la gimnasia. Instituto Central de Estocolmo. Continuadores de Ling.

V. LA EDUCACION FISICA EN EL SIGLO XIX.

En Alemania: Jahn. Sociedades de gimnasia. Relaciones de la política. La implantación de educación física

En Prusia, Sajonia y Hesse. Primeras Plazas de juego.

En Francia: Las ideas de Ollivier y Amoros y los continuadores Dumeny y Herbart. Influencia de los escritores científicos: Marey, Lagrange, Tissot. Escuela de gimnasia de Joinville.

VI. LA EDUCACION FISICA EN EL SIGLO XIX.

En Inglaterra: Los juegos y deportes organizados. Influencia del sistema sueco. Educación física en el ejército y en la marina. Bergmann, Caterberg, Ling, Asociación Board of Education Syllabus.

En Estados Unidos: Orígenes de la educación física. La gimnasia alemana. Educación física en las universidades. Introducción de los deportes. Sociedad de gimnasia germano-americana. Y. M. C. A. Gimnasia sueca. Plazas de juegos. "The Playground and Recreation Association of América".

VII. LA EDUCACION FISICA EN EL SIGLO XX.

Breve resumen de los movimientos a favor de la educación física en los países de Europa. Los Sokols. Los Boy Scouts. Los Juegos Olímpicos Modernos. Coubertin. Sesión de las Olimpiadas. Hechos más salientes. El deporte argentino en las Olimpiadas.

VIII. LA RECREACION.

Influencia de los EE. UU. Congreso Mundial de la Recreación. Alegría y trabajos de Alemania. Dopelavoro de Italia. Gimnasia recreativa en Inglaterra.

IX. LA EDUCACION FISICA EN ALEMANIA E ITALIA.

Influencia del apoyo del estado. Oficialización del deporte. La educación física y la Asistencia Infantil.

X. LA EDUCACION FISICA EN LA REPUBLICA ARGENTINA.

a) Educación Física escolar. Escuela primaria, nacional y provincial. Instituto Nacional de Educación Física. Dirección General de Educación Física.

b) Educación física deportiva. Origen y desenvolvimiento de los deportes. Organización.

- c) Trabajo sobre la Recreación. Municipalidad de Buenos Aires. Plazas de Educación Física.
- d) Colonias de Vacaciones. Su origen. Características principales.

BIBLIOGRAFIA

- LABRE M. "Traité d'Education Physique". Tomo I. Edit. Gaston Doin & Cie. Paris, 1930.
- WELTON W. P. "Educación física e higiénica". Ediciones de "La Lectura". Madrid.
- VAN SCHAGEN. "Le role de l'education physique dans le développement de la personnalité". Edit. Félix Alcan. Paris.
- FRAGUAS J. "Tratado nacional de gimnástica y de los ejercicios y juegos corporales".
- DEMENY G. "Historique de l'education physique en France". (Art. del Dictionnaire de pédagogie de Buisson).
- MONROE P. "Historia de la pedagogía". Ediciones de "La Lectura". Madrid.
- PAROZ. "Historia de la pedagogía".
- MESSER A. "Historia de la pedagogía". Edit. Rev. de Occidente. Madrid.
- LEONARD F. D. "A. Guide to the history of physical education". Edit. Lea & Febiger". Philadelphia, 1927.
- WESTERBLAND C. A. "Ling. Sa vie et son œuvre". Edit. H. Lamertin. Bruselas, 1913.
- ROMERO BREST E. "Historia de la Educación Física en la República Argentina". Revista de la Educación Física. Bs. As.
- TISSIE F. "L'Education Physique au point de vue historique, scientifique, technique, critique".
- BERNARD A. "Histoire des Exercices Physiques. Edit. Ecole supérieure d'Education Physique". Jaienville-le pont, 1931.
- MESSERLI FR. "Histoire générale de la culture physique". Edit. A. Maloine & Fils. Paris, 1916.
- KRÜMMEL C. "Athletik". Edit. J. S. Lehmanns. Munich, 1930.
- RICE. "A. Brief history of physical education". Edit. Barnes. New York.

ANATOMIA HUMANA APLICADA A LA EDUCACION FISICA

c) APARATO LOCOMOTOR

I. COLUMNA VERTEBRAL.

- a) Osteología: Consideraciones particulares y de conjunto.
- b) Artrología: Articulaciones intervertebrales, sacrovertebral, sacrococcigea, intercosteas.

II. TORAX

- a) Osteología: Esternón y costillas.
- b) Artrología: Articulaciones costovertebrales, transverso-costales, condrocostales, condroesternales, intercondrales, esternales.

III. CABEZA

- a) Osteología: Constitución esquelética (huesos del cráneo y de la cara).
- b) Artrología: Articulaciones de la cabeza con la columna vertebral; occipitoatlóidea, occipitoaxoidea, atlóido-occipitoidea.

IV. MILOGIA.

- a) Músculos de la región posterior del tronco y del cuello.
- b) Músculos del cuello.
- c) Músculos del tórax.
- d) Músculos del abdomen.

V. MIEMBRO SUPERIOR.

- a) Osteología: Huesos del hombro, brazo, antebrazo y mano.
- b) Artrología: Articulaciones de la cintura escapular, articulación del hombro, articulación del codo, articulaciones radiocubitales, articulaciones de la muñeca, articulaciones intrínsecas de la mano.

VI. MILOGIA.

- a) Músculos del hombro.
- b) Músculos del brazo.

- c) Músculos del antebrazo.
- d) Músculos de la mano.

VII. MIEMBRO INFERIOR.

- a) Osteología: Huesos de la cadera, muslo, pierna y pie.
- b) Artrología: Articulaciones de la cintura pelviana, articulación de la cadera, articulación de la rodilla, articulaciones peroneotibiales, articulación de la gárganta del pie, articulaciones intrínsecas del pie.

VIII. MIOLOGIA.

- a) Músculos de la pelvis.
- b) Músculos del muslo.
- c) Músculos de la pierna.
- d) Músculos del pie.

b) APARATO CIRCULATORIO

IX. CORAZON.

- a) Consideraciones generales.
- b) Configuración exterior.
- c) Configuración interior.
- d) Membranas serosas: pericardio y endocardio.

X. ARTERIAS.

- a) Consideraciones generales.
- b) Sistema de la arteria pulmonar.
- c) Sistema de la arteria aorta.

XI. VENAS.

- a) Consideraciones generales.
- b) Sistema de las venas pulmonares.
- c) Sistema de las venas cardíacas.
- d) Sistema de las venas cavas.

c) APARATO RESPIRATORIO

XII. CONDUCTO AERIFERO.

- a) Laringe.
- b) Traquearteria.
- c) Bronquios.

XIII. PULMONES.

- a) Consideraciones generales.
- b) Configuración exterior.
- c) Configuración interior (constitución anatómica).
- d) Membranas serosas: pleuras.

BIBLIOGRAFIA

- TESTUT (L.), LATARET (A). "Tratado de Anatomía Humana". Editor Salvat S. A. Barcelona, 1929.
- TESTUT (L.), JACOB (O). "Tratado de Anatomía topográfica". Editor Salvat S. A. Barcelona, 1927.
- TANDLER J. "Tratado de Anatomía sistemática". Editor Salvat S. A. Barcelona, 1928.
- BOUVIERE H. "Anatomía Humana Descriptiva y Topográfica". Editor Bailly-Bailliere S. A. Madrid, 1927.
- AUBARET D. "Anatomía Humana Anatomía de Superficie". Editor P. Salvat. Barcelona, 1928.
- BELOU P. "Disectores de la Cátedra del Prof. Práctica Anatómica". Editor "El Ateneo". Bs. Aires, 1933.
- BOWEN, W. P. "Applied Anatomy and Kinesiology". Editor Lea y Febiger. Filadelfia, 1928.
- GREGOIRE R., OBERLIN. "Précis d'Anatomie". Editor Bailliere et Fils. Paris, 1926.
- HOLEVACQUE A. "Ostéologie". Editor D. Deoin et Cie. Paris, 1933.
- DUPUY DE FRENELLE. "Précis d'Anatomie Descriptive et Regionale". Editor Bailliere et Fils. Paris, 1939.
- HUSQUET P. "Traité d'Anatomie Clinique Médicale Topographique". Editor Bailliere et Fils. Paris, 1927.
- SAUTOU J., BAILLIERE H. "Nouvelles Conférences pour l'Externat des Hospitiaux de Paris". Editor Bailliere et Fils. Anatomir-Paris, 1930.
- BONNETO BREST E. C., CANESSA G. L. "Anatomía del Miembro Superior. Aplicaciones a la Educación Física. Editor del Ins. Nac. de Ed. Física. (Impresión mimeográfica). Bs. Aires, 1933.

FISIOLOGIA APLICADA A LA EDUCACION FISICA

I. FISIOLOGIA APLICADA A LA EDUCACION FISICA.

Definición y conceptos. Fisiología, funciones, correlación de funciones; unidad del organismo. Ejercicios físicos con base fisiológica. Entrenamiento. La capacidad funcional y el movimiento.

II. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE LOS SISTEMAS OSEO Y ARTICULAR.

Tejido óseo. Crecimiento. Osificación. Articulaciones: caracteres y funciones. Acción del ejercicio sobre la forma y crecimiento de los huesos. Influencia del ejercicio sobre las articulaciones y su funcionamiento. La falta de cultura física. Consecuencia.

III. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA MUSCULAR.

Estructura y propiedades físicas y químicas del tejido muscular. Músculo estriado — contracción voluntaria — fenómenos mecánicos, químicos, eléctricos y térmicos de la contracción muscular. Miograma.

Factores que influyen sobre la fuerza de los músculos. Tono muscular. Trabajo estático y dinámico. Diferentes formas del trabajo gimnástico. Leyes generales del movimiento.

Influencia del ejercicio sobre los músculos. Condiciones fisiológicas. nutrición y trabajo mecánico. Formas y naturaleza del desarrollo muscular. Influencia del ejercicio sobre la función muscular: aumento de la destreza, capacidad del trabajo, velocidad de los movimientos. Efectos del entrenamiento. Exploración muscular, capacidad del trabajo, trabajo de los músculos antagonísticos. Factores que limitan el esfuerzo muscular (cociente respiratorio); deuda de oxígeno, entradas de oxígeno. Aplicaciones prácticas de estos factores al atletismo.

Clasificación de los ejercicios de acuerdo con su influencia sobre el sistema muscular: ejercicios de velocidad, destreza, fuerza y resistencia. Ejercicios analíticos y sintéticos.

IV. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO.

Aparato circulatorio: sangre, composición y funciones. Corazón: Volumen y área cardíaca. Trabajo cardíaco: tonos y silencios. Leyes del trabajo cardíaco. Poder compensador.

Vasos: Arterias, venas y capilares. Circulación arterial y venosa: caracteres.

Tensión arterial: definición, caracteres, medios de investigación.

Pulso: Definición y caracteres del pulso. Medios de investigación. Esfigmografía.

Influencia inmediata del trabajo físico sobre la circulación: Repercusión sobre el corazón y su funcionamiento. Modificaciones del pulso y de las tensiones arterial y venosa. Análisis esfigmográfico. Repercusión cardíaca. Influencia del entrenamiento. Señal de alarma de Pachon. Relación cardiorespiratoria.

Influencia mediata del trabajo físico sobre la circulación: Modificaciones orgánicas y funcionales del corazón y vasos. Corazón atlético. Corazón dilatada. Educación circulatoria.

Clasificación de los ejercicios físicos: Según su influencia sobre el sistema circulatorio y su función. Mecanismo de acción de cada grupo.

V. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO.

Reseña anatómica: Tráquea, bronquios, pulmones. Mecanismo de la respiración: Movimientos, solidaridad toracopulmonar; mecanismo de la entrada de aire. Acciones musculares en la respiración normal y forzada, músculos fijadores y elevadores de las costillas. Tipos respiratorios.

Regulación de los movimientos respiratorios: Automatismo de centro de la respiración, agentes centrípetos, nervios motores, regulación respiratoria.

Fisiología de la respiración: Aires de respiración. Débito respiratorio. Pneumotometría. Ventilación pulmonar, definición, valores, coeficiente de ventilación pulmonar, coeficiente hematopneico de Amar.

Química de la respiración: Respiración pulmonar, aire alveolar, aire espirado, intercambio gaseoso, cociente respiratorio. Respiración de los tejidos: deuda de oxígeno. "Second wind".

Influencia inmediata del trabajo físico sobre la respiración: Modificaciones de la forma respiratoria, análisis pneumográfico: modificaciones de ventilación pulmonar de los intercambios gaseosos. Coordinación con el trabajo cardíaco y la circulación.

El ejercicio como regulador de los intercambios gaseosos.

Influencia mediata del trabajo físico sobre el sistema respiratorio: Modificaciones orgánicas y funcionales. Educación y reeducación respiratoria.

Clasificación de los ejercicios físicos: De acuerdo con su influencia sobre el sistema respiratorio y su función: mecanismo de acción de cada grupo.

VI. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA DIGESTIVO Y SECRECIONES.

Reseña anatómica — glándulas anexas.

Acción del ejercicio físico sobre la absorción, digestión, asimilación y desasimilación de los alimentos.

Secreción sudoral: Composición química del sudor.

Secreción renal: Composición química de la orina.

Influencia del ejercicio físico sobre la cantidad y composición química de las secreciones.

TRABAJOS PRACTICOS.

Cada alumno deberá realizar cuatro trabajos prácticos durante el año, cuyos temas serán fijados por el Profesor. Después de cada trabajo deberá presentar un informe que comprenda:

1. Nociones generales sobre el fenómeno observado (apreciación sintética).
2. Material usado.
3. Técnica usada.
4. Antecedentes del sujeto.
5. Resultados.
6. Interpretación de los resultados de la experiencia.

TEMAS.

1. Influencia del ejercicio (trote) sobre la frecuencia y forma de la respiración.
2. Influencia de los movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas sobre la forma y frecuencia de la respiración (durante y después del ejercicio).

3. Influencia de la carrera sobre el pulso radial.
4. Influencia del esfuerzo respiratorio sobre el pulso radial.
5. Influencia de los ejercicios generales intensos (saltos) o de la clase de educación física sobre la presión arterial.
6. Influencia de los diferentes tipos de ejercicios sobre la ventilación pulmonar.

BIBLIOGRAFIA

- LABBE M. "Traité d'Education Physique". Tomo I. Edit. Gaston Doin & Cie. Paris, 1930.
- WELTON W. P. "Educación Física e Higiénea". Edic. de La Lectura. Ciudad Lineal, 1928.
- VAN SCHAGEN K. H. "Le role de l'education physique dans le développement de la personnalité". Edit. Félix Alcan. Paris, 1934.
- FRAGUAS J. "Tratado racional de gimnástica y de los ejercicios y juegos corporales". Madrid, 1893.
- DEMENY G. "Historique de l'education physique en France". Art. del Dictionnaire de pedagogie de Buisson.
- MONROE P. "Historia de la Pedagogía". Ediciones de La Lectura. Madrid.
- PABOZ. "Historia de la Pedagogía".
- HESSER A. "Historia de la Pedagogía". Edit. Revista de Occidente. Madrid.
- LEONARD F. D. "A Guide to the history of physical education". Edit. Lea & Febiger. Philadelphia, 1927.
- WESTERBLAD C. A. "Ling Sa Vie et Son Œuvre". Edit. H. Lamertin. Bruselas, 1913.
- BOMERO BREST E. "Historia de la Educación Física en la República Argentina". Revista de la Educación Física. Buenos Aires.
- TISSIE F. "L'Education Physique au point de vue historique, scientifique, technique, critique".
- ROMANO P. "Storia dell'educazione fisica in relazione coll'educazione generale". Torino, 1925.
- LEONARD A. "Histoire des Exercices Physiques". Edit. Ecole supérieure d'education physique, Joinville - le - pont, 1931.
- HESSERLE Er. "Histoire générale de la culture physique". Edit. A. Maloine & Fils. Paris, 1916.
- ROHMEL C. "Athletik". Edit. J. S. Lehmanns. Munich, 1930.

GIMNASIA

1. Principios generales.

- a) La llave del éxito.
- b) Personalidad del maestro.
- c) Conocimientos de principios y métodos.

2. Control y manejo de la clase.

3. Disciplina y concentración.

4. Formación y distribución de la clase.

5. Voces de mando, marchas y evoluciones.

6. La técnica en el uso de las voces de mando.

7. La posición gimnástica.

8. Instrucciones y método de enseñanza.

9. Clasificación de los ejercicios.

- a) Marchas.
- b) Ejercicios preliminares de las extremidades superiores e inferiores.
- c) Ejercicios de la parte postero-superior del tronco.
- d) Ejercicios de la parte postero-inferior del tronco.
- e) Ejercicios laterales del tronco.
- f) Ejercicios de equilibrio.
- g) Ejercicios abdominales.
- h) Ejercicios de hombros y espaldas.
- i) Saltitos.

10. Técnica de los ejercicios.

11. Principios de progresión:

- a) Dentro de la serie.
- b) De clase a clase.

12. Trabajos con manubrios, palos, etc.

13. Ritmo, variación, orden de los ejercicios.

14. Nomenclatura. Procedimiento para escribir las descripciones de todos los ejercicios.

BIBLIOGRAFIA

SKATREM. "Gymnastic Teaching".

REGINA. "Apuntes personales".

REGINA. "Experiencia personal".

REGINA. "(Apuntes). Gimnasia Atlética".

ROMERO BREST. "Gimnástica Fisiológica".

STALEY. "Calistenic".

GIMNASIA RITMICA

NIÑAS

1. Ritmos libres de locomoción con tambor o instrumento de percusión o música, y análisis de caminar, correr, saltar, salticar, etc. Variaciones. Práctica y análisis de polka, schottis, vals, paso doble, mazurca.
2. Ejercicios rítmicos preliminares; energía, relajamiento y flexibilidad. Flexiones y extensiones del cuerpo entero y localizadas.
3. Ejercicios fundamentales para la rotación de la columna vertebral localizando el movimiento en: hombro, pecho, cadera o pierna.
4. Ejercicios fundamentales para brazos y piernas: a) localizados, b) acompañados con el cuerpo entero.
5. Saltos sencillos: con vueltas, cambios de pie, con extensiones y flexiones del tronco, con rotaciones del tronco.
6. Ejercicios rítmicos más avanzados en los cuales interviene el uso de todo el cuerpo: en locomoción, flexiones, extensiones y rotaciones.
7. Distinguir músicas de 2/4, 3/4, 4/4, 6/8, y golpear los ritmos sencillamente y con variaciones. Compás, tiempo y frase musical.
8. Creación de bailecitos con frases de música muy sencillas: solas, con compañeras y con grupos, tomando en cuenta sentimiento de la música, ritmo, variaciones en coreografía y armonía entre la música y el movimiento.
9. Sencillas y más avanzadas interpretaciones de música, ritmos y ejercicios con idea creativa propia. Variaciones de toda clase armonizando música, sentimiento y movimiento.

GIMNASIA SUECA

NINAS

TEORIA.

1. Principios generales de la gimnasia sueca: Efectos fisiológicos, educativos.
2. Clasificación de ejercicios de acuerdo a la región y al efecto. Esquemas. Tipos de Clases.
3. Terminología.
4. Formación de planes.
5. La profesora. Métodos de enseñanza. Gradación. Voces de mando. Corrección de faltas.
6. Comando de clases en el último bimestre.

PRACTICA.

Clases graduadas aplicables en nuestras escuelas y atendiendo especialmente:

- a) Actividades preliminares.
- b) Postura.
- c) Flexiones dorsales en la parte superior de la espalda.
- d) Improvisaciones.
- e) Uso de aparatos (disponibles).

GIMNASIA SUECA

VARONES

PARTE TEORICA.

1. Breve reseña de la gimnasia de Ling y sus fundamentos.
2. Ideas generales sobre los métodos de gimnasia sueca aplicados en Suecia.

- a) Método de Törngren.
- b) Método del Instituto Central de Estocolmo.
- c) Método de Thulin.

PARTE PRACTICA.

1. Clases prácticas de acuerdo con los siguientes planes de trabajo:

A. — TÖRNGREN.

1. Ejercicios de extremidades superiores e inferiores.
2. Ejercicios de extensión del tronco.
3. Ejercicios en suspensión.
4. Ejercicios de equilibrio.
5. Ejercicios de espalda, nuca y hombros.
6. Ejercicios abdominales.
7. Marchas y carreras con o sin obstáculos.
8. Ejercicios unilaterales del tronco.
9. Ejercicios de piernas.
10. Ejercicios en suspensión.
11. Saltos.
12. Ejercicios de piernas, unilaterales del tronco y ejercicios respiratorios.

B. — INSTITUTO CENTRAL DE ESTOCOLMO.

I. PARTE PREPARATORIA.

- a) Ejercicios de orden y disciplina.
- b) Ejercicios de animación.

II. PARTE PRINCIPAL.

Grupo primero:

1. Ejercicios de brazos.
2. Ejercicios de piernas.
3. Ejercicios de cuello.
4. Ejercicios del tronco en los ejes siguientes:

- a) Transversal.
- b) Antero posterior.
- c) Vertical.
- d) Combinados.

5. Ejercicios de piernas.
6. Ejercicios de brazos.

Grupo segundo:

1. Ejercicios del tronco.

- a) De espalda y abdominales en el espaldar.
- b) de espalda y abdominales en la barra.

2. Ejercicios de equilibrio sobre aparatos.
3. Ejercicios en suspensión.
4. Ejercicios de equilibrio libres.
5. Ejercicios del tronco.

- a) Estáticos para la espalda.
- b) Estáticos para el abdomen.
- c) Ejercicios en el eje vertical y combinados.

6. Saltos.
7. Ejercicios en apoyo:

- a) Parada de manos.
- b) Caminar sobre las manos.

8. Marchas y carreras.

III. PARTE FINAL.

1. Ejercicios de brazos.
2. Ejercicios del tronco.
3. Ejercicios de piernas.

C. — THULIN.

I. PARTE PREPARATORIA.

1. Ejercicios de animación.
2. Ejercicios de orden y locomoción.

II. PARTE PRINCIPAL.

Ejercicios formativos:

1. Ejercicios de piernas.
2. Ejercicios de brazos.
3. Ejercicios de cuello.
4. Ejercicios de tronco.

Estos cuatro grupos de ejercicios tienden a desarrollar la flexibilidad, la buena postura de: pies, piernas, caderas, columna, caja torácica, hombros, brazos, cuello, cabeza por intermedio del:

- a) Trabajo de articulaciones y músculos.
- b) Conservación de la buena postura.

5. Salto, saltos libres y saltos de perfección (sin aparatos).
6. Aplicaciones gimnásticas con forma definida o de coordinación y precisión. Eventualmente ejercicios de equilibrio, de movimientos y de postura.

Ejercicios aplicados:

1. Ejercicios de equilibrio sobre aparatos.
2. Suspensiones y ejercicios en suspensión.
3. Marchas y distintas formas de paso.
4. Carrera con obstáculos y juegos de carreras.
5. Aplicaciones gimnásticas, pero en otra forma que en la parte formativa.
6. Juegos o pruebas de suficiencia física, de elasticidad con carácter deportivo.
7. Ejercicios prácticos.
8. Saltos.

- a) Saltos libres.
- b) Saltos combinados.
- c) Saltos en seguidilla.

III. PARTE FINAL.

1. Dos o tres ejercicios formativos sedantes de acuerdo a las necesidades.
2. Para niños un juego animado.
3. El uso de los aparatos en gimnasia sueca.

a) FINALIDAD, DE LOS EJERCICIOS SOBRE APARATOS.

1. Mayor amplitud de los movimientos.
2. Máxima corrección de los movimientos.
3. Desarrollo de la fuerza y agilidad.

b) APARATOS.

1. Espaldar. Los ejercicios sobre espaldar:

- a) Construidos para el tronco en el eje antero-posterior y transversal.
- b) Aplicados en forma de semisuspensiones, suspensiones y apoyos.

2. Barra. Los ejercicios en la barra.

- a) En semisuspensión.
- b) En suspensión.
- c) En apoyo.
- d) En equilibrio.

3. Soga. Ejercicios de trepar.

4. Mástil. Ejercicios de trepar.

5. Aparatos para los saltos y volteos (cajón, burro, caballo).

BIBLIOGRAFIA

THULIN J. G., SCHELKENS E. "Traité de Gymnastique" (Conseilles et Instructions).

THULIN J. G., SCHELKENS E. "Gymnastique Enfantine.

THULIN J. G., SCHELKENS E. "Gymnastique en Images".

BROMAN I., THULIN J. G. "Anatomía y Fisiología". Traducción de Carlos Hardelin.

GIMNASIA DANESA

VARONES

PARTE TEORICA.

1. Ideas generales sobre el método danés de Niels Bukh.
2. Origen de la gimnasia danesa y su historia en América.

PARTE PRACTICA.

Clases prácticas de acuerdo con el plan de trabajo para mayores.

Primera parte.

Ejercicios en posición vertical para las extremidades; la espalda y la cintura.

1. Brazos.
2. Piernas y brazos.
3. Brazos y cintura.

1. Espalda.

2. Brazos.

3. Piernas y brazos.

4. Brazos y espalda.

5. Piernas.

Segunda parte.

Ejercicios en posición vertical para el tronco.

1. Ejercicios laterales.

2. Ejercicios laterales.

3. Cintura y espalda.

4. Ejercicios laterales.

5. Ejercicios laterales y ejercicios de piernas.

6. Ejercicios laterales y ejercicios para la cintura.

7. Ejercicios para la espalda.

Tercera parte.

Ejercicios en posiciones bajas para el tronco.

1. Ejercicios laterales.

2. Espalda.

3. Brazos.

4. Abdomen.

5. Cuello.

6. Abdomen.

7. Espalda.

Quinta parte.

Ejercicios en los espaldares sucesos para la espalda, los hombros y los músculos elevadores y el abdomen.

1. Espalda.

2. Espalda.

3. Abdomen.

4. Brazos.

5. Espalda.

6. Brazos.

7. Espalda.

Quinta parte.

Ejercicios atléticos.

1. Marcha.

2. Carrera.
3. Trote.
4. Salto.
5. Salto.
6. Salto.
7. Salto.

Observaciones con respecto a la ejecución de los ejercicios.

GIMNASIA EN GRANDES APARATOS

VARONES. — PRIMER AÑO

1er. BIMESTRE.

Barra: Presentación ante el aparato. Posición de suspensión.

Flexiones de brazos. Balanceos. Posición de cuclillas. Subir a la posición de apoyo (barra altura de cabeza). Desde la posición de apoyo, salto a tierra por sobre la barra, (barra altura de la cabeza). Desde la posición de sentado, vuelta entera hacia adelante con salto a tierra continuado, (barra altura de cabeza). Desde la posición de apoyo, tres cuartos de vuelta hacia atrás con las plantas de los pies apoyados sobre la barra, salto a tierra, (barra altura de la cabeza).

Paralelas: Presentación ante el aparato. Posición de apoyo. Desde la posición de apoyo, flexiones de brazos, fijas. Pasajes de pecho y de espalda.

Caballo de madera: Presentación ante el aparato. Posición de apoyo. Entrar una pierna, sacarla. Salida de pecho. Salida de espalda. Entrar ambas piernas.

Cuerda de trepar: Presentación ante el aparato. Trepar la cuerda simple.

2º BIMESTRE.

Barra: Subir a la posición de apoyo, en fuerza, con brazos alternados. Subir a la posición de apoyo. Desde la posición de apoyo, salto a tierra por sobre la barra. Desde la posición sentada, vuelta entera hacia ade-

lante con salto a tierra continuado. Desde la posición de apoyo, tres cuartos de vuelta hacia atrás, con las plantas de los pies apoyadas sobre la barra, salto a tierra.

Paralelas: Flexiones volantes, positivas y negativas. Quip de brazos. Salto mortal con brazos doblados (como salida). Quip de pecho.

Caballo de madera: Pasaje circular de una pierna. Entrar y sacar ambas piernas.

Cuerda de trepar: Trepar la cuerda simple.

3er. BIMESTRE.

Barra: Riñonada. Quip. Variaciones del quip.

Paralelas: Gran montada. Vertical sobre los hombros.

Caballo de madera: Desde la posición sentada sobre la grupa cambios de frente. Tijera simple.

Cuerda de trepar: Subir en fuerza las cuerdas dobles.

4º BIMESTRE.

Barra: Plancha atrás. Series simples.

Paralera: Rodillo atrás. Bandera.

Caballo de madera: Tijeras continuadas.

Cuerda de trepar: Subir en fuerza la cuerda simple.

GIMNASIA CON PEQUEÑOS APARATOS

VARONES. — PRIMER AÑO

1er. BIMESTRE

Bastón: Forma de sostener y transportar el bastón. Firmes. Descanso. Saludo. Empuñar. Empuñar al revés. Modo de dejar y tomar el bastón.

Clavas: Forma de sostener y transportar las clavas. Firmes. Descanso. Clavas en posición. Saludo. Modo de dejar y tomar las clavas.

Apoyos: Forma de empuñar y transportar los apoyos. Firmes. Descanso. Saludo. Modo de dejar y tomar los apoyos. Entremedio. Cuerpo tendido atrás.

2º BIMESTRE.

Bastón: Ejercicios simples de los miembros superiores. Bastón adelante, bajo, alto, a la izquierda y derecha.

Clavas: Ejercicios simples. Circular afuera con un brazo. Circular adentro con un brazo.

Apoyos: Recogidas laterales. Flexión de brazos.

3er. BIMESTRE.

Bastón: Revés izquierdo lateral. Revés derecho lateral. Revés izquierdo y derecho adelante. Revés izquierdo y derecho y derecho abajo. Revés izquierdo y derecho atrás.

Clavas: Circulares y molinetas adentro y afuera, con uno y con ambos brazos.

Apoyos: Saltos. Cuerpo extendido adelante y a los costados.

4º BIMESTRE.

Bastón: Ejercicios combinados de miembros superiores e inferiores.

Clavas: Series simples.

Apoyos: Media vuelta. Series simples.

RECREACION

NINAS

I. TEORIA DE RECREACION.

Naturaleza y función del juego y de la recreación.
Necesidades de recreación. Capacidades e intereses de los distintos períodos de edad.

Actividades de recreación Enunciación: a) Actividades al aire libre; b) Juegos; c) Actividades de artes y oficios; d) Actividades musicales; e) Dramatización y narración de cuentos; f) Actividades rítmicas; g) Recreaciones sociales; h) Acontecimientos especiales.

II. JUEGOS.

Juegos de fácil reorganización: Clasificación basada en la agrupación de juegos de acuerdo a todo el material de referencia obtenible.

Juegos de iniciación deportiva: a) de organización simple para crear destreza; b) de coordinación general del espíritu de grupo.

III. ACTIVIDADES RITMICAS.

Edad escolar: Ritmos para niños: caminar, correr, saltar, El aeroplano, los patitos, los elefantes, etc.

Escuela secundaria: Ritmos elementales: vals, schottisch, mazurca, polka y gavota.

Balles regionales: El pericón, el escondido, el cuando.

Otros balles regionales simples: La lavandera irlandesa, minué francés, schotisch escocés.

IV. ACTIVIDADES MUSICALES.

Canciones populares de nuestro folklore y de otros países.

V. AEROBACIA Y PRUEBAS.

Pirámides elementales. Técnica de la enseñanza. Pruebas elementales.

VI. RECREACIONES SOCIALES.

a) Juegos recreativos activos: deck tennis, paddle tennis, ping-pong, volley-ball con globos.

b) Juegos recreativos inactivos: para fiestas, gimnasio, campamentos.

VII. EXCURSIONES Y PASEOS.

Excursiones en bicicleta, cabalgatas, caminatas. Organización.

TRABAJOS PRACTICOS.

1. Organización de una fiesta recreativa.
2. Organización de una fiesta folklórica.
3. Cuaderno recopilando todo el material utilizado en el transcurso del año, detallando pasos de baile, músicas, cantos, pruebas, juegos.

BIBLIOGRAFIA

- NOSTI V. "Camping".
- MONTEFIORE. "Gimnasia recreativa".
- CANEVARO A. L. "Cultura física, 200 juegos".
- LAURENCENA D. "Camping y Turismo".
- WARD H. B. "Recreación".
- CHAZARRETA A. "Album de piezas criollas coleccionadas por Chazarreta".
- BELTRAME A. "Balles regionales del país".
- "Official Sports Library, Recreational Games".
- BOWERS. "Recreation for Girls and Women".
- MITCHELL-MASON. "The theory of play".
- OCKER. "Physical education for primary schools".
- COTTERAL. "Teaching of stunt and tumbling".
- NEILSON-VAN HAGEN. "Physical education for elementary schools".
- MITCHELL-MASON. "Active Games and Contests".
- N. A. A. F. "Women and athletics".
- BANCROFT J. "Games".
- BROWNE. "Self testing activities or stunt collected and arranged by A. D. Bruwne M. D.".
- WAY. "The physical education handbook", Edited by A. P. Way M. D.
- ASHTON-SCHMIDT. "Characteristic Rhythms for Children".
- DELTA PSI KAPPA. "Journal, The Foil, National Physical Education Fraternity".
- WARDEN. "An Exhibition Handbook, Assembled By Randall D. Warden".
- FOLK DANERS. "Bailes regionales enseñados por The Folk Festival Connil de N. Y".

NATIONAL RECREATION ASSOCIATION N. Y. "Recreational Games and Programs".

DRAPER. "Community Recreation".

ELMORE. "A Practical Hand Book of Games".

PLAYGROUND AND RECREATION ASSOCIATION OF AMERICA N. Y. "Successful Play Activities".

SONGS. "Cleveland Y. W. C. A. Buenos Aires. Y. W. C. A. y campamento de Piriápolis".

PLAYGROUND AND RECREATION ASSOCIATION OF AMERICA N. Y. "Rural and Small Community Recreation".

AMERICAN ASSOCIATION OF HEALTH EDUCATION AND RECREATION. "The Journal of Health and Physical Education".

DEPORTES

N I S A S

PELOTA AL CESTO.

1. Objetivos de la pelota al cesto.
2. Desarrollo histórico del juego.
3. Teoría y método, de enseñar pelota al cesto.
4. Técnica individual: principios fundamentales, tomar, pasar, tirar.
5. Tiros al cesto.
6. Defensa individual: principios, guardia, intercepción, saltos.
7. Centro: salida, pases, prácticas.
8. Organización del equipo en conjunto.
9. Sistemas de ataque: ataque, rebote, juego cruzado, corridas a la línea de atrás, al costado y al frente.
10. Sistema de defensa: radio de la defensa, rechazo.
11. Jugadas definidas, combinación con el centro o desde pelota afuera. Sistema de señas.

VOLLEY-BALL.

1. Elementos de juego: saque, voleo, recuperación de la pelota desde la red. Colocación. Pases.
2. Prácticas colectivas e individuales de dichos elementos de juego.
3. Organización del equipo en conjunto. Pases.

4. Juego de la levantadora. Técnica, colocación, pases, finalidad.
5. Juego de la picadora. Técnica, colocación, remate.
6. Jugadas definidas. Combinaciones de juego.
7. Reglamento: interpretación.

HOCKEY.

1. Presentación de la cancha y del equipo: palos, pelotas, canilleras.
2. Técnica individual: Análisis y práctica de tiro, pase con impulso, drible, golpe de paleta, golpe de revés.
3. Técnica de juego: Ataque y defensa en distintas posiciones. Formas de marcar, tacklear, e interceptar pases.
4. Técnica de juego en pequeños grupos. Tácticas de equipo.
5. Interpretación del reglamento.

NATACION.

1. Pasos preliminares para sobreponerse al miedo al agua.
2. Control de la respiración.
3. Flotabilidad de frente, de espalda y costado.
4. Brazadas elementales hacia atrás.
5. Enseñanza de los distintos estilos. Prácticas fuera del agua.
6. Prácticas en el agua.
7. Zambullidas y vueltas.

ATLETISMO.

1. Somero conocimiento de las distintas pruebas atléticas.
2. Técnica de las más usuales en la mujer.
3. Carreras de velocidad. Pique y llegada.
4. Carrera de postas.
5. Pruebas de campo: saltos en alto y en largo.
6. Lanzamiento de pelota de tenis a distancia.

BIBLIOGRAFIA

WOOD Y GIANELLA. "Natación".
 BARBERA, MATOZZI Y CIA. "El libro de los deportes".
 COLBERG REBEKAH. "Reglamento Oficial de Baloncesto".
 FEDERACION. "Reglamento oficial de Volley-ball y Pelota al cesto".

OFFICIAL SPORTS LIBRARY FOR WOMEN. "Basket-ball; Soccer speedball-fieldball; Aquatics; Softball; Volleyball; Field Hockey; Lacrosse; Individual Sports".

CRAFT. "The Teaching of Archery".

BURR. "Field Hockey for Coaches and Players".

EDGREN. "Group Instruction in Tennis and Badmington".

MONTGOMERY. "Volley-ball for Women".

SCHIEFFIELD. "Swimming Simplified".

MITCHELL AND MASON. "Active Games and Contests".

BANDLE AND HILLAS. "Tennis Organized for Group Instruction".

CRAMPTON. "1-11. Folk Dance Book".

MOBBISON WILLIAMS. "Physical Education".

BROWNE M. K. "Top. Flite Tennis".

VILLEPION. "El arte de nadar".

FRANCIS. "Swimming".

VERNER. "Swimming for all".

DEPORTES Y RECREACION

V A R O N E S

1. RUGBY.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Principios fundamentales y espíritu del juego.
4. Prácticas de "scrums" fijos y volantes.
5. " de tres cuartos.
6. " de medio scrum.
7. " de medio apertura.
8. " de full back.
9. Tackles, pases, kicking, hand off, line out, etc.
10. Tácticas en ataques y defensas.
11. Práctica individual y de conjunto.
12. Valores morales del deporte.

2. BASKET BALL.

1. Historia.
2. Reglamento.

3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Ataque individual y de conjunto.
5. Defensa individual y de conjunto.
6. Series de ataque y defensa.
7. Método de entrenamiento.
8. La moral del deporte.

3. VOLLEY BALL.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Tácticas de ataque y defensa.
5. Entrenamientos y tácticas.
6. Volley-ball en las escuelas.
7. Organización de campeonatos.
8. Valores morales del deporte.

4. RECREACION.

1. Juegos para las escuelas primarias.
2. Juegos para las escuelas secundarias.
3. Juegos para plazas de deportes, gimnasios, campamentos, playas.
4. Juegos para Kindergarten.
5. Juegos recreativos sociales.
6. Tiro al arco, canoas, bowling, badmington.
7. Juegos recreativos a bordo.
8. Valores morales de la recreación.

5. PELOTA AL CESTO.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Práctica individual y de conjunto.
5. Técnica de ataque y defensa.
6. Entrenamiento.
7. Organización de campeonatos.
8. Valores morales del deporte.

6. PELOTA A MANO.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.

4. Práctica individual.
5. Práctica por parejas.
6. La técnica del juego.
7. Organización de campeonatos.
8. Valores morales del deporte.

7. FUTBOL.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Plan de ataque y defensa.
5. Técnica y juego de conjunto.
6. El fútbol entre menores.
7. Entrenamiento.
8. Organización de campeonatos.
9. Valores morales del deporte.

8. SOFT BALL (base-ball escolar).

1. Reglamento.
2. Estudio analítico de los deberes de cada puesto.
3. Técnica de juego.
4. Técnica en el bateo y del pitcher y en el campo de juego.
5. Como correr las bases.
6. Entrenamiento y tácticas.
7. Organización de campeonatos.
8. Valores morales del deporte.

9. NATACION.

1. Historia.
2. Reglamentos.
3. Enseñanza de los distintos estilos.
4. Práctica fuera del agua.
5. Flotabilidad.
6. Prácticas de vueltas y salidas.
7. Saltos ornamentales.
8. Fundamentos para clases de principiantes.
9. Organización de campeonatos.

10. ATLETISMO.

1. Historia y reglamento.
2. Carreras de velocidad.

3. Carreras de medio fondo y de fondo.
 4. Carreras de vallas y de postas.
 5. Técnica y reglamentos para pruebas de campos; saltos en largo, alto, triple y garrocha. Lanzamientos: disco, jabalina, bala y martillo.
 6. Organización de campeonatos.
- NOTA: Durante el curso se enseñarán en cada deporte pruebas de eficiencia física.

BIBLIOGRAFIA

GIMNASIA.

Primer año

SKARSTROM	"Gymnastic Teaching".
REGINA.	"Apuntes personales".
REGINA	"Experiencia personal".
REGINA	"Gimnasia Atlética" (Apuntes)
ROMERO BREST.	"Gimnástica Fisiológica".
STALEY.	"Calisthenics".

DEPORTES.

Primer año

A) BASKET-BALL

G. F. VEENKER.	"My Basket-ball Bible"
	"Basket-ball for coaches and players".
FEDERACION.	"Reglamento oficial".
APUNTES.	"Historia del juego".
REGINA	"Apuntes personales".
REGINA.	"Experiencia personal".

B) VOLLEY-BALL

R. LAVEAGA.	"Reglamento de juego".
	"Volley-Ball, a man's game".
SPALDING.	"How to play Volley-Ball".

C) SOFT BALL.

DIRECCION GENERAL
DE EDUCACION FISI-
CA SPALDING.

"Reglamento oficial de soft-ball
(base-ball) escolar".
"How to play soft-ball".
"Reglamento del juego"
"Apuntes personales".

REGINA.

D) RUGBY

DIRECCION GENERAL
DE EDUCACION FISI-
CA
UNION DE RUGBY DEL
RIO DE LA PLATA.
WAKEFIELD AND
MARSHALL.
REGINA.
MANTILLA, MANUEL
F.

"Sección reglamentos - Rugby"

"Reglamento del juego"

"Rugger".
"Apuntes personales".

"Apuntes sobre el reglamento de
rugby"

RECREACION

STAFF UNIVERSITY
OF MICHIGAN.
J. H. BRANCROFT.
REGINA.

"Sports for Recreation".
"Games".
"Apuntes"

GEO F. VEENKERT. "Basket-ball for Coaches and Players".
FORREST ALLEN. "Better Basket-ball".
CHAS MURPHY. "Basket-ball".
D. E. JESSE. "Baseball".
LAVEAGA. "Volley Ball a man's Game".
V. L. HUGHES. "The Book of Major Sports".
RAY CONGER. "Track and Field".
F. A. M. WEBSTER. "Exercises for Athletes".
J. F. SHAW. "Athletes in Action".
F. A. M. WEBSTER. "Coaching and Care of Athletes".
HARRY GILL. "Track and Field Athletics for Coaches and Contestants".
CHAS. PADDOCK. "Track and Field".
HAMMET & LUNDGREN. "How to be an Athlete".
MIKE MURPHY. "Athletic Training".

TOMAS JONES. "Track and Field".
 MEANWELL & ROCKNE. "Training, Conditioning and care of Injuries".
 F. A. M. WEBSTER. "Individual Athletics and Winter Training".
 L. H. GULICK. "A Philosophy of Play".
 E. BERRY. "The Philosophy of Athletics".
 BERNARD S. MASON - E. D. MITCHELL. "Social Games for Recreation".
 E. D. MITCHELL. "Sports for Recreation".
 B. S. MASON - E. D. MITCHELL. "Active Games and Contests".
 Jno. R. TUNIS. — "Sport for the Fun of It".
 S. C. STALEY. "Games Contests, and Relays".
 N. H. PEARL - H. E. BROWN. "Health by Stunts".
 PLAYGROUND AND RECREATION ASSN OF AMERICA. "88 Successful Play Activities".
 G. O. DRAPER. "Games".
 W. J. CREMIE. "325 Group Contests for Army, Navy and School".
 CHAS F. SMITH. "Games and Game Leadership".
 COMMUNITY SERVICE, NEW YORK CITY. "Recreative Athletics".

PRACTICA Y CRITICA PEDAGOGICA

PRIMER AÑO

PRIMER BIMESTRE.

1. Consideraciones generales sobre una clase de gimnasia. Observación de una clase: Los ejercicios que comprenden, orden y distribución de los mismos. Plan de observación. Formas de observar una clase.
2. Marchas: Voces de mando. Análisis de las mismas. Aplicación. Ejercitación individual. Instrucción de pequeños grupos.
3. Ejercitación sobre el mando de los ejercicios: Ritmo, intensidad, reconocimiento del esfuerzo. Apreciación de la intensidad de los efectos.
4. Manera de proceder para las correcciones generales e individuales dentro de la clase de gimnasia. Colocación del profesor.

5. Aplicación de los ejercicios. Dictado de fracciones de clases.

SEGUNDO BIMESTRE.

1. Dictado de clases completas para mayores con sus discípulos.
 Reglas y dirección de juegos infantiles.
 Práctica de los mismos.
 Clases completas para niños de 10 a 14 años.
 Clases de ejercicios miméticos. Ritmo.

TERCER BIMESTRE.

1. Dictado de clases completas de acuerdo al "drill" presentado con anterioridad.
 Reglas y dirección de juegos sin elementos complementarios.

CUARTO BIMESTRE.

1. Dictado de clases completas en escuela primaria y secundaria.
 Reglas y dirección de juegos: volley-ball; basket-ball. Confección y dictado de juegos infantiles en forma de cuentos.
 Cada alumno deberá obligatoriamente dictar seis (6) clases como mínimo.

TRABAJOS PRACTICOS.

1. Trabajos escritos sobre clases observadas:
 - a) Voces de mando.
 - b) Distribución de los alumnos y aprovechamiento del terreno.
 - c) Distribución y aprovechamiento del tiempo.
 - d) Ritmo, intensidad y esfuerzo de los ejercicios practicados.
 - e) Dirección de juegos e interpretación de las reglas.
2. Confección de un "drill" para alumnos de grados inferiores.
3. Confección de un "drill" para alumnos mayores.
4. " " una serie de "drills", para un curso completo.

BIBLIOGRAFIA

- CALZETTI (H.). "Pedagogía y Psicología".
TISSIE. "L'Education phisique rationnelle".
ROMERO, BREST. "Pedagogía y Gimnástica Fisiológica".
LAGRANGE. "La Higiene del ejercicio - Ejercicios corporales".
SENET (B.) "Pedagogía".
BITCHER - LEVANA. "Revista de la educación física".

SEGUNDO AÑO

ORGANIZACION DE LA EDUCACION FISICA

FISIOLOGIA

HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS

BIOMETRIA Y EXAMENES FISICOS

KINESIOLOGIA

GIMNASIA

RECREACION Y DEPORTES

PRACTICA Y CRITICA PEDAGOGICA

CANTO CORAL

ORGANIZACION DE LA EDUCACION FISICA

SEGUNDO AÑO

Organización y Administración de la Educación Física.

1. Importancia. Principios de administración. Necesidad de un plan orgánico nacional, provincial, municipal, escolar y particular. Unidad. Cooperación y responsabilidad. Campos de aplicación de la Educación Física. Nuevos campos. Recreación. Trabajo y asistencia social.

ORGANIZACION ESPECIAL DE LA EDUCACION FISICA

Organización oficial de la Educación Física en la República Argentina.

2. a) En el orden nacional, provincial y municipal. Leyes y Decretos.

Organización de la Educación Física en la República Argentina.

- b) En el orden particular. Organización deportiva nacional. Confederación y federaciones y clubs deportivos. Instituciones de educación y asistencia social.

Breve resumen de la Educación Física, oficial y particular en el extranjero.

3. Alemania, Dinamarca, EE. UU., Italia, Francia, Inglaterra, Suecia, Japón, Brasil, Ecuador, Chile, Perú, y Uruguay. Principales Instituciones. Carácter de las mismas. Boy Scouts. Y. M. C. A. Los Sokola. Juegos Olímpicos Modernos.

4. Organización internacional. Comité Olímpico. Federaciones deportivas internacionales. Jurisdicciones respectivas. Clasificación de amateur y profesional. Plan desarrollado en los juegos olímpicos. Programa de pruebas. Premios.

ORGANIZACION GENERAL DE LA EDUCACION FISICA

5. Organización de las instituciones deportivas, en el orden administrativo y en el orden técnico. Secciones de un club. Local social. Campo de deportes. Administración

del material e instalaciones. Administración de fondos y presupuestos. Oficina médica y problemas de administración sanitaria: prevención de accidentes, primeros auxilios y provisiones sanitarias. El Departamento Físico.

Rol de un departamento físico.

6. Organización de actividades dentro de un plan de conjunto según el día, el mes y el año. Organización de los equipos representantes. Entrenamiento. Ficha individual. Control médico. Cuerpo de adalides. Orientación dada por la D. G. de Educación Física. Méritos e insignias. Estadísticas. Organización de un departamento físico en un Colegio, en un reformatorio, fábrica, casa de comercio. Características especiales. Club Colegio. Orientación dada por la D. G. de Educación Física.
7. Organización de una Plaza de Educación Física. Diversos tipos. Plazas de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires. La Asociación Mundial de Recreación. Las Plazas de la República Oriental del Uruguay. Los Playgrounds.
8. Organización de las Colonias de Vacaciones. a) para escolares, b) para niños débiles y enfermos, c) para niños de asilos y reformatorios. Sistema de internado y externado. Programa de actividades. Control médico-social. Su importancia.
9. Campamento para niños, jóvenes y adultos. Idem para familias, escolares y obreros. Sistema implantado en nuestro país. Elección del lugar. Condiciones fundamentales que deben reunir. Programa a desarrollar.
10. a) Organización de torneos de atletismo. Reglamentación. Clasificación por puntos. Premios. Organización de un torneo de natación.
b) Organización de torneos y campeonatos disputados por equipos. Características de cada deporte. Reglamentación. Formas de disputar. Formas de clasificar. Sorteos, series, cabeza de series. Premios.
c) Organización de festivales deportivos-gimnásticos. Conmemoración de fechas nacionales. Números artísticos musicales. Números recreativos.
11. Instalaciones para la práctica de todos los deportes. Estadios. Gimnasios. Piletas. Campos de deportes. Medidas-proporciones. Material. Construcción. Preparación de proyectos de instalaciones de diferentes dimensiones y características.

BIBLIOGRAFIA

- W. L. HUGHES. "Administration of Health and Physical Education in Colleges".
- JAY B. NASH. "The Administration of Physical Education".
- JACKSON B. SHARMAN. "The Teaching of Physical Education".
- BOWEN L. MITCHELL. "The Practice of Organized Play".
- ANIBAL PONCE. "Educación y lucha de clases".
- VAN SHAGEN. "Le role de l'Education Physique".
- VICENTE NOSTI. "Camping".
- LAURENCENA. "Campamentos".
- VARELA BUCLA. "La Vida al Aire Libre".
- Revista de Medicina aplicada a los deportes, educación física y trabajo.
- Publicaciones de la Dirección General de Tiro y Gimnasia.
- Publicaciones de la Dirección General de Educación Física y Cultura de la Provincia de Buenos Aires.
- Publicaciones de la Dirección Municipal de Educación Física de Buenos Aires.
- Folleto, programas y apuntes de la misma, facilitados por el Sr. Benigno Rodríguez Jurado.
- Memoria de la Confederación Argentina de Deportes.
- Memorias y Balances de Clubs.
- Reglamento de la Asociación Cristiana de Jóvenes.
- Decreto de Creación de la Dirección General de Educación Física del Ministerio de J. e I. Pública; de la Dirección Municipal de Educación Física de Buenos Aires.
- Memoria del Comité Nacional de Deportes y C. O. Peruano.
- Reglamento de la Escuela Nacional de Educación Física del Perú.
- Datos facilitados por el Profesor E. Kindliman de Lima.
- PORRAS CASTILLO JOSE. "Educación Física en Chile".
- La Educación en Brasil. Folleto de la Asociación Brasileña de Educación.
- Conferencias de Inezil Penna Marinho.
- Organización de la Educación Física en Brasil. Trabajo de los profesores L. Solé y A. López Pinto, de Río de Janeiro.
- Reglamento y programa de la Escuela Nacional de Educación Física de Brasil.

Organización nacional de los deportes brasileños. Decretos del Poder Ejecutivo.

Plan de acción de la Comisión Nacional de Educación Física del Uruguay.

Revistas deportivas.

Circulares de la Dirección General de Educación Física, desde 1938.

Apuntes y datos facilitados por varios profesores de educación física, argentinos y extranjeros.

MABEL LEE. "The conduct of physical education".

WILBUR BOWEN. "The conduct of physical activities".

FREDERICK RAND ROGERS. "Educational objectives of physical activities".

JESSE FEIRING WILLIAMS. "The organization and administration of physical education".

ERNESTO NELSON. "La salud del niño".

ERNESTO NELSON. "Plazas de juego".

E. LAURENCENA. "Camping y turismo".

S. RODRIGUEZ. "Las plazas de Educación Física".

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA. "Informes y documentos oficiales".

Y. M. C. A. "Reglamentos y Juegos Atléticos".

FISIOLOGIA APLICADA A LA EDUCACION FISICA

SEGUNDO AÑO

I. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO.

Relaciones del trabajo cerebral y del físico. Psicología del esfuerzo. Coordinación y sentido muscular. Movimientos automáticos y voluntarios. El problema del aprendizaje. Sentido del equilibrio. Tiempo de reacción.

Influencia del ejercicio sobre los centros psicométricos. Sobre las cualidades psíquicas: El movimiento como causa de estados emocionales, influencia de las sensaciones sobre el trabajo muscular; sobre las cualidades morales; la formación del carácter; sobre la inteligencia; acción educativa del movimiento.

Clasificación de los ejercicios de acuerdo con su influencia sobre el sistema nervioso; mecanismo de la acción de cada grupo.

II. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE LAS GLANDULAS DE SECRECION INTERNA.

Constelaciones y predominios. Acción de las glándulas de secreción interna sobre el movimiento: circulación; mecanismo químico de la contracción; excitabilidad neuromuscular; coordinación nerviosa.

Influencia del ejercicio sobre las glándulas de secreción interna, su acción en la educación física, deformación y en el deporte o atletismo. Análisis de las cualidades físicas. Fórmula de V. A. R. F.

Clasificación de los ejercicios físicos de acuerdo con su influencia sobre las glándulas de secreción interna; mecanismo de acción de cada grupo.

III. CRECIMIENTO.

Definición. Formas del crecimiento. Medios de observación. Leyes generales. Factores del organismo: endógenos y exógenos.

Crecimiento antropométrico: leyes. Desarrollo de las principales partes del cuerpo.

Crecimiento visceral: ritmo del crecimiento de los principales órganos. Modificaciones fisiológicas durante el crecimiento.

Acción del ejercicio sobre el crecimiento.

IV. CONDICIONES FISIOLOGICAS GENERALES DE LA INFANCIA, JUVENTUD, MADUREZ Y VEJEZ.

Las edades humanas: periodos fundamentales.

Infancia: división, caracteres y límites fisiológicos de cada período. Caracteres de cada una de las funciones. Educación física de la infancia.

Pubertad: definición, periodos, modificaciones orgánicas y fisiológicas, características de cada período, educación física en la pubertad.

Juventud y madurez: caracteres generales, caracteres propios de cada una de las funciones, efectos de la falta de ejercicio, educación física de la juventud y madurez.

Vejez: caracteres generales, caracteres propios de cada una de las funciones, efecto de la falta o exceso de ejercicio, educación física de la vejez.

V. EDUCACION FISICA DE LA MUJER.

Características fisiológicas de la mujer en las diversas edades. Educación física de la mujer.

VI. FATIGA.

Definición, división, caracteres del movimiento voluntario y de las curvas de fatiga, causas de la fatiga, lugares en que se producen, interpretación química de los parámetros, leyes de la fatiga.

Grados de la fatiga, cansancio, fatiga y entrenamiento, papel biológico de la fatiga.

VII. NUTRICION.

Alimentos: división, composición, valor calórico.

Ración alimenticia: condiciones que debe reunir, valor energético, sustancias indispensables, régimen de entrenamiento.

Metabolismo: definición, factores que actúan, metabolismo basal: definición, importancia de estos conocimientos. Influencia del ejercicio físico sobre el metabolismo.

Acción del ejercicio sobre la nutrición: absorción, digestión, asimilación, eliminación. (Constipación).

VIII. ENTRENAMIENTO.

Definición. Grados. Modificaciones musculares, nutritivas y psíquicas. Características fisiológicas del hombre entrenado y sobreentrenado. Alimentación. Acción reguladora del riñón, piel e hígado. Entrenamiento en la mujer. Criterios de entrenamiento.

IX. FISIOLOGIA DE LOS EJERCICIOS Y DEPORTES.

Dosaje fisiológico de los ejercicios: concepto, métodos usados. Examen del pulso y presión arterial, medida del oxígeno consumido y anhídrido carbónico exhalado.

Clasificación fisiológica de los ejercicios y deportes. Elementos de clasificación. Clasificación de acuerdo con el gasto energético.

Análisis de los ejercicios y deportes: marcha, carrera, salto, lanzamientos, ejercicios con o sin aparatos, natación, basket-ball, volley-ball, hand-ball, futbol, rugby, base-ball, hockey, remo, esgrima, box, lucha.

Aplicación racional de los ejercicios según edad, sexo, condiciones físicas e intelectuales.

TRABAJOS PRACTICOS.

Cada alumna deberá realizar cuatro trabajos durante el año cuyos temas serán fijados por el profesor. Después de cada trabajo deberá presentar un informe que comprenda:

1. Nociones generales sobre el fenómeno observado (apreciación sintética).
2. Material usado.
3. Técnica usada.
4. Antecedentes del sujeto.
5. Resultados.
6. Interpretación de los resultados.

TEMAS.

1. Influencia del ritmo, del reposo, de la intensidad, (carga), y del entrenamiento sobre el trabajo físico (ergografía).
2. Variaciones de la relación cardio-respiratoria en la sofocación y en la fatiga.
3. Dosaje del ejercicio por medio de la medida del pulso y la presión arterial.
4. Apreciación del entrenamiento para el trote o carrera por medio de las reacciones del pulso, respiración, presión arterial (criterio oscilométrico) y ventilación pulmonar.
5. Apreciación de la duración de la fatiga por medio de los tiempos de reacción, sentido muscular, curvas de esfuerzo y curvas de fatiga.
6. Dosaje del ejercicio y determinación de la fatiga por medio del dosaje del aire espirado.

BIBLIOGRAFIA

- STARLING. "Fisiología humana".
GLEYS. "Fisiología".
HEDEN. "Compendio de fisiología".
L. ALOISE. "Fisiología".

R. HÖBER. "Fisiología humana".
 MIBEL. "Fisiología humana".
 ABDERHALDEN. "Prácticas de fisiología".
 LAMSA WRITH. "Fisiología humana".
 BINET ROGER. "Tratado de fisiología Normale y Pathologique".
 J. IOTYKO. "La Fatiga".
 POLICARD. "Physiologie General des Articulations".
 ROCDESE LÉDENT. "La Pratique des desviations vertebrales".
 LAGRANGE. "La fatigue et le repos".
 LAGRANGE. "La meditations par l'exercice".
 LAGRANGE. "Fisiología de los ejercicios corporales".
 GEORGES HEBERT. "L'Education physique par le méthode naturelle".
 M. BOIGEY. "Manuel d'education physique".
 M. BOIGEY. "La cure d'exercice".
 M. BOIGEY. "Fysiologie générale de l'education physique".
 PH. TISSIE. "La fatiga y el adiestramiento físico".
 PARODI. "La mecanique pulmonaire".
 M. LABEE. "Traité d'education physique".
 MENSILORS. "Tratado de física biológica".
 J. AMAR. "Les lois scientifique de l'education respiratoire".
 J. AMAR. "Le moteur humain".
 HECKEL. "Culture physique et cures d'exercices".
 DEMENY. "Mecanisme et educations des mouvements".
 HERLIZKA. "La avaluazion fisiologica degli atleti".
 R. LEDENT. "L'Education Physique basée sur la physiologie musculaire".
 C. BELOT. "Cours d'anatomie et de physiologie".
 SILVA TAVARES. "Fisiología aplicada a Educação Física".
 G. BAROCHE. "La Puberté. Etude clinique et phisiopathologique".
 U. CASSINIS. "Le basi fisiologiche dell'educazione fisica".
 J. F. WILLIAMS. "Anatomy and physiology".
 J. MAC CURDY. "The Physiology of Exercise".
 MAC-AULIFFE. "Développement. Croissance".

KNOLL W. - ARNOLD A. "Normale und pathologische physiologie der Leibesübung".
 F. SCHMIDT. "Unser Körper".
 ROGER BINET. "Traité de Physiologie Normale et Pathologique".
 SAMSON WRIGHT. "Fisiología aplicada".
 BAINBRIDGE y MENZIES. "Lo esencial de la fisiología".
 PARSONS T. R. "Fundamentos de bioquímica".
 AGUILAR JORDAN. "Fisiología infantil normal patológica".

HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA

HIGIENE.

- I. Concepto general de la higiene: Concepto general de la higiene a través de su evolución histórica. Relaciones de causa y efecto entre la salud física, mental y social. Higiene autonómica y voluntaria.
- II. Higiene general constructiva: Formas de construir y provocar la salud. La ineptitud física, mental y social. La herencia, la mortalidad maternal e infantil. La eugenesia.
- III. La alimentación: Clasificación fisiológica de los alimentos. Ración alimenticia. Enfermedades de origen alimenticio. Bebidas alimenticias: agua, leche. Influencia de los tóxicos: alcoholismo y tabaquismo. La alimentación en relación con el trabajo. La alimentación del deportista.
- IV. a) Actividad y descanso: El trabajo físico e intelectual en relación con la recreación y el reposo. Surmenage agudo y crónico. Reglas profilácticas.
 b) La vida al aire libre: El aire libre y su acción sobre la salud. Recreación. Campamentos y excursiones.
- V. Prevención de las alteraciones de la salud: Profilaxis general. Profilaxis específica: la inmunidad. Profilaxis de las afecciones más comunes: viruela, fiebre tifoidea, disenteria, escarlatina, sarampión, rubeola, varicela, coqueluche, difteria, gripe, parotiditis, hidatidosis, rabia. Profi-

laxis de las enfermedades sociales: tuberculosis, cáncer, lepra, tracoma, paludismo, bocio, venéreas.

VI. Defensa contra las causas contribuyentes a la alteración de la salud:

- a) **MEDIOS EXTERNOS:** Aire, suelo, agua, clima.
- b) **MEDIOS SOCIALES:** Ignorancia, superstición, vicio, pauperismo.
- c) **PROFILAXIS SOCIAL:** Educación sanitaria. Prevención, Mutualismo. Cooperativismo. Seguros sociales.

VII. Higiene individual:

- a) **HIGIENE PERSONAL:** Aseo de las distintas partes del cuerpo.
- b) **EXAMEN SANITARIO PERIODICO.**
- c) **HIGIENE DEL BAÑO:** Acción funcional del baño. Clases de baños. Higiene de las piletas de natación. El baño en las prácticas gimnásticas.
- d) **HIGIENE DEL VESTIDO:** Tejidos más apropiados. Cualidades higiénicas. El vestido en las prácticas gimnásticas.

VIII. Higiene de la habitación:

Cualidades de la habitación higiénica: orientación, iluminación, ventilación, temperatura. Condiciones higiénicas de los campos escolares de juego y de los gimnasios.

IX. Higiene de las agrupaciones:

- a) **ESCOLAR:** Higiene escolar.
- b) **DEL TRABAJO:** Higiene industrial.
- c) **DE LA CIUDAD:** Ingeniería sanitaria: agua, cloacas, residuos. Abastecimiento: leche, carne, pan. Asistencia del enfermo.
- d) **HIGIENE SOCIAL:** Asistencia pública y social.

X. Higiene individual aplicada:

- a) Selección de consejos sanitarios, de literatura e informaciones sanitarias.
- b) Examen sanitario periódico.
- c) Hábitos sanitarios (físicos, mentales y sociales).

- d) Hábitos constructivos de nutrición, excreción, trabajo, recreación, ejercicio, juego, holganza, sociabilidad y descanso.

PRIMEROS AUXILIOS.

- I. a) **Traumatismos:** Definición. Agentes traumáticos. Etiología general, zonas de un traumatismo. Lesiones de los tejidos blandos y de los tejidos duros.

- b) **Heridas:** Concepto, etiología y clasificación. Sintomatología. Tratamiento de urgencia.

- II. a) **Contusiones:** Concepto. Etiología: mecanismo y clasificación. Sintomatología y tratamiento de urgencia.

- b) **Heridas contusas:** Heridas: concepto, etiología y mecanismo. Sintomatología y tratamiento de urgencia. Infección tetánica; medidas inmediatas de prevención.

- III. **Hemorragias:** Hemorragias traumáticas: clasificación. Epistaxis, hemóptisis, hematemesis, hematuria: etiología, sintomatología y tratamiento de urgencia. Hemostasia: diversos procedimientos y técnica para su aplicación.

- IV. a) **Lesiones óseas: fracturas:** Concepto, etiología, mecanismo y clasificación. Sintomatología y tratamiento de urgencia.

- b) **Lesiones articulares:** Contusiones, entorsis y luxación, concepto, etiología y mecanismo. Sintomatología y tratamiento de urgencia.

- V. a) **Lesiones musculares:** Roturas y hernias musculares: concepto, etiología y mecanismo. Sintomatología y tratamiento de urgencia.

- b) **Quemaduras y congelaciones:** Concepto, etiología y clasificación. Sintomatología y tratamiento de urgencia.

- VI. a) **Cuerpos extraños en las cavidades naturales:** Precauciones que deben tomarse para su extracción. Tratamiento de primeros auxilios.

- b) **Shock, desmayo y síncope, Ictus y conmoción cerebral. Convulsiones y epilepsia. Insolación:** Etiología, sintomatología y tratamiento de urgencia.

- VII. a) Elementos fundamentales del examen y cuidado inmediato de un accidentado: Objeto del primer auxilio. Condiciones del ayudante de primeros auxilios. Manera de levantar y transportar a un accidentado. Concepto de la primera cura. Asepsia y antisepsia.
b) Medios de curación: Apósitos y vendajes. Inyecciones. Respiración artificial.

VIII. La traumatología deportiva: a) En las carreras de velocidad, fondo, obstáculos y cross-country; b) En los saltos; c) En la gimnasia con aparatos; d) En los lanzamientos; e) En el fútbol; f) En el rugby; g) En el hockey; h) En el tenis; i) En la natación; j) En el remo; k) En el base-ball; l) En el basket-ball; m) En el volley-ball; n) En el tumbling.

BIBLIOGRAFIA

- RODRIGUEZ G. "Compendio de Demophylaxia". Bs. Aires, 1926. Editor Aniceto López.
TONINA T. A. "Elementos de higiene". Bs. Aires, 1938. Editor "El Ateneo".
PATON S. "Les signes de la Bonne santé Psychique et les Principes de L'Hygiène Mentale". Paris, 1928. Editor Le François.
IČHOCK G. "La protection sociale de la santé". Paris, 1925, Editor Marcel Riviere.
HASLAN J. F. C. "Recientes adquisiciones en profilaxis". Madrid, 1932. Editor Javier Morata.
SAINZ DE LOS TERREROS. "Higiene Escolar". Madrid, 1933. Editor Francisco Beltrán.
MARTIN L., BROUARDEL G. Publié sous la direction de, "Anthropologie et Hygiène individuelle". Paris, 1930. Editor Creté.
FISHER I., FISK L. "La vida sana y eficiente". Montevideo, 1927. Editor Mundo Nuevo.
MYERS A. F., BIRD OSSIAN CLINTON. "La nueva educación física e higiénica". Madrid, 1932. Editor Revista de Pedagogía (Espasa-Calpe).
DASCOTTE P. "Hygiène". Paris. Editor Frameries et Liège, Unión des Imprimeries, S. A.

- STOREY T. A. "Higiene general constructiva y defensiva". Stanford, 1930. Editor University Press.
STOREY T. A. "Higiene del individuo, de la familia y otras agrupaciones y de la sociedad. Práctica de la Higiene". Stanford, 1930. Editor University Press.
SMILEY F., GORDON GOULD A. "Higiene de la comunidad". MacMillan, 1928.
SMILEY F., GORDON GOULD A. "Texto escolar de higiene". Macmillan, 1928.
WILLIAMS G. "Cirugía Menor y Vendajes". Barcelona, 1926. Editor G. Gili.
NAVARRO MALBRAN J. "Primeros Auxilios". Bs. Aires, 1939.
ROMERO JAUREGUI DE POSSE A. "El arte de Cuidar Enfermos". Bs. Aires, 1936. Editor Acción Médica.
UZANDIZAGA Dr. "Manual de la enfermera". Madrid, 1938.
BOIGEY M. "Lesions et Traumatismes Sportifs". Paris, 1938. Editor Masson et Cie.
MANDL F. "Medicina de Urgencia en los Accidentes Deportivos". Barcelona, 1926. Editor M. Marín.
MIDULLA C. "Lesioni Violenti e Soccorsi D'Urgenza". Roma 1934. Editor Cremonese.
JAEGER F. "Vendajes". Bs. Aires, 1938. Editor Aniceto López.
GIANOTTI M. "Chirurgia delle Lesioni da Sport". Torino, 1939. Editor Unione Tipografica. Editrice Torinese.
BESSON A. "Technique des Vendages et Pansements de Pratique Courante". Lille, 1935. Editor R. Giard.
DIRECCION GENERAL DE TIRO Y GIMNASIA. "Primeros Auxilios Aplicados a la Educación Física". Bs. Aires, 1939. Editor Oficial.
CANESSA G. L. "Temas de Primeros Auxilios". Bs. Aires, 1933. Editor Ins. Nac. de Ed. Fis. (Impresión mimeográfica).

BIOMETRIA Y EXAMENES FISICOS

I. BIOMETRIA.

Definición. Biometría Humana: definición, importancia y campo de acción. Examen Físico: concepto general. Medidas: concepto, técnica general y valor de las medidas. Coeficientes de error. Tablas: sus elementos y aplicación.

II. EXAMEN FISICO.

Definición. Sus partes: exámenes antropométrico y descriptivo. Técnica general del examen: orden y manera de conducirlo. Instrumental necesario. Condiciones de local, luz y temperatura.

III. EXAMEN ANTROPOMETRICO.

Concepto. Sus partes: exámenes morfológico y funcional.

IV. EXAMEN MORFOLOGICO.

Peso: técnica de la medida. Importancia de su determinación. Sus relaciones con las demás medidas. Tablas de peso, su determinación. Peso fisiológico, obesidad y desnutrición.

V. TALLA O ESTATURA.

Técnica y valor de la medida. Variaciones. Relaciones con las demás medidas. Talla sentada. Altura del tronco. Longitud de los miembros inferiores. Técnica y valor de la medida. Sus relaciones recíprocas y con las demás medidas.

VI. BRAZA.

Distancia bi-acromial. Longitud de los miembros superiores. Técnica y valor de las medidas. Sus relaciones recíprocas y con las demás medidas.

VII. PERIMETROS TORACICOS Y ABDOMINALES.

Técnica y valor de la medida. Sus variaciones y relaciones con las demás medidas. Ángulo de Charny.

VIII. PERIMETROS MUSCULARES DE LOS MIEMBROS.

Técnica y valor de la medida.

IX. DIAMETROS TORACICOS, ABDOMINALES Y PELVIANOS.

Técnica y valores respectivos. Sus variaciones y relaciones.

X. EXAMEN FUNCIONAL.

Respiración: Permeabilidad nasal: Pruebas de Rosen-thal. Técnica y valor. Principales anomalías. Elasticidad torácica: su técnica y valor. Capacidad vital: concepto y valor de la medida. Técnica de la espirometría. Relaciones con las demás medidas. Prueba de la apnea voluntaria máxima: Concepto y valor de la medida. Técnica.

XI. CIRCULACION.

Pulso y tensión arterial. Pruebas estáticas y dinámicas. Técnica y valores respectivos. Su papel en el control del entrenamiento.

XII. FUERZA MUSCULAR.

Presión digital. Presión y tracción horizontal. Tracción vertical. Técnica y valor de la dinamometría. Influencia del ejercicio físico.

XIII. EXAMEN DESCRIPTIVO.

Definición y concepto. Apreciación de la forma humana: técnica de la inspección. Examen descriptivo de los diversos segmentos corporales: cabeza, cuello, tronco y miembros. Sus caracteres normales en el hombre y la mujer. Sus caracteres anormales. Paramorfismos y dismorfismos más comunes. Tipos humanos. La Biotipología. Principales escuelas Biotípicas. Sus características fundamentales, diferencias y equivalencias. Biotipología y Educación Física.

XIV. ROBUSTICIDAD.

Concepto e importancia de su determinación. Los índices de robusticidad. Índices de Broca, Bouchard, Nuttall, Pignet, Veraseck, Spehl y otros: su examen y crítica. Valor vital. Definición e importancia. Medidas fundamentales y complementarias. Tabla de valores; primero y segundo diagnósticos. Representación gráfica.

XV. FICHAS FISICAS.

Concepto e importancia. Sus partes. Estudios y análisis de los sistemas de Rosen-thal, Spehl, Laugier, Treves, etc. Estudio de las fichas utilizadas por la Dirección General de Educación Física.

XVI. AUXOLOGIA.

El crecimiento del ser humano. Leyes generales del crecimiento. Leyes de Godin. Las grandes fases del crecimiento. Teorías al respecto.

Biometría comparada del niño, el adolescente y el adulto; evolución de las principales medidas.

Gráficos demostrativos.

TRABAJOS PRACTICOS

MEDIDAS

Talla.
Talla sentado.
Perímetro torácico.
Diámetro biacromial.
Diámetro bíliaco.
Peso.
Capacidad vital.

PLANILLA A. VALOR VITAL

CALCULOS

Coefficiente torácico.
Índice de vitalidad.
Diferencia de diámetros.
Relación, peso, talla.
Índice de Pirquet.
Relación C. V. Talla.
Relación C. V. Peso.

Perímetro torácico normal, inspiratorio y espiratorio.
Perímetro abdominal.
Diámetro torácico antero-posterior.
Diámetro torácico transverso.
Diámetro torácico bi-axilar.
Longitud del esternón.
Longitud del tórax.
Braza.

CALCULOS

D. t. a. p. - talla.
Talla - D. t. b. ax.

BIOMETRIA

MEDIDAS

Permeabilidad nasal.

Prueba estática.
Prueba dinámica.

Perímetros torácicos inspiratorios y espiratorios.

Después de una carrera.

Apnea máxima voluntaria.
Resistencia respiratoria.
Diámetro cefálico antero-posterior.
Diámetro cefálico transverso.
Diámetro cefálico vertical.

PLANILLA B. (Complementaria B)

CALCULOS

Índice respiratorio de Hirtz.
Capacidad vital y talla sentado.
Índice cefálico.
Índice de Wiboux y Bardon.
Índice de Ruffier.
Índice de Spheh.

PLANILLA C.

Apreciación numérica.
1er. diagnóstico - discusión.
2do. diagnóstico - discusión.

BIBLIOGRAFIA

- ARANZADI T. "Antropometría". Barcelona.
BELLET Y TREVES. "L'examen medical en education physique". Paris, 1926.
BOLDRINI M. "Biometría". Padua. 1927.
CLAPAREDE Ed. Dr. "Psicología del niño y pedagogía experimental". Madrid.
OFICINA MEDICA. "Club de Gimnasia y Esgrima". Bs. As., 1930.
CHEREN L. "L'Examen fonctional respiratoire". Paris, 1929.
DIFFRE H. "Controle du sport".
DUFESTAL Dr. "La Croissance".

- GALI A. "La medida objetiva del trabajo escolar".
 GODIN P. Dr. "Recherches anthropométriques sur la croissance des diverses parties du corp". 2ª Ed. Paris, 1935.
 GRASSO G. Dr. "Acción del médico en la cultura física". Bs. Aires, 1924.
 HERLITZKA A. "Valutazione fisiologica degli atleti. Saggie di una fisiologia delle atletica". Bologna, 1929.
 LAUGIER, TOULOUSE Y WAIMBERG. "Biotypologia et aptitudes scolaires". Paris, 1935.
 LEDENT Y WELLENS. "Précis de Biometria". Lieja.
 LIVI R. "Antropometria". Milán.
 MARTINET A. Dr. "Elementos de Biometria". Barcelona.
 MONTESSORI. "Antropologia física". Roma, 1935.
 PETRE LAZAR C. "L'antropométrie et les exercices scolaires. Contribution a l'étude de l'éducation physique". Paris.

PROGRAMA DE KINESIOLOGIA

I. KINESIOLOGIA.

Kinesiología: definición y concepto. Historia de la Kinesiología: períodos empírico, de observación aplicada y experimental. Las escuelas Kinesiológicas modernas: sus fundamentos y diferencias. Escuela Argentina. División de la kinesiología: Mecánica corporal, Kinesiofilaxa y Kinesiterapia: conceptos generales. Razón e importancia de su estudio. Campo de acción del profesor de Educación Física.

II. MECANICA CORPORAL.

Mecánica corporal: definición. Sus partes: General (Mecanismo del aparato locomotor) y Especial (Mecánica de los movimientos). Mecanismo del aparato locomotor: A. Mecanismo de los huesos: Propiedades del tejido óseo. Arquitectura del tejido óseo. Huesos largos, cortos y planos. B. Mecanismo de las articulaciones: Formación de las superficies articulares. Movimientos activos y pasivos. Limitación del movimiento. Contacto de las superficies articulares. Función de los ligamentos.

III. CLASES DE ARTICULACIONES.

Las tres clases de articulaciones: sinartrosis, anfiartrosis y diartrosis. Sus características anatómicas y funcionales. Diartrosis. Clasificación: Concordantes y discordantes. Diartrosis concordantes: géneros que comprende. Clasificación por ejes de rotación. Estudio de sus mecanismos. Diartrosis discordantes: estudio de sus mecanismos.

IV. MECANISMO DE LOS MUSCULOS.

Propiedades y arquitectura del tejido muscular estriado. Fuerza y trabajo mecánico. Acción de los músculos sobre las palancas: componentes de rotación y longitudinal. Efecto estático y dinámico, sus casos. Músculos sinergistas y antagonistas. Músculos monoarticulares y poliarticulares.

V. MECANICA DE LOS MOVIMIENTOS.

Clasificación de los movimientos. Movimientos simples, compuestos y complejos. Planos cardinales: los movimientos definidos en relación a ellos. Cintura escapular: articulación escápulo-humeral y articulaciones del codo: mecanismos articulares y mecánica de sus movimientos.

VI. ARTICULACIONES.

Radio-cubitales: mecanismos articulares y mecánica de la pronación y supinación. Articulaciones de la muñeca, mano y dedos: mecanismos articulares. Mecánica de sus movimientos simples y complejos: la prehensión.

VII. CINTURA PELVIANA, ARTICULACIONES COXO-FEMORAL Y DE LA RODILLA.

Cintura pelviana: mecanismos articulares y mecánica de sus movimientos.

VIII. ARTICULACIONES TIBIO-TARSIANA, DEL PIE Y DEDOS.

Articulaciones tibio-tarsiana, del pie y dedos: mecanismo articular y mecánica de sus movimientos. Constitución mecánica del pie considerado en conjunto, al estado normal y patológico.

IX. ARTICULACIONES OCCIPITO-ATLOIDEA E INTER-VERTEBRALES.

Articulaciones occipito-atloidea e intervertebrales: mecanismos articulares y mecánica de sus movimientos. Columna vertebral considerada en conjunto: forma, resistencia, elasticidad y equilibrio. Mecánica de sus movimientos.

X. MECANICA DE LA BIPEDESTACION.

Condiciones de la estación de pie. Base de sustentación. Determinación del centro de gravedad. Su importancia en la estática y la dinámica. Equilibrio estático: sus condiciones. Palancas y músculos que intervienen en su determinación.

XI. MECANICA DE LA MARCHA.

Análisis kinesiológico del paso, sus variedades. Mecánica de los movimientos de cada segmento del cuerpo durante los diferentes tipos de marcha. Análisis kinesiológico de la carrera y del salto. Mecánica de los movimientos de cada segmento del cuerpo durante la carrera y el salto.

XII. KINESITERAPIA.

Kinesiterapia: definición, objeto y medios de la kinesiterapia. Su lugar en la Terapéutica: La Fisioterapia. Fundamentos anatómicos y fisiológicos de la terapéutica por el movimiento: la mecanomorfosis. Ramas de la kinesiterapia: Masoterapia, Sismoterapia, Movilización (manual) y mecánica o mecanoterapia). Gimnasioterapia y Reeducación motriz. Ramas que interesan particularmente al profesor de Educación Física. Ética profesional. Ejercicio legal.

XIII. MASOTERAPIA.

Masoterapia: definición. Masaje: definición. Las manipulaciones: Clasificación fisiológica de Fernández. Manipulaciones sedantes y estimulantes. Acción fisiológica y terapéutica del masaje sobre los distintos órganos y funciones del cuerpo humano: experiencias. Técnica del masaje.

XIV. CLASIFICACION DEL MASAJE.

Clasificación del masaje: masaje higiénico, gimnástico y terapéutico. Masaje gimnástico: importancia de su apli-

cación. Características particulares de su técnica en los ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad. El masaje en la traumatología deportiva: conceptos generales sobre el tratamiento de contusiones, calambres y rupturas musculares, mialgias del entrenamiento, etc. Indicaciones y contraindicaciones.

XV. GIMNASIOTERAPIA.

Gimnasioterapia: definición y concepto. Sus ramas: Gimnasia correctiva y curativa. Gimnasioterapia correctiva: la mecánica corporal correcta y deficiente. Causas directas e indirectas de la insuficiencia mecánica. Los paramorfismos. Efectos fisiológicos y psíquicos de la insuficiencia mecánica.

XVI. GIMNASIOTERAPIA.

Corrección de la insuficiencia mecánica. Necesidad e importancia de la corrección. Efectos morfológicos y fisiológicos del ejercicio en relación al enfermo. Principios del tratamiento: educacionales, higiénicos, fisiológicos y gimnásticos.

Principios gimnásticos: ejercicios básicos y aplicados. Ejercicios individuales y de conjunto. Juegos y deportes correctivos.

BIBLIOGRAFIA

- BEGOUIN. "Tratado de patología quirúrgica".
BERNE. "Le massage".
BOIGEY. "Manuel Scientifique d'éducation physique".
CAUVY & MATHA. "La Reéducation motrice".
DEMENY. "Mécanisme et éducation des mouvements".
DECROF. "Kinesiterapia".
DUREY. "Massage et Reéducation".
FERNANDEZ O. C. "Tratado de Kinesiólogia".
FORGUE. "Patología externa".
FRUMERIE. "Traitement Manuel des déviations Pathologiques du Raquis".
GILBERT Y CARNOT. "Kinesiterapia".
GOMOLITZKY. "Les Muscles".
GOMOLITZKY. "Massage et gymnastique médicale".
KOUINDJY. "Précis de Kinesithérapie".
MARFORT. "Manuel T. et P. de massage".

- MESSE. "Les Exercices Physiques".
 PAUCHET. "L'Anatomie en poche".
 ROUD. "Mecanisme des articulations et les muscles".
 TABARY. "Précis de Massage Scientifique".
 TESTUT-LATARGET. "Anatomía Humana".
 WRINGET. "Muscle Function".
 ROMERO BREST E. C. "Valor Vital". (Publicación de la cátedra), 1929.
 ROUMA G. "El desarrollo físico del escolar cubano".
 SCHULTE E. W. Dr. "Eignungs- und Leistungsprüfung im eper". Berlín, 1935.
 WORMS G. - BOLOTTE M. "L'insuffisance respiratoire nasale". París, 1921.
 MONTESSORI. "Antropología pedagógica".
 CLAPARÈDE E. "Como diagnosticar las aptitudes de los escolares". Madrid, 1923.
 APORT Dr. "Croissance". París, 1921.
 ROGERS F. R. "Physical capacity tests in the administration of physical education". New York, 1936.
 HWLAND I. E. "The teaching of body mechanics". New York, 1936.
 KLEIN A. - THOMAS L. "Posture and physical fitness". Washington, 1931.

GIMNASIA

EJERCICIOS LIBRES — NIÑAS

TEORIA.

1. Teoría de la gimnasia. Principios generales. Control y manejo de las clases. Disciplina.
2. Objetivos de la gimnasia. Higiénico, educativo, recreativo, etc.
3. Métodos y técnica. Formación y distribución de la clase. Voces de mando.
4. Posiciones gimnásticas. Ritmo y velocidad de los movimientos.
5. Clasificación y selección de ejercicios.
6. Gradación. Principios de gradación para los diversos grupos.

PRACTICA

1. Tipos de ejercicios de acuerdo al esquema establecido. Análisis de los movimientos.
2. Variación en selección.
3. Adaptación de los ejercicios a los distintos medios. Variación en ritmo y velocidad. Intensidad de acuerdo: a) temperatura y lugar; b) sexo; c) sujeto (obreros, estudiantes, empleados sedentarios).
4. Clases graduadas para estudiantes de distintas edades. Clases graduadas intensas para coadyuvar al entrenamiento atlético deportivo.

GIMNASIA RÍTMICA

TEORIA.

1. Definición, principios y objetivos de la gimnasia rítmica. Ritmo, arte. Leyes de línea, gravedad, medida y forma acondicionadas a la mecánica del cuerpo. Esto mismo acondicionado además a ideas artísticas, estéticas, sentimientos dramáticos, ritmo o música y movimientos.
2. Métodos para conseguir técnica, control, flexibilidad y coordinación en los ejercicios rítmicos y locomoción. Capacidad creadora en la enseñanza. Nuevas combinaciones de movimiento. Bases y técnicas sencillas.
3. Teoría de: locomoción, ejercicios, ritmos, danza, interpretaciones y dramatizaciones aplicados a la edad pre-escolar: desarrollo del movimiento natural e imitativo, expresión de ideas concretas y dramáticas (molino, aeroplano, barriletes, animales, etc.). Selección de los temas convenientes a la edad.
4. Teoría de: locomoción, ejercicios, ritmo, danza, interpretación aplicada a la edad escolar; desarrollo de la imaginación dramática; sentido artístico estético; expresión de naturales estados de espíritu en esa edad (alegría, picardía, etc.). Selección de temas convenientes.
5. Teoría de: locomoción, ejercicios, ritmo e interpretaciones aplicadas al adulto. Desarrollo de la imaginación, ideas creadoras propias. Relación de la danza con otras artes. Selección de temas e ideas.
6. Práctica de la enseñanza de ejercicios rítmicos y danzas: a) con sus compañeras, b) con otro curso, c) en el jardín de infantes.

PRACTICA.

1. Repaso de locomoción con variaciones en combinaciones y análisis. Práctica de golpes rítmicos con tambor.
2. Repaso de ejercicios sencillos.
3. Ejercicios avanzados para control, flexibilidad, coordinación, incluyendo flexiones, extensiones, rotaciones y locomoción.
4. Expresión rítmica de ideas, pensamientos y emociones por movimientos creados según el concepto personal.

NOTA:

La parte teórica y la parte práctica se dan simultáneamente.

GIMNASIA CON APARATOS DE MANO. NIÑAS

GIMNASIA DE EXHIBICION.

1. Precisión, destreza, soltura en ejercicios combinados con pelotas.
2. Combinación de ejercicios y saltos con sogas.
3. Manejo de clavos. Forma de tomarla: circulares y molinetes. Combinación-circulares simples, dobles y triples con cambios.
4. Movimientos combinados con arcos. Series simples y combinadas.
5. Ejercicios con mimbres. Análisis de los movimientos.
6. Enseñanza de la forma de tomar y dejar manubrios y palos. Serie de ejercicios.
7. Ejercicios para exhibición. Confección de planes.

GIMNASIA DANESA. NIÑAS

1. Origen de la gimnasia dinamarquesa. Su historia en América.
2. Finalidades generales y objetivos específicos del trabajo desde el punto de vista fisiológico. Comparación con otras gimnasias.
3. Clasificación de los ejercicios de acuerdo a la región y al efecto.
4. Clasificación de ejercicios: simples, combinados y compuestos. Series.
5. Método: Terminología. Forma de presentar, hacer ejecutar y variar el ejercicio. Principios y técnica de las correcciones.

PRACTICA.

- a) Desarrollar precisión, destreza, libertad de movimiento con ejercicios:
 - a) Simples.
 - b) Compuestos.
 - c) Coordinados en series.
- b) Clases prácticas graduadas de gimnasia danesa femenina.
- c) Práctica de mando en gimnasia danesa.

GIMNASIA

VARONES

I. Teoría de la gimnasia.

La gimnasia: objetivos y valores.

- 1) Objetivo higiénico.
- 2) Objetivo educativo.
 - a) El desarrollo del mecanismo neuro muscular.
 - b) El desarrollo del sentido kinestésico.
 - c) La buena conducta.
 - d) El equilibrio del crecimiento y el desarrollo físico.
 - e) El desarrollo moral, social y mental del individuo.
- 3) Objetivo recreacional.

II. Adaptación de los objetivos al medio ambiente.

III. Selección de los ejercicios y los principios que deben guiar la misma.

IV. El contenido y el carácter de la clase que se dicta. — Distribución del trabajo.

V. Tácticas, marchas, evoluciones, ritmo.

VI. Curva fisiológica del ejercicio.

VII. Clasificación de los ejercicios.

VIII. Ejercicios adaptados a las distintas edades y trabajos.

IX. Plan de trabajo a realizar por los alumnos.

X. Series de ejercicios para exhibición.

XI. Ejercicios con manubrios y palos.

XII. Preparación atlética: movimientos convenientes para la práctica del basketball, atletismo, natación, etc.

XIII. Elementos de la competencia en las clases de gimnasia.

GIMNASIA SUECA. — VARONES

PORTE TEORICA.

1. Repaso de la parte teórica dada en primer año.
2. Tipos de gimnasia sueca, sus finalidades y bases generales del plan de trabajo.
3. Análisis de los grupos fundamentales de ejercicios.

I. Ejercicios de locomoción.

II. Ejercicios construídos.

- a) Ejercicios de brazos. Articulaciones. Músculos. Coordinación. Los movimientos que constituyen estos ejercicios.
- b) Ejercicios de piernas. Articulaciones. Músculos. Coordinación. Los movimientos que constituyen estos ejercicios.
- c) Ejercicios del tronco. Ejercicios dinámicos y estáticos. Los movimientos que constituyen los ejercicios en los ejes.
 1. Transversal.
 2. Anteroposterior.
 3. Vertical.
 4. Combinado.

III. Ejercicios aplicados.

- a) Suspensiones.
- b) En apoyo.
- c) Equilibrio.
- d) Marcha y carrera.
- e) Saltos.

4. Posiciones iniciales de trabajo.

- a) Posiciones básicas.
- b) Posiciones derivadas.
- c) Posiciones de trabajo para las extremidades.
- d) Posiciones de trabajo para el tronco.

5. Métodos de trabajo.

- a) Antigua Sueca.
- b) Métodos modernos.

6. Fundamentos de la gimnasia sueca correctiva.

PORTE PRACTICA.

1. Clases prácticas de repaso del primer año.
2. Confecciones de los planos diarios.
 - a) Gimnasia educativa:
 1. Para niños hasta 8 años.
 2. Para niños de edad de escuela primaria (hasta 14 años).
 3. Para mayores de 14 años.
 - b) Gimnasia higiénica para adultos.
 - c) Gimnasia deportiva.
3. Clases prácticas de gimnasia correctiva.

GIMNASIA DANESA. — VARONES

PORTE TEORICA.

1. Finalidades fisiológicas en el método danés.
 - a) Ejercicios de flexibilidad.
 - b) Ejercicios de fuerza.
 - c) Ejercicios de destreza.
2. Clasificación de los ejercicios por grupos.
 - a) Ejercicios de locomoción.
 - b) Ejercicios de brazos.
 - c) Ejercicios de piernas.
 - d) Ejercicios del tronco.

1. Ejercicios de cuello.
 2. Ejercicios para la cintura.
 3. Ejercicios para la espalda.
 4. Ejercicios abdominales.
 5. Ejercicios laterales.
- e) Ejercicios atléticos.
3. Posiciones iniciales de trabajo.
 4. Método de trabajo.
 5. Construcción de los ejercicios simples y combinados.

PARTE PRACTICA.

1. Clases de prácticas de repaso del primer año.
2. Confección de los planes de trabajo para principiantes.
3. Práctica de los ejercicios atléticos.

GIMNASIA EN GRANDES APARATOS

VARONES. SEGUNDO AÑO

I. Bimestre

Barra: Desde la posición de sentado tres cuartos de vuelta hacia adelante con salto a tierra hacia atrás.
Desde la posición de apoyo, iniciar enviones, con ambas empuñaduras. Series.

Paralelas: Cortadas simples. Cambios de frente. Series.

Caballo de madera: Entrenamiento.

Cuerda de trepar: Entrenamiento.

II. Bimestre

Barra: Gran montada.

Paralela: Variaciones del quip. Series.

Caballo de madera: Contra tijeras. Series.

Cuerda de trepar: Entrenamiento.

Anillas: Presentación ante el aparato. Balanceos. Quip.

III. Bimestre

Barra: Variaciones de la gran montada. Ejercicios voluntarios. Series.

Paralela: Series. Ejercicios voluntarios.

Caballo de madera: Entrenamiento. Ejercicios voluntarios. Series.

Anillas: Gran montada. Salida mortal hacia atrás. Descoyuntada.

IV. Bimestre

Barra: Ejercicios voluntarios. Series.

Paralela: Ejercicios voluntarios. Series.

Caballo de madera: Ejercicios voluntarios. Series.

Cuerda de trepar: Entrenamiento.

Anillas: Ejercicios voluntarios. Series.

GIMNASIA CON PEQUEÑOS APARATOS

VARONES. SEGUNDO AÑO

I. Bimestre

Bastón: Series.

Clavas: Ejercicios combinados con ambos brazos.

Apoyos: Ejercicios de repetición. Cuerpo a tierra.

II. Bimestre

Bastón: Ejercicios rítmicos marchando. Series.

Clavas: Series simples.

Apoyos: Ejercicios rítmicos.

III. Bimestre

Bastón: Series simples.

Clavas: Series simples.

Apoyos: Series simples.

IV. Bimestre

Bastón: Series combinadas.

Clavas: Series combinadas.

Apoyos: Series combinadas.

RECREACION

NINAS

1. **RECREACION.**
Buen empleo de las horas libres. La recreación y la juventud. El estudiante, el obrero, el empleado, la niña do su casa.
Organización de las horas libres. Ejercicios prácticos.

2. ACTIVIDADES RÍTMICAS.

Repaso de ritmos elementales:

polka
schottisch
vals
mazurca, etc.

Actividades interpretativas para niñas (jardín de infantes)

El pajarito muerto.
La hamaca.
El gato negro.
Correr y saltar.
Remar.
Los gigantes, etc.

Bailes regionales:

El pericón.
La media caña.
El cielito.

Para niños primarios:

Baile de saludos.
El zapatero.
Polka para niños.
Baile sueco de palmoteos.
Saltos, etc.

Para escolares (secundarios).

Atléticos:

La lavandera Irlandesa.
Old Rustis.
Shoo Fly, etc.

Recreativos:

Elementales:

La pareja holandesa (holandés).
Baile de saltitos (alemán).
Tantole (noruego).

Adelantados:

Vals ruso (ruso).
Krakaviak (polonia).
Dgacko Kolo (Croacia).

Para adultos:

Recreativos:

To Ting (danés).
Círculo siciliano (italiano).
Virginia Reel (americano).

3. ACTIVIDADES MUSICALES.

Canções. Orquestas improvisadas.

4. ACROBACIA.

Pruebas. Pirámides.

5. JUEGOS.

Juegos recreativos (para colonias, institutos de reeducación, fiestas).

Activos.

Inactivos.

Juegos recreativos para los barrios: Descripción.

Juegos en masa: Descripción del material, cancha, jugadores y reglamento.

Juegos de iniciación deportiva organizados: New Comball, Pelota gigante, Pelota al capitán, etc.

6. Dramatizaciones y cantos para fiestas, campamentos, etc.

7. VIDA AL AIRE LIBRE.

Campamentos: Organización, equipos, actividades, etc.

TRABAJO PRACTICO.

1. Se exigirá a las alumnas la presentación a fin de cada bimestre de un cuaderno con las reglas de juego, pasos de bailes, cantos, etc.
2. Fiesta recreativa para niños.
3. Campamento rústico fin de semana.
4. Campamento de 15 días.

DEPORTES

NINAS. — SEGUNDO AÑO

PELOTA AL CESTO.

1. Prácticas fundamentales del juego.
2. Práctica individual y de conjunto.
3. Técnica del ataque, defensa y pase.
4. Plan de entrenamiento.
5. Tácticas avanzadas.
6. Reglamento. Práctica como juez.
7. Organización de campeonatos internos.

VOLLEY-BALL.

1. Prácticas colectivas e individuales de los elementos del juego. Saque, voleo, recuperación de la pelota desde la red, pases.

2. Pruebas de suficiencia para demostrar destreza.
3. Colocación y juego de la levantadora y de la picadora.
4. Plan de entrenamiento y tácticas.
5. Interpretación del reglamento.
6. Prácticas como jueces.

HOCKEY.

1. Prácticas intensivas de las técnicas individuales. Manejo del palo.
2. Adiestramiento en tácticas de juego. Jugadas definidas.
3. Pruebas de suficiencia de creciente dificultad basadas en el juego.
4. Práctica en reconocer y ejecutar tácticas correctas individuales y de equipo, en determinadas situaciones del partido.
5. Interpretación del reglamento. Práctica como jueces.
6. Prácticas de conjunto.
7. Pedagogía y técnica de la enseñanza.
8. Historia y valor moral del deporte.

NATACION.

1. Práctica de los distintos estilos.
2. Práctica de partidas y vueltas.
3. Entrenamiento. Plan.
4. Modernos métodos de enseñanza en las escuelas, clubs, etc.
5. Curso de salvataje.
6. Historia, valor moral del deporte y lugar que ocupa en el programa de Educación Física.
7. Práctica como jurado.

ATLETISMO.

1. Estudio de los diferentes estilos en las pruebas de pista y campo.
2. Prácticas de las pruebas más usuales en la mujer.
3. Entrenamiento.
4. Interpretación del reglamento de las distintas pruebas. Práctica como jurado.
5. Técnica del cronometrista. Medida en los lanzamientos y saltos. Historia y valor moral del deporte.

REGLAMENTO FEMENINO

BASKET-BALL FEMENINO.

1. Historia y reglamento.
2. Prácticas fundamentales. Los pases y los tiros al arco.

3. Organización del equipo en conjunto.
4. Combinaciones de pases y tiros al arco.
5. Prácticas de partidos.
6. Práctica como juez.

TENIS.

1. Prácticas fundamentales del juego.
2. Técnica y estilos.
3. Ejercitación contra la pared y en las canchas.
4. Juego individual y de doblea. Partidos.
5. Reglamento del juego.
6. Actuación como jueces.
7. Organización de torneos.

VARIOS DEPORTES

HAND-BALL, PLAYGROUND BASEBALL, REMO, EQUITACION.

1. Somero estudio de cada uno de los deportes. Cancha, material y jugadoras.
2. Reglamento de cada deporte. Práctica como jueces.
3. Prácticas fundamentales. Técnica y estilos.
4. Práctica de conjunto.

BIBLIOGRAFIA

- GEO VEEKERT. "Basket-ball for coaches and players".
 FORREST ALLEN. "Better Basket-ball".
 MURPHY CHAS. "Basket-ball".
 JESSE D. E. "Base-ball".
 LAVEAGA. "Volley-ball a man's game".
 HUGHES W. L. "The book of major sports".
 RAY CONGER. "Track and field".
 WEBSTER F. A. M. "Exercises for athletes".
 SHAW J. F. "Athletes in action".
 WEBSTER F. A. M. "Coaching and care of athletes".
 HARRY HILL. "Track and field athletics for coaches and contestants".
 PADDOCK CHAS. "Track and field".
 HAMMETT Y LUNDGREN. "How to be an athlete".
 MIKE MURPHY. "Athletic Training".

THOMAS JONES. "Track and field".
 MEANWELL y ROCKNE. "Training, conditioning and care of injuries".
 WEBSTER F. A. M. "Individual athletics and winter training".
 GULICK L. H. "A philosophy of athletics".
 BERRY E. "The philosophy of athletics".
 BERNARD S. MASON. "Social games for recreation".
 MITCHELL E. D. "Sports for recreation".
 MASON-MITCHELL. "Active games and contests".
 TUNIS R. "Sports for the fun of it".
 STALEY S. C. "Games contests and relays".
 PEARL N. "Health by Stunts".

DEPORTES Y RECREACION

VARONES

I. RUGBY.

1. Tácticas de defensa y ataque.
2. Entrenamiento para jóvenes.
3. Tendencias del juego moderno.
4. Organización de campeonatos.
5. Práctica de partidos.
6. Práctica como jueces.

II. BASKET-BALL.

1. Plan de entrenamientos.
2. Tácticas avanzadas de ataque y defensa.
3. Organización de campeonatos.
4. Como actuar de referee.
5. Práctica de partidos.

III. RECREACION.

1. Juegos recreativos para obreros.
2. Tiro al Blanco.
3. Juegos recreativos para cárceles y reformatorios.
4. Juegos recreativos para los barrios.
5. Trabajos manuales.
6. El lugar del profesor en los juegos recreativos.

IV. BASE-BALL.

1. Reglamento. Práctica como jueces.
2. Fundamentos del juego.
3. Bateo.
4. Juego del catcher, de 1ra. base, 2da. base, 3ra. base, infielders y outfielders. Juego del pitcher.
5. Técnica en el bateo y en el campo.
6. Entrenamiento.
7. Organización de campeonatos.
8. Valores morales del juego.

V. NATACION.

1. Práctica de los diferentes estilos.
2. Prácticas de partidos y vueltas (ver libros de natación).
3. Deportes acuáticos.
4. Entrenamiento.
5. Método de enseñanza en las escuelas, clubs, etc.
6. Curso de salvataje.
7. Enseñanza de Water polo.
8. Valores morales del deporte y lugar que ocupa en el programa de Ed. Física.
9. Práctica como jurado.

VI. ATLETISMO.

1. Estudio de los diferentes estilos en las pruebas de pista y de campo.
2. Práctica de las pruebas de pista y campo.
3. Entrenamiento.
4. Práctica de conjunto.
5. Valores morales del deporte. Historia.
6. Práctica como jurado.

VII. PELOTA A PALETA.

1. Historia y Reglamento. Práctica como juez.
2. Prácticas fundamentales del juego.
3. Técnica del juego individual y por parejas.
4. Organización y entrenamiento.
5. Valores morales del deporte.

VIII. HOCKEY.

1. Historia y Reglamento. Práctica como juez.
2. Prácticas fundamentales del juego.
3. Técnica del juego de conjunto.

4. Práctica de partidos.
5. Organización y entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.

IX. HAND BALL (Balón).

1. Historia y Reglamento. Práctica como jueces.
2. Prácticas fundamentales del juego.
3. Técnica del juego de conjunto.
4. Práctica de partidos.
5. Organización y entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.

X. TENIS.

1. Historia y Reglamento. Práctica como jueces.
2. Prácticas fundamentales del juego.
3. Técnica y estilos.
4. Juego individual y doble.
5. Tácticas.
6. Organización de campeonatos.
7. Valores morales del deporte.

XI. ESGRIMA.

1. Historia y Reglamento. Práctica como jueces.
2. Práctica de las distintas armas.
3. Técnica, movimientos y posiciones.
4. Técnica de ataque y defensa.
5. Organización y entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.

XII. BOX.

1. Historia y Reglamento. Práctica como jueces.
2. Enseñanza preliminar.
3. Técnica defensiva.
4. Fintas, punche, etc.
5. Práctica de conjunto.
6. Ética del box.
7. Organización de campeonatos y entrenamientos.

XIII. LUCHA.

1. Historia y Reglamento. Práctica como jueces.
2. Ejercicios preparatorios.

3. Enseñanza de las tomas de ataque y defensa.
4. Distintos métodos de tomar al oponente.
5. Posiciones defensivas.
6. Entrenamiento y organización de campeonatos.
7. Valores morales del deporte.

XIV. JUDO.

1. Historia y Reglamento. Práctica como juez.
2. Ejercicios preparatorios.
3. Enseñanza de los golpes de ataque y defensa.
4. Práctica de ataque y defensa.
5. Entrenamiento y organización.
6. Valores morales del deporte.

BIBLIOGRAFIA

- GEO VEEKERT. "Basket-ball for coaches and players".
 FORREST ALLEN. "Better Basket-ball".
 MURPHY CHAS. "Basket-ball".
 JESSE D. E. "Base-ball".
 LAVEAGA. "Volley-ball a man's game".
 HUGHES W. L. "The book of major sports".
 RAY CONGER. "Track and field".
 WEBSTER F. A. M. "Exercises for athletes".
 SHAW J. F. "Athletes in action".
 WEBSTER F. A. M. "Coaching and care of athletes".
 HARRY HILL. "Track and field athletics for coaches and contestants".
 PADDOCK CHAS. "Track and field".
 HAMMETT Y LUNDGREN. "How to be an athlete".
 MIKE MURPHY. "Athletic Training".
 THOMAS JONES. "Track and field".
 MEANWELL y ROCKNE. "Training, conditioning and care of injuries".
 • WEBSTER F. A. M. "Individual athletics and winter training".
 GULICK L. H. "A philosophy of athletics".
 BERRY E. "The philosophy of athletics".
 BERNARD S. MASON. "Social games for recreation".

MITCHELL E. D. "Sports for recreation".
 MASON-MITCHELL. "Active games and contests".
 TUNIS R. "Sports for the fun of it".
 STALEY S. C. "Games contests and relays".
 PEARL N. "Health by Stunts".

PRACTICA Y CRITICA PEDAGOGICA

SEGUNDO AÑO

PRIMER BIMESTRE

Dictado de clases internas completas.
 Explicación y aplicación de juegos a niños y adolescentes.
 Confección de planes.
 Dictado de clases externas en las escuelas o colegios que oportunamente se indicarán abarcando: jardines de infantes, escuela primaria y secundaria y parques de recreación.

SEGUNDO BIMESTRE

Idem, idem que el bimestre anterior.
 Dictado de clases externas a los niños concurrentes en días jueves y domingos y feriados a la Colonia "General San Martín".
 Explicación de reglas y dirección de juegos.

TERCER Y CUARTO BIMESTRE

Las clases a dictarse durante estos dos bimestres se ajustarán a la distribución efectuada con anterioridad.
 Clases internas y externas para infantes, niños y mayores.
 Dirección de juegos.
 Recreación.
 Cada alumno deberá obligatoriamente dictar dieciseis (16) clases como mínimo.

NOTA:

En las prácticas de campeonatos, torneos o adiestramiento en general, en los días de clases, domingos o feriados, se designarán alumnos de este curso para la dirección de juegos, cronometristas, jueces de llegadas y largada, anunciadores, cronistas, etc., de acuerdo a las necesidades del programa deportivo preparado.

OTRA: PARA VARONES.

Durante los meses de vacaciones y de acuerdo a la distribución que se efectúe con anterioridad y atendiendo a las necesidades del "día deportivo", los alumnos de este curso concurrirán a los efectos de una mayor práctica.

TRABAJOS PRACTICOS

1. Confección de un "drill" para principiantes.
2. " " " " " alumnos aventajados.
3. " " " " " exhibición.
4. Plan distributivo del trabajo de un campamento.
5. Confección de juegos infantiles en forma de cuento.
6. Plan de trabajo en una plaza de ejercicios físicos.
7. Plan de trabajo en un club deportivo.

CANTO CORAL

El coro es la manifestación artística que mejor conviene, por sus diversas afinidades con la Educación Física, para completar el programa educacional del Instituto —puesto que como es notorio, desarrolla el espíritu de disciplina de conjunto— propicia constantemente una elevación de sentimientos y proporciona solaz culto para alternar con las actividades físicas propias de la Institución.

Por otra parte, la composición mixta del alumnado, la edad y la preparación del mismo permite la realización de coros polifónicos, interesantes y de positivo valor artístico y educacional como ya se ha podido comprobar con lo realizado el año 1941, a título de ensayo.

El programa deberá ajustarse a las siguientes directivas:

1. Canciones folklóricas argentinas seleccionadas entre las más representativas y características de nuestro país, en versiones a cuatro voces mixtas.
2. Coros polifónicos de autores argentinos, con texto de poetas argentinos.
3. Obras corales de grandes maestros dando preferencia a aquellas que por su carácter y por su texto tengan mayor afinidad con el espíritu optimista y generoso de energías que debe primar en el ambiente del Instituto.

CURSO DE MAESTROS DE GIMNASIA Y RECREACION

FUNDAMENTOS DE LA EDUCACION FISICA

ANATOMIA, FISIOLOGIA, HIGIENE Y PRIMEROS
AUXILIOS

KINESIOLOGIA Y EXAMENES FISICOS

GIMNASIA

RECREACION Y DEPORTES

CANTO CORAL

FUNDAMENTOS DE LA EDUCACION FISICA ORGANIZACION DE LA EDUCACION FISICA

CURSO: MAESTROS DE GIMNASIA Y RECREACION.

1. Organización y administración de la Educación Física. Importancia. Principios de administración. Necesidad de un plan orgánico nacional, provincial, municipal, escolar y particular. Unidad. Cooperación y responsabilidad. Campos de aplicación de la Educación Física. Nuevos campos. Recreación. Trabajo y asistencia social.
2. Organización oficial de la Educación Física en la República Argentina en el orden nacional, provincial y municipal. Leyes y decretos. Organización de la Educación Física en la República Argentina en el orden particular. Organización deportiva nacional. Confederaciones y federaciones y clubs deportivos. Instituciones de Educación y Asistencia Social.
3. Organización de las instituciones deportivas, en el orden administrativo y en el orden técnico. Secciones de un club. Local social. Campo de deportes. Administración del material e instalaciones. Oficina médica.
4. Rol de un departamento físico. Organización de actividades dentro de un plan de conjunto según el día, el mes y el año. Organización de los equipos representantes. Entrenamiento. Ficha individual. Control médico. Cuerpo de adultos. Cuerpo de adultos de los Colegios Secundarios. Orientación dada por la Dirección General de Educación Física. Estadística. Organización de un departamento físico en un colegio, en un establecimiento de reeducación, fábrica, casa de comercio. Características especiales. Club colegial. Orientación dada por la Dirección General de Educación Física.
5. Organización de una plaza de Educación Física. Diversos tipos. Plazas de la Municipalidad de la ciudad de Buenos Aires. La Asociación Mundial de Recreación. Las Plazas de la República Oriental del Uruguay. Los play-grounds.
6. Organización de torneos de atletismo. Reglamentación. Clasificación por puntos. Premios. Organización de un torneo de natación. Organización de torneos y campeonatos disputados por equipos. Organización de festivales

deportivos gimnásticos. Conmemoración de fechas nacionales.

7. Instalaciones para la práctica de todos los deportes. Estadios. Gimnasios, piletas, campos de deportes. Medidas, proporciones. Material. Construcción. Preparación de proyectos de instalaciones de diferentes dimensiones y características.

HISTORIA

1. Orígenes de la Educación Física.

- a) Los primitivos. La caza, la pesca, la danza.
- b) Conceptos generales de la Educación Física en Egipto, China, India, Persia. Influencia de las ideas religiosas y guerreras. La Educación Física como medio terapéutico.

2. La Educación Física en Grecia.

Concepto de la Educación Física y sus relaciones con la Educación General. Los Gimnasios. Los juegos. Ejercicios practicados. Valor social y político.

La Educación Física en Roma. Carácter de la Educación Física. Las Termas. El Circo. El Anfiteatro. Decadencia.

3. La Educación Física en la Edad Media, el Renacimiento, la Reforma.

La influencia del Cristianismo. La Caballería. Jeu de Paume. Nuevos conceptos educativos del Renacimiento. La Educación Física en la Época Moderna (Siglo XVIII). Locke, su ideal de Educación. Rousseau, principios fundamentales de la Educación Física, según el Emilio. Pestalozzi y Herbart. Fundación del Filantropismo.

4. La Educación Física en el Siglo XIX.

En Dinamarca, Nachtigal. Suecia. Ling. Ideas fundamentales. Aparición del concepto moderno de gimnasia. Alemania. Jahn. Sociedades de gimnasia.

Francia. Las ideas de Ollivier y Amoros. Sus continuadores: Dumeny y Herbart. Influencia de los escritores científicos; Marey, Lagrange, Tissot.

5. La Educación Física en el siglo XIX.

En Inglaterra. Los juegos y deportes organizados. Influencia del sistema sueco.

En Estados Unidos de Norte América.

Orígenes de la Educación Física en las Universidades. Introducción de los deportes. Plaza de juegos.

6. La Educación Física en el Siglo XX.

Breve resumen de los movimientos a favor de la Educación Física en los países de Europa.

Los juegos Olímpicos Modernos.
El deporte Argentino en las Olimpiadas.

7. La Recreación.

Influencia de los Estados Unidos de Norte América. Congreso Mundial de la Recreación. Alegría y Trabajo de Alemania. Dopo Laboro de Italia. Gimnasia Recreativa en Inglaterra.

8. La Educación Física en la República Argentina.

- a) Educación Física Escolar. Escuela primaria, nacional y normal.
- b) Educación Física deportiva. Origen y desenvolvimiento de los deportes.
- c) Trabajos sobre recreación. Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires. Plazas de Educación Física.
- d) Colonias de Vacaciones. Su origen. Características principales. Desarrollo.

PEDAGOGIA

1. EL PROFESOR DE EDUCACION FISICA.

Condiciones físicas. Capacidad para realizar y dirigir las actividades. Su presentación. Equipos. Voz. Modales. Condiciones intelectuales. Preparación general y técnica. Dominio de la materia.

Preparación previa a la clase. Inteligencia para resolver los problemas que se le presenten.

Condiciones morales. El profesor como ejemplo de los alumnos.

Entusiasmo profesional. Buena disposición para el trabajo.

Conciencia de la responsabilidad. Respeto por las reglas. Sinceridad. Serenidad. Ascendente. Simpatía.

2. EL ALUMNO.

Necesidad de una clasificación de los alumnos en categorías de condiciones físicas semejantes. Diversos métodos de puntuación. Índice, peso, edad, talla. Estadística. Importancia del factor intelectual en la clasificación. (Cada alumno debe tener modelos de fichas en su carpeta de trabajo).

Grupos homogéneos. Necesidad del examen físico de alumnos.

Control médico. Revisión periódica. Como se realiza en distintos países. Fichaje de los alumnos. Sus beneficios. La ficha de la Dirección General de Educación Física.

3. LA CLASE.

Su importancia. Duración. Instrucciones generales para la clase. El local. Sus condiciones higiénicas. Vestimenta (uniformes). El interés de la clase.

TEORIA

1. EL JUEGO Y EL DEPORTE.

Teoría del juego. Definición del juego. Juego y trabajo. Juego y deporte. Los beneficios del juego. Juego y desarrollo mental. El trabajo de equipos y la preparación de atletas. Las reglas del juego. La organización de las horas libres y la vigorización del pueblo.

2. LA PERSONALIDAD.

El individuo y la personalidad. Factores de la personalidad. Contribución de la Educación Física en la formación del carácter. La cultura. Elevación de la cultura y del nivel moral por medio de la recreación. La comprensión entre los hombres. Respeto a las instituciones del país. Recreación y civismo.

3. IDEAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La Educación Física y el ideal educativo moderno. La Educación Física como parte de una educación integral. Ideas contrarias a la Educación Física. Usos y abusos de la Educación Física. La Educación Física como medio y no como un fin.

PROGRAMA DE ANATOMIA HUMANA APLICADA A LA EDUCACION FISICA

I. COLUMNA VERTEBRAL.

- Osteología.** Consideración sumaria de la constitución esquelética de la columna vertebral.
- Artrología.** Nociones generales de conjunto sobre las conexiones de la columna vertebral.
- Movimientos.** Movimientos de la columna vertebral.

- Músculos motores.** Sistematización de los grupos musculares motores de la columna vertebral.

II. CABEZA.

- Osteología.** Consideración sumaria de la constitución esquelética de la cabeza.
- Artrología.** Nociones generales de conjunto sobre las conexiones de la cabeza con la columna vertebral.
- Movimientos.** Movimientos de la cabeza.
- Músculos motores.** Sistematización de los grupos musculares motores de la cabeza.

III. TORAX.

- Osteología.** Descripción general del esternón y las costillas y de la caja torácica.
- Artrología.** Nociones generales de conjunto sobre las conexiones de las costillas con la columna vertebral y el esternón.
- Movimientos.** Movimientos de las costillas y del tórax.
- Músculos motores.** Sistematización de los grupos musculares motores de las costillas, del esternón y del tórax.

IV. MIEMBRO SUPERIOR.

- Osteología.** Consideración sumaria de la constitución esquelética del miembro superior.
- Artrología.** Articulaciones de la cintura escapular, del hombro, del codo y de la muñeca. Nociones sumarias sobre las conexiones intrínsecas de la mano.
- Movimientos.** Movimientos de la cintura escapular, del hombro, del brazo, del antebrazo y de la mano.
- Músculos motores.** Sistematización de los grupos musculares motores del miembro superior.

V. MIEMBRO INFERIOR.

- Osteología.** Consideración sumaria de la constitución esquelética del miembro inferior.
- Artrología.** Articulaciones de la cadera, de la rodilla y de la garganta del pie. Nociones sumarias sobre las articulaciones intrínsecas del pie.
- Movimientos.** Movimientos de la cadera, del muslo, de la pierna y del pie.
- Músculos motores.** Sistematización de los grupos musculares motores del miembro inferior.

VI. SISTEMA CIRCULATORIO.

Corazón. Consideraciones generales; configuración exterior e interior; membranas serosas.

Arterias. Consideraciones generales. Sistemas arteriales.

Venas. Consideraciones generales. Sistemas venosos.

VII. SISTEMA RESPIRATORIO.

Conducto aerífero. Consideraciones generales sobre la laringe, la tráquea y los bronquios.

Pulmones. Consideraciones generales; configuración exterior e interior; membranas serosas.

NOTA: Las nociones generales de anatomía de los huesos, articulaciones y músculos se darán oportunamente durante el desarrollo del programa.

PROGRAMA DE FISILOGIA APLICADA A LA EDUCACION FISICA

I. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA LOCOMOTOR.

- Acción del ejercicio físico sobre el crecimiento y la forma de los huesos.
- Acción del ejercicio físico sobre el sistema muscular. Fenómenos y registro de la contracción muscular. La contracción voluntaria. Influencia del ejercicio sobre los músculos. Clasificación de los ejercicios de acuerdo con su influencia sobre el sistema muscular; ejercicios de velocidad, destreza, fuerza y resistencia. Ejercicios analíticos y sintéticos.

II. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO.

- Circulación del corazón. Trabajo cardíaco. Circulación arterial y venosa. Tensiones arterial y venosa. Pulso arterial y venoso. Esfigmografía.
- Influencias inmediatas y mediatas del ejercicio físico sobre la circulación.
- Clasificación de los ejercicios físicos de acuerdo con su influencia sobre el sistema circulatorio.

III. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO.

- Mecanismo y regulación de los movimientos respiratorios.
- Fisiología y química de la respiración.
- Influencias inmediata y mediatas del ejercicio físico sobre la respiración.
- Clasificación de los ejercicios físicos de acuerdo con su influencia sobre el sistema respiratorio.

IV. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO.

- Reseña anatómica del sistema nervioso.
- Relaciones entre el trabajo cerebral y el físico. Coordinación y sentido muscular. Movimientos automáticos y voluntarios. Sentido de equilibrio.
- Influencia del ejercicio sobre los centros psicomotrices. Acción educativa del movimiento.
- Clasificación de los ejercicios físicos de acuerdo con su influencia sobre el sistema nervioso.

V. ACCION DEL EJERCICIO FISICO SOBRE LAS GLANDULAS DE SECRECION INTERNA.

- Reseña anatómica del sistema endócrino.
- Acción de las glándulas de secreción interna sobre el movimiento, circulación, mecanismo químico de la contracción, excitabilidad neuro-muscular y coordinación nerviosa.
- Influencia del ejercicio físico sobre las glándulas de secreción interna. Análisis de las cualidades físicas. Fórmula VARE.
- Clasificación de los ejercicios físicos, de acuerdo con su influencia sobre el sistema endocrino.

VI. CRECIMIENTO.

- Forma, leyes y factores del crecimiento.
- Crecimiento antropométrico.
- Crecimiento visceral.
- Influencia del ejercicio físico sobre el crecimiento.

VII. FATIGA.

- Definición. División. Causas. Lugares en que se produce. Leyes.

- b) Grados de la fatiga. Cansancio. Surmenage. Fatiga y entrenamiento.

VIII. ENTRENAMIENTO.

Definición. Grados. Modificaciones musculares, nutritivas y psíquicas. Características del hombre entrenado y sobreentrenado. Alimentación. Criterios de entrenamiento.

PROGRAMA DE HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA

PRIMERA PARTE. — HIGIENE

I. HIGIENE GENERAL CONSTRUCTIVA.

Forma de construir y provocar la salud. La herencia. La ineptitud física, mental y social. La mortalidad infantil.

II. HIGIENE GENERAL DEFENSIVA.

La alimentación. Las bebidas (agua y leche). Los tóxicos (alcoholismo y tabaquismo). La actividad y el cansancio. La vida al aire libre. Prevención de las alteraciones de la salud. Profilaxia de las afecciones más comunes. La inmunidad. Defensa contra las causas contribuyentes a la alteración de la salud por medios físico-químicos, biológicos y sociales desfavorables.

III. HIGIENE INDIVIDUAL.

Higiene personal. Examen médico periódico. El baño. Higiene del vestido. Higiene de la habitación. La formación de una conciencia sanitaria en la juventud. Plan de la Dirección General de Educación Física. Sus medios.

SEGUNDA PARTE. PRIMEROS AUXILIOS

I. TRAUMATOLOGIA GENERAL.

- Traumatismos: consideraciones generales.
- Heridas. Contusiones y heridas contusas: consideraciones generales, sintomatología y tratamiento de urgencia.

- Hemorragias. Epistaxis, hemóptisis, hematemesis, hematuria: Sintomatología y tratamiento de urgencia. Hemostasia: diversos procedimientos.
- Lesiones óseas, articulares y musculares. Fracturas, esguince y luxación; roturas y calambres musculares; consideraciones generales, sintomatología y tratamiento de urgencia.
- Quemaduras y congelaciones: consideraciones generales, sintomatología y tratamiento de urgencia.

II. EL PRIMER AUXILIO.

- Elementos fundamentales del examen y cuidado inmediato de un accidentado. Objeto del primer auxilio. Manera de levantar y transportar un accidentado. Concepto de la primera cura. Asepsia y antisepsia.
- Medios de curación. Apositos y vendajes. Respiración artificial.

III. TRAUMATOLOGIA DEPORTIVA.

Consideraciones generales sobre los accidentes gimnásticos y deportivos. Prevención de los accidentes.

PROGRAMA DE KINESIOLOGIA Y EXAMENES FISICOS

PRIMERA PARTE. — KINESIOLOGIA

I. KINESIOLOGIA

Definición y conceptos. Sus partes. Mecánica corporal (General y Especial). Kinesiofilaxia y Kinesiterapia. Conceptos generales sobre cada una de ellas.

II. KINESITERAPIA.

Definición. Fundamentos anatómicos y fisiológicos de la terapéutica por el movimiento: la ~~metamorfosis~~ ^{metamorfosis}. Sus ramas: Masoterapia, Sismoterapia. Movilización (Manual y Mecánica), Gimnasioterapia y Reeducación Motriz: conceptos generales. Utilidad de su conocimiento y aplicación por el Profesor de Educación Física.

IV. EXAMEN FUNCIONAL.

a) Respiración.

Capacidad vital. Concepto y valor de la medida. Técnica de la espirometría. Elasticidad torácica; valor y técnica de la medida.

Prueba de la apnea voluntaria post-inspiratoria: valor y técnica de la medida.

b) Fuerza muscular.

Presión digital. Presión y tracción horizontal. Tracción vertical. Valor y técnica de la dinamometría.

V. EXAMEN DESCRIPTIVO.

Concepto: los caracteres morfológicos no mensurables. Caracteres descriptivos normales y anormales. Paramorfismos y dismorfismos.

Examen descriptivo de la actitud.

Examen descriptivo del tronco y de los miembros: sus caracteres normales y sus paramorfismos y dismorfismos más comunes.

VI. FICHAS FISICAS.

Concepto e importancia. Sus partes. Estudio y análisis de las fichas utilizadas por la Dirección General de Educación Física.

TRABAJOS PRACTICOS

KINESIOLOGIA.

Aprendizaje y práctica de las manipulaciones masoterápicas, utilizando para tal fin a los propios compañeros, por turno.

Una vez suficientemente preparados los alumnos, se prescribirán y efectuarán, bajo el control del profesor, tratamientos masoterápicos a los compañeros que hayan sufrido traumatismos deportivos, como también durante el entrenamiento para las diversas actividades que practiquen.

EXAMENES FISICOS.

Determinación individual de todos los datos correspondientes a los exámenes antropométrico y descriptivo.

Aplicación de índices de relación entre las medidas más comunes, con análisis y crítica de los resultados obtenidos.

Confección de fichas según los modelos de la D. G. de Educación Física.

Estudio directo, por la inspección y palpación, de la morfología normal del cuerpo, y de los paramorfismos y dismorfismos más comunes.

DEPORTES Y RECREACION

I. RUGBY.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Principios fundamentales y espíritu del juego.
4. Prácticas de "scrums" fijos y volantes.
5. " de tres cuartos.
6. " de medio "scrum".
7. " de medio apertura.
8. " de full back.
9. Tackles, pases, kicking, hand off, line out, etc.
10. Tácticas en ataque y defensa.
11. Práctica individual y de conjunto.
12. Valores morales del deporte.
13. Arbitraje.

II. BASKET-BALL.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Ataque individual y de conjunto.
5. Defensa individual y de conjunto.
6. Método de entrenamiento.
7. La moral del deporte.
8. Arbitraje.

III. VOLLEY-BALL.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Tácticas de ataque y de defensa.
5. Entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.
7. Arbitraje.

IV. ATLETISMO.

1. Historia y reglamento.
2. Carreras de velocidad.
3. Carreras de medio fondo y de fondo.
4. Carreras de vallas y de postas.
5. Técnica y reglamento para pruebas de campo: saltos en alto, largo, triple y garrocha. Lanzamientos: disco, jabalina, bala y martillo.
6. Organización de campeonatos. Jurados.

V. BASE-BALL ESCOLAR.

1. Reglamento.
2. Estudio analítico de los deberes de cada puesto.
3. Técnica del juego.
4. Técnica en el bateo y del "pitcher", y en el campo de juego.
5. Cómo correr las bases.
6. Entrenamiento y técnica.
7. Valores morales del deporte.
8. Arbitraje.

VI. FUTBOL.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Plan de ataque y defensa.
5. El futbol entre menores.
6. Entrenamiento.
7. Valores morales del deporte.
8. Arbitraje.

VII. PELOTA AL OESTO.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Prácticas fundamentales del juego.
4. Técnica de ataque y defensa.
5. Entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.
7. Arbitraje.

VIII. PELOTA A MANO Y A PALETA.

1. Historia y reglamentos.
2. Prácticas fundamentales del juego.
3. Técnica del juego individual y por parejas.
4. Valores morales del deporte.
5. El juez.

IX. NATACION.

1. Historia.
2. Reglamento.
3. Enseñanza de los distintos estilos.
4. Prácticas fuera del agua.
5. Flotabilidad.
6. Prácticas de vueltas y salidas.
7. Saltos ornamentales.
8. Fundamentos para clases de principiantes.
9. Valores morales del deporte.
10. Jurados.

X. ESGRIMA.

1. Historia y reglamento.
2. Práctica de las distintas armas.
3. Técnica, movimientos y posiciones.
4. Técnica de ataque y defensa.
5. Entrenamiento.
6. Valores morales del deporte.
7. Jurado.

XI. BOX.

1. Historia y reglamento.
2. Enseñanza preliminar.
3. Técnica defensiva.
4. Fintas, "punch", etc.
5. Prácticas de conjunto.
6. Etica del "box".
7. Entrenamientos.
8. Jurado.

XII. RECREACION.

1. Juegos para las escuelas primarias.
2. Juegos para las escuelas secundarias.
3. Juegos para plazas de deportes, gimnasios, campamentos, playas.
4. Juegos para "kindergarden".
5. Juegos recreativos sociales.
6. Juegos recreativos para los barrios.
7. Trabajos manuales.
8. El lugar del profesor en los juegos recreativos.
9. Valores morales de la recreación.

NOTA: Durante el curso se enseñarán en cada deporte pruebas de eficiencia física y la organización de diversos campeonatos.

GIMNASIA

1. Principios generales.

- a) La llave del éxito.
- b) Personalidad del maestro.
- c) Conocimiento de principios y métodos.

2. Control y manejo de las clases.

3. Disciplina y concentración.

4. El profesor y sus relaciones.

5. Formación y distribución de la clase.

6. Voces de mando, marchas y evoluciones.

7. La técnica en el uso de las voces de mando.

8. La posición gimnástica.

9. Instrucciones y métodos de enseñanza.

10. Instrucción individual y observación sistemática.

11. Repaso de los métodos de enseñanza de los diferentes tipos de trabajo.

12. Clasificación de los ejercicios.

- a) Locomoción y trote.
- b) Ejercicios preliminares de las extremidades superiores e inferiores.
- c) Ejercicios de la parte postero-superior del tronco.
- d) Ejercicios de la parte postero-inferior del tronco.
- e) Ejercicios laterales del tronco.
- f) Ejercicios de equilibrio.
- g) Ejercicios abdominales.
- h) Ejercicios de hombros.
- i) Saltitos.

13. Principios de progresión.

Trabajos con manubrios, palos.

14. Ritmo, variación, orden de los ejercicios.

GIMNASIA SUECA

PARTE TEORICA

- 1. Breve reseña de la gimnasia de Ling y sus fundamentos.
- 2. Ideas generales sobre los métodos de gimnasia sueca aplicados en Suecia.

- a) Método de Törnngren.
- b) Método del Instituto Central de Estocolmo.
- c) Método de Thulin.

3. Tipos de Gimnasia Sueca, sus finalidades y bases generales del plan de trabajo.

4. Análisis de los grupos fundamentales de los ejercicios.

I. Ejercicios de locomoción.

II. Ejercicios contruñidos.

- a) Ejercicios de brazos. Articulaciones. Músculos. Coordinación. Los movimientos que constituyen estos ejercicios.
- b) Ejercicios de piernas. Articulaciones. Músculos. Coordinación. Los movimientos que constituyen estos ejercicios.
- c) Ejercicios del tronco. Ejercicios dinámicos y estáticos. Los movimientos que constituyen los ejercicios del tronco en los ejes:
 - 1. Transversal.
 - 2. Anteroposterior.
 - 3. Vertical.
 - 4. Combinado.

III. Ejercicios aplicados.

- a) Suspensiones.
- b) En apoyo.
- c) Marcha y carrera.
- d) Saltos.

5. Posiciones iniciales de trabajo.

- a) Posiciones básicas.
- b) Posiciones derivadas.
- c) Posiciones de trabajo para las extremidades.
- d) Posiciones de trabajo para el tronco.

PARTE PRACTICA

1. Clases prácticas de acuerdo con los planes de trabajo del Instituto Central de Estocolmo.

I. Parte preparatoria.

- a) Ejercicios de locomoción.
- b) Ejercicios de animación.

II. Parte principal.

Grupo primero.

1. Ejercicios de brazos.
2. " de piernas.
3. " de cuello.
4. " del tronco en los siguientes ejes:

- a) Transversal.
- b) Anteroposterior.
- c) Vertical.
- d) Combinado.

5. Ejercicios de piernas.
6. Ejercicios de brazos.

Grupo segundo.

1. Ejercicios del tronco.

- a) De espalda y abdominales en el espaldar sueco.
- b) De espalda y abdominales en la barra sueca.

2. Ejercicios de equilibrio sobre aparatos.
3. Ejercicios en suspensión.
4. Ejercicios de equilibrio libres.
5. Ejercicios del tronco.

- a) Estáticos para la espalda.
- b) Estáticos para abdomen.
- c) En el eje vertical y en los ejes combinados.

6. Saltos.
7. Ejercicios en apoyo.

- a) Parada de manos.
- b) Caminar sobre las manos.

8. Marchas y carreras.

III. Parte final.

1. Ejercicios de brazos.
2. Ejercicios del tronco.
3. Ejercicios de piernas.

2. Clases prácticas sobre aparatos. Finalidad de los ejercicios sobre aparatos.

- a) Mayor amplitud de los movimientos.
- b) Máxima corrección de los movimientos.
- c) Desarrollo de la fuerza y agilidad.

Aparatos.

- a) Espaldar. Los ejercicios sobre espaldar: contruidos para el tronco en el eje transversal y en el eje anteroposterior; aplicados en forma de semisuspensiones, suspensiones y apoyos.
- b) Barra. Los ejercicios en la barra: semisuspensiones, suspensiones, de equilibrio y en apoyo.
- c) Soga. Ejercicios de trepar.
- d) Mástil. Ejercicios de trepar.
- e) Aparatos para los saltos y volteos (cajón, burro, caballo).

3. Clases prácticas de gimnasia correctiva.

GIMNASIA DANESA

PORTE TEORICA

1. Ideas generales sobre el método danés de Niels Bjørh.
2. Origen de la gimnasia danesa y su historia en América.
3. Finalidades fisiológicas de los ejercicios.

- a) Ejercicios de flexibilidad.
- b) Ejercicios de fuerza.
- c) Ejercicios de destreza.

4. Clasificación de los ejercicios por grupos.

1. Ejercicios de locomoción.
2. Ejercicios de brazos.
3. Ejercicios de piernas.
4. Ejercicios del tronco.

- a) Ejercicios de cuello.
- b) Ejercicios para la cintura.
- c) Ejercicios para la espalda.

- d) Ejercicios abdominales.
- e) Ejercicios laterales.

5. Ejercicios atléticos.

PARTE PRACTICA

1. Clases prácticas de acuerdo con el plan de trabajo para mayores.

Primera Parte: Ejercicios en posición vertical para las extremidades, la espalda y la cintura.

1. Brazos.
2. Piernas y brazos.
3. Brazos y cintura.
4. Espalda.
5. Brazos.
6. Piernas y brazos.
7. Brazos y espalda.
8. Piernas.

Segunda Parte: Ejercicios en posición vertical para el tronco.

1. Ejercicios laterales.
2. Ejercicios laterales.
3. Cintura y espalda.
4. Ejercicios laterales.
5. Ejercicios laterales y ejercicios de piernas.
6. Ejercicios laterales y ejercicios para la cintura.
7. Espalda.

Tercera Parte: Ejercicios en posiciones bajas para el tronco.

1. Ejercicios laterales.
2. Espalda.
3. Abdomen.
4. Brazos.
5. Cuello.
6. Abdomen.
7. Espalda.

Cuarta Parte: Ejercicios en los espaldares sucos para el tronco y los brazos.

1. Espalda.
2. Espalda.
3. Abdomen.
4. Brazos.
5. Espalda.
6. Brazos.
7. Espalda.

Quinta Parte: Ejercicios atléticos.

1. Marcha.
2. Carrera.
3. Trote.
4. Salto.
5. Salto.
6. Salto.

2. Clases prácticas de comando.

GINNASIA CON PEQUEÑOS APARATOS

I BIMESTRE

BASTON: Forma de sostener y transportar el bastón. Firmes. Descenso. Saludo. Empuñar al revés. Modo de dejar y tomar el bastón. Ejercicios simples de los miembros superiores. Bastón adelante, bajo, alto, alto a la izquierda y derecha.

CLAVAS: Forma de sostener y transportar las clavav. Empuñar. Firmes. Descenso. Clavas en posición. Saludo. Modo de dejar y tomar las clavav.

APOYOS: Forma de empuñar, sostener y transportar los apoyos. Firmes. Descenso. Saludo. Modo de dejar y tomar los apoyos. Entremedio. Chupo tendido atrás. Retogadas laterales. Flexión de brazos.

II BIMESTRE

BASTON: Revés izquierdo y derecho lateral. Revés izquierdo y derecho adelante. Revés izquierdo y derecho abajo. Revés izquierdo y derecho atrás.

CLAVAS: Ejercicios simples. Circular afuera con un brazo. Circular adentro con un brazo. Circulares y molinetes afuera y adentro con uno y ambos brazos.
APOYOS: Saltos. Cuerpo extendido adelante y a los costados. Media vuelta. Series simples.

III BIMESTRE

BASTON: Ejercicios combinados de miembros superiores e inferiores. Series.
CLAVAS: Series simples. Ejercicios combinados con ambos brazos.
APOYOS: Ejercicios de repetición. Cuerpo a tierra. Ejercicios rítmicos.

IV BIMESTRE

BASTON: Ejercicios rítmicos marchando. Series.
CLAVAS: Series combinadas.
APOYOS: Series combinadas.

GIMNASIA CON GRANDES APARATOS

I BIMESTRE

BARRA: Presentación ante el aparato. Posición de suspensión. Flexiones de brazos. Balanceos. Posición de cuclilla. Subir a la posición de apoyo (barra a la altura de la cabeza). Subir a la posición de apoyo, en fuerza, con brazos alternados.
PARALELAS: Presentación ante el aparato. Posición de apoyo. Desde la posición de apoyo, flexiones de brazos, fijas. Pasajes de pecho y de espalda (como salidas).
CABALLO DE MADERA: Presentación ante el aparato. Posición de apoyo. Entrar una pierna; sacarla. Salida de pecho y de espalda. Entrar ambas piernas.
CUERDA DE TREPAR: Presentación ante la misma. Trepas la cuerda simple.

II BIMESTRE

BARRA: Subir a la posición de apoyo. Riñonada. Quip. Desde la posición de apoyo, iniciar enviones, con ambas empuñaduras. Variaciones del quip.

PARALELAS: Flexiones volantes; positivas y negativas. Quip de brazos.

Salto mortal con brazos doblados (como salida). Quip de pecho. Gran montada. Vertical sobre los hombros. Rodillo atrás. Bandera.

CABALLO DE MADERA: Pasaje circular de una pierna. Entrar y sacar ambas piernas. Tijera simple.

CUERDA DE TREPAR: Subir en fuerza las cuerdas dobles.

ANILLAS: Presentación ante el aparato. Balanceo.

III BIMESTRE

BARRA: Ejercicios voluntarios.

PARALELAS: Variaciones del quip. Series.

CABALLO DE MADERA: Tijeras continuadas. Series.

CUERDA DE TREPAR: Subir en fuerza la cuerda simple.

ANILLAS: Gran montada. Salida mortal atrás. Descoyuntada.

IV BIMESTRE

BARRA: Ejercicios voluntarios. Series.

PARALELAS: Ejercicios voluntarios. Series.

CABALLO DE MADERA: Ejercicios voluntarios. Series.

CUERDA DE TREPAR: Entrenamiento.

ANILLAS: Ejercicios voluntarios. Series.

CENTRO NACIONAL

DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA

BARERA 55

Buenos Aires

Rep. Argentina