



MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

Folle
796
2



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943

EJERCICIOS
ACROBATICOS
SENCILLOS

BUENOS AIRES

1 9 4 6

**CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA
PROFESORES**

Buenos Aires, marzo de 1943.

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

PROF. JOSÉ D'AMICO,

— * —

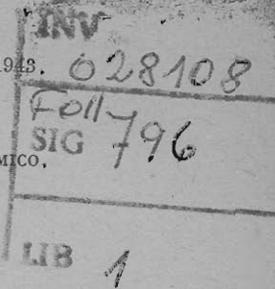
1.ª CLASE

I. CONSIDERACIONES GENERALES

1. — En el niño y en el joven, la necesidad del movimiento es imperiosa, exteriorizándose en la acción por medio de movimientos libres, espontáneos, sin orden fijo. Gustan saltar, correr, brincar, dar tumbos, así como probar su fuerza, su habilidad y su destreza.
2. — Los ejercicios acrobáticos sencillos, traducen esas manifestaciones psico-físicas que son comunes en los distintos períodos de formación y desarrollo y satisfacen la apetencia instintiva, la necesidad orgánica del movimiento, que es cualidad característica en esas etapas de la vida.
3. — El Programa de la Dirección General de Educación Física incluye a los ejercicios acrobáticos sencillos como parte de la gimnasia, sucediéndoles en la lección a los ejercicios libres, durante el 1er. y 2.º ciclo de la enseñanza secundaria.

II. VALOR HIGIENICO

4. — Su aplicación en el niño o en el joven, dentro del plan general de actividades, contempla un criterio eminentemente formativo, tanto en el desenvolvimiento físico como en el espiritual.



5. — Sus fundamentos son pues, higiénicos y sus propósitos, esencialmente educativos.
6. — Se excluyen todos los ejercicios espectaculares, propios de acróbatas, saltimbanquis o contorsionistas, que no obedecen a ninguna razón higiénica y que por lo general, son antifisiológicos y deformantes, constituyendo de por sí, una práctica negativa en la educación física.
7. — Como bien lo indica su nombre, son ejercicios fáciles de aprender y ejecutar. Su práctica no entraña riesgos ni demanda esfuerzos intensos, por lo que están exentos de peligro. Solamente el desconocimiento de su verdadero valor y la mala interpretación de su aplicación es lo que puede llevar —como en cualquier otra actividad— a provocar excesos, comprometiendo la salud y el crecimiento y desarrollo. Deben evitarse por lo tanto, los saltos y las vueltas acrobáticas, las contorsiones, los ejercicios exagerados de fuerza y flexibilidad, etc.
8. — Son por excelencia ejercicios educadores de la emotividad, del temperamento, del carácter. Los estados emocionales positivos que se experimentan a través de la práctica condicionan el desarrollo de las fuerzas morales y dan personalidad. Otorgan confianza en sí mismo, arrojo, decisión, intrepidez, valor, serenidad, capacidad y seguridad en la acción.
9. — Comprenden movimientos libres y espontáneos, de intenso contenido emotivo, por lo que su acción resulta siempre placentera y agradable.

III. METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

10. — La facilidad del aprendizaje está supeditada a la técnica y a la metodología de la enseñanza. El principio pedagógico indica que los ejercicios deben ser enseñados en sucesivas etapas, para llegar a la síntesis de

los mismos. Ello permite por parte del alumno, el conocimiento perfecto de las distintas fases de que consta un movimiento, así como el conocimiento de las propias posibilidades frente al esfuerzo.

IV. CONSIDERACIONES SOBRE LA GRADACION

11. — El principio fisiológico como el pedagógico, establecen una escala de progresión ascendente que conduce de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo, de lo sencillo a lo arriesgado.

V. CLASIFICACION DE LOS EJERCICIOS

12. — Los ejercicios acrobáticos sencillos pueden clasificarse en dos grupos:
 - a) 1er. Grupo: Ejercicios Preparatorios, que comprenden Tumbos y Saltos Sencillos o Preparatorios;
 - b) 2.º Grupo: Ejercicios Fundamentales, donde se incluyen las Vueltas, los ejercicios ejecutados en la posición invertida del cuerpo o Equilibrios sobre las Manos y los Saltos y Pasajes sobre obstáculos humanos.

VI. GRAFICO

1. — Tumbos:
 - a) caídas;
 - b) rodadas;
 - c) zambullidas.

1er. Grupo:
Ejercicios
Preparatorios

2. — Saltos Sencillos:
 - a) Saltos Sencillos sobre obstáculos;
 - b) Saltos libres.

- Hacia adelante.
3. — Vueltas: a) Rodando sobre el suelo: Hacia atrás.
- b) Vueltas sobre obstáculos.
- 2.º Grupo:
- Ejercicios Fundamentales { 4. — Equilibrios a) Ejercicios en la posición sobre las invertida del cuerpo; manos: b) Vueltas circulares.
5. — Saltos y pa- a) Saltos; sajes sobre obstáculos: b) Pasajes.

VII. INDICACIONES GENERALES

1. — Formación y distribución de la clase.
2. — Elementos y útiles de trabajo.
3. — Forma de realizar el comando:

- a) en las clases iniciales;
b) en las clases con cierta preparación.

— * —

1. EJERCICIOS PREPARATORIOS:

1. — Tumbos, que comprenden:
 - a) caídas;
 - b) rodadas;
 - c) zambullidas.

Ejercicios:

Caídas:

1. Caída en largo.
2. Caída al frente con el cuerpo rígido.

Rodadas:

1. Rodar sobre el suelo.
2. Tumbo hacia atrás sin impulso (rodar).
3. Tumbo lateral (rodar de costado).

Zambullidas:

1. Salto horizontal al frente.
2. Salto del «gato».

Explicación de los ejercicios:

Caídas:

1. — Caída en largo:

Posición inicial: firmes.

1. Llevar los brazos hacia arriba por el frente, separando las piernas por medio de un saltito.
2. Pasar los brazos extendidos por debajo de las piernas, mediante la flexión del tronco.
3. A continuación se realiza la caída en largo, extendiendo el cuerpo hacia adelante y apoyando las manos en el suelo.
4. Con un movimiento rápido recoger las piernas, poniéndose de pie.

2. — Caída al frente con el cuerpo rígido:

Posición inicial: firmes.

1. Caer hacia adelante con el cuerpo rígido, apoyando las manos en el suelo y flexionando ligeramente los brazos para quedar en la posición acostada abajo.

2. Flexionar las piernas (posición cuclillas).
3. Firmes.

— * —

1. — Rodar sobre el suelo:

Posición inicial: acostado abajo (decúbito ventral).

1. Rodar con el cuerpo rígido una vuelta completa hacia la derecha.
2. Rodar hacia la izquierda, volviendo a la posición anterior.

2. — Tumbo hacia atrás:

Posición inicial: sentada con las piernas flexionadas (tomadas las piernas con las manos).

1. Tumbarse hacia atrás, rodando sobre la espalda y manteniendo la posición.
2. Volver hacia adelante, a la posición inicial.

3. — Tumbo lateral:

(Rodar de costado sobre el suelo).

Posición inicial: arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.

1. Dar un tumbo hacia la derecha, rodando con rapidez y quedando en la posición inicial.
2. Efectuar el mismo movimiento hacia la izquierda.

Zambullidas:

1. — Salto horizontal al frente:

Posición inicial: firmes.

1. Piernas flexionadas con los pies un poco separados, brazos atrás en actitud de impulso, tronco en flexión, vista al frente (posición similar a la partida de natación).

CA
Dirección General de Educación
Física, Deportes y Recreación

2. Salto al frente («zambullida»), apoyando las manos al caer y quedando en posición acostada abajo.

3. Posición en cuclillas.

4. Firmes.

2. — Salto del «gato»:

Posición inicial: firmes.

1. El ejercicio es igual al anterior, pero el impulso inicial para el salto se toma de la posición en cuclillas y el movimiento se imprime hacia arriba y el frente. (Representa el movimiento característico de los gatos al atrapar un animalito, objeto, etc.).

Guía para la enseñanza de

los ejercicios que anteceden:

1. Análisis del movimiento por partes.
2. El ejercicio en sí.

2. SALTOS SENCILLOS, que comprende:

- a) saltos sencillos sobre obstáculos;
- b) saltos libres.
- a) Saltos sencillos sobre obstáculos:

Ejercicios:

1. Salto con impulso sobre un alumno-obstáculo, dispuesto en forma transversal sobre la colchoneta o el césped en posición acostada abajo (decúbito ventral).
2. Repetir el salto aumentando gradualmente el número de los alumnos-obstáculos.
3. Variar los obstáculos.

Orden de progresión en la ubicación de los obstáculos:

- a) en posición acostada abajo;

- b) en posición «acurrucada»;
- c) en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.

Gradación de los saltos:

- 1.º Sobre un obstáculo bajo en posición acostada abajo.
- 2.º Aumentando la distancia del obstáculo al agregar uno o dos alumnos.
- 3.º Aumentando gradualmente la altura del obstáculo, primero en posición «acurrucada» y segundo en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.
- 4.º Aumentando la distancia al agregar nuevos alumnos.
- 5.º Separando los obstáculos entre sí, con el objeto de realizar una serie sucesiva de saltos.
- 6.º Intercalando los obstáculos entre sí y conservando la gradación de la altura.

Guía para la enseñanza:

1. Análisis del movimiento por partes: el pique; el pasaje; la caída.
2. El ejercicio en sí.

— * —

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

PROF. JOSÉ D'AMICO.

2.ª CLASE

EJERCICIOS PREPARATORIOS (continuación)

b) Saltos libres:

Ejercicios:

1. Salto vertical con el cuerpo rígido.
2. Salto vertical con el cuerpo rígido, sobre la marcha.
3. Salto vertical con flexión de piernas en el aire (elevando las rodillas).
4. Salto vertical con extensión del tronco en el aire («Paloma»).
5. Salto vertical con flexión del tronco en el aire.
6. Salto hacia adelante con extensión del cuerpo («Paloma baja»).

Explicación de los ejercicios:

1. — Salto vertical con el cuerpo rígido:

Posición inicial: firmes.

1. Realizar en el mismo lugar dos saltitos en puntas de pie y desplazarse con fuerza hacia arriba en el tercero, tratando de conservar en el aire el cuerpo rígido.
2. — Salto vertical con el cuerpo rígido, sobre la marcha:

Es el mismo salto anterior, pero se efectúa sobre la marcha. Se dan tres o cuatro pasos al frente y se unen luego ambos pies por medio de un pequeño saltito para proyectar el cuerpo en el aire en la misma forma que en el ejercicio precedente.

3. — Salto vertical con flexión de piernas en el aire:

Posición inicial: firmes.

1. y 2. Dos saltitos en puntas de pie.
3. y 4. Salto hacia arriba flexionando enérgicamente las

piernas (los brazos se mantienen extendidos hacia abajo); caída en el mismo lugar tomando la posición de firmes.

4. — Salto vertical con extensión del tronco en el aire («Paloma»):

Posición inicial: firmes.

1. y 2. En su lugar dos saltitos en puntas de pie.
3. y 4. Salto hacia arriba con extensión del tronco y elevación de los brazos al costado (la cabeza acompaña la extensión del tronco y las piernas permanecen unidas); caída en el mismo lugar, tomando la posición inicial.

5. — Salto vertical con flexión del tronco en el aire:

Posición inicial: firmes.

1. y 2. Tomar impulso mediante dos saltitos realizados en puntas de pie y proyectar luego el cuerpo hacia arriba con fuerza.
3. y 4. De inmediato, llevar el tronco hacia adelante, al mismo tiempo que se elevan las piernas separándolas horizontalmente y se extienden los brazos hacia adelante; caída y posición de firmes.

6. — Salto con extensión del cuerpo hacia adelante:

Posición inicial: piernas flexionadas, con los pies algo separados y los brazos caídos.

1. y 2. Tomar impulso llevando los brazos arriba por el frente y descenderlos luego hacia atrás.
3. y 4. Rápidamente se salta hacia adelante con el cuerpo extendido llevando con fuerza los brazos a los costados pasando por el frente, para caer en posición de pie como terminación del ejercicio.

Guía para la enseñanza:

- a) Cómo se enseñan los ejercicios:

1. — Análisis del movimiento por partes:

- a) la posición de partida;
b) el impulso o el pique;
c) el desplazamiento en el aire;
d) la caída y la posición final del ejercicio.

2. EJERCICIOS FUNDAMENTALES:

Comprenden:

1. Vueltas.
2. Ejercicios ejecutados en la posición invertida del cuerpo (equilibrios sobre las manos) y las Vueltas Circulares.
3. Saltos y Pasajes sobre obstáculos.

1. — Vueltas:

Que se dividen en:

- a) vueltas rodando sobre el suelo, que comprenden:
1.º Vueltas hacia adelante y
2.º Vueltas hacia atrás.
b) vueltas hacia adelante con obstáculos.

- a) Vueltas rodando sobre el suelo:

1. — Vuelta hacia adelante:

Descripción del movimiento: consiste en dar una vuelta hacia adelante desde la posición en cuclillas. El impulso inicial está dado por la inclinación del cuerpo hacia adelante y abajo y por el envión que se le imprime con la punta de los pies. El cuerpo al rodar se apoya sobre la convexidad dorso-cervical y luego sobre la curvatura de la espalda, facilitándose así la vuelta a la posición de partida.

Gradación de los ejercicios:

- a) Con posición inicial, cuyo orden de progresión es:
1.º Ejecutadas desde la posición en cuclillas.

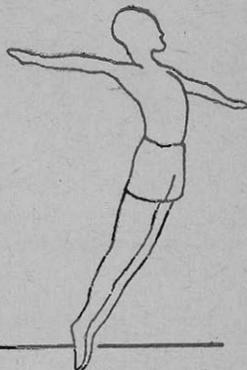
- 2.º Desde la posición de pie.
 - 3.º Desde la posición sentada.
- b) Sobre la marcha, cuya escala de progresión es:
- 1.º Al paso.
 - 2.º Al trote.
 - 3.º A la carrera.
- c) Sobre obstáculos bajos, cuyo orden de gradación es:
- 1.º Sobre un obstáculo formado por un alumno que se coloca en posición acostada abajo (decúbito ventral).
 - 2.º Sobre un alumno-obstáculo en posición «acurrucada».
 - 3.º Sobre un alumno-obstáculo colocado en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.

— * —

«Saltos libres»

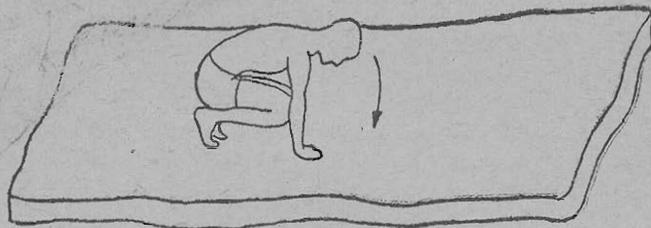


1. — Salto vertical con flexión de piernas



2. — «Paloma»

«Vueltas»



Vuelta hacia adelante rodando sobre el suelo

— * —

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

PROF. JOSÉ D'AMICO.

EJERCICIOS FUNDAMENTALES (continuación)

(Vueltas rodando sobre el suelo)

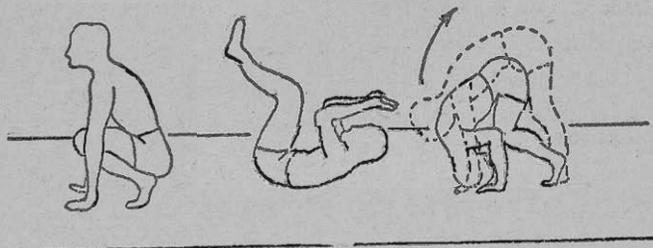
3.ª CLASE

2. — Vuelta hacia atrás, rodando sobre el suelo:

Descripción del movimiento:

Desde la posición en cuclillas se da una vuelta hacia atrás, colocando las manos en el suelo por detrás de los hombros y

se ayuda el movimiento con una ligera extensión de los brazos.



Vuelta hacia atrás rodando sobre el suelo

Gradación de los ejercicios:

- 1.º Partiendo desde la posición en cuclillas.
- 2.º Desde la posición sentada.
- 3.º Desde la posición acostada.
- 4.º Desde la posición de pie.

Guía para la enseñanza de las vueltas rodando sobre el suelo:

1.º Análisis del movimiento por partes:

- | | | |
|------------|---|--|
| el impulso | } | a) la posición inicial o de partida; |
| sobre el | | |
| suelo. | | |
| | | b) la trayectoria del cuerpo al rodar; |
| | | c) la posición final del ejercicio. |

2.º El ejercicio en sí.

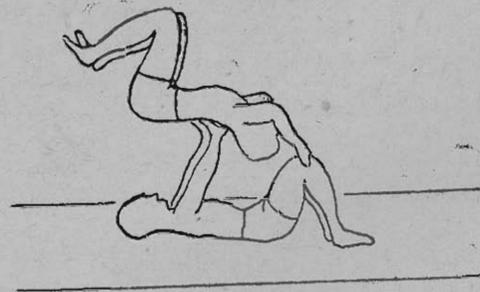
b) Vueltas hacia adelante sobre obstáculos:

Gradación de los ejercicios:

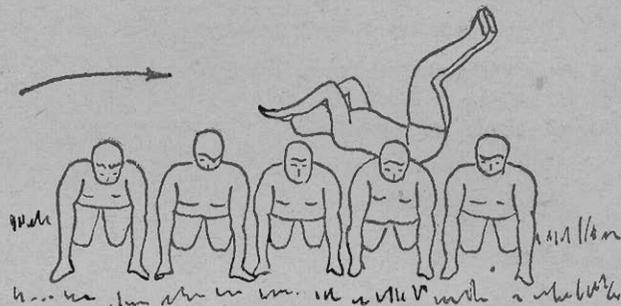
- a) sobre obstáculos bajos;
- b) sobre obstáculos altos.

Ejercicios:

1. Vuelta de frente con impulso, sobre un alumno-base colocado en posición acostada con las piernas flexionadas y separadas.
2. Vuelta de frente con impulso sobre un alumno-base colocado transversalmente en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.
3. Vuelta hacia adelante sobre la espalda de tres o cuatro compañeros que se hallan en la posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo.



1er. Ejercicio



3er. Ejercicio

Guía para la enseñanza:

- a) con ayuda;
- b) sin ayuda.

2. EQUILIBRIOS SOBRE LAS MANOS:

Comprenden los ejercicios ejecutados sobre las manos en la posición invertida del cuerpo («Paradas sobre las manos»).

División de los ejercicios:

- 1. a) ejercicios de equilibrio con apoyo de la cabeza y manos;
- b) ejercicios de equilibrio sobre las manos.
- 2. Vueltas circulares (laterales) («media-luna»).

Ejercicios:

- 1. — Ejercicios de equilibrio en la posición invertida del cuerpo con apoyo de la cabeza y de las manos:

- 1. Tomar la posición medio-arrodillada o la de cuclillas, apoyando las manos y la cabeza en el suelo.
- 2. Elevar las piernas hasta hallar la posición vertical.
- 3. Volver a la posición anterior.
- 4. Firmes.

2. — Equilibrio sobre las manos:

Descripción del ejercicio:

Desde la posición de pie se lleva la punta del pie izquierdo al frente y se apoyan las manos en el suelo mediante una media flexión de rodillas. Se eleva luego con un rápido impulso la pierna derecha, acompañando el movimiento con la izquierda, hasta unir las en la posición vertical manteniendo el equilibrio del cuerpo sobre las manos.

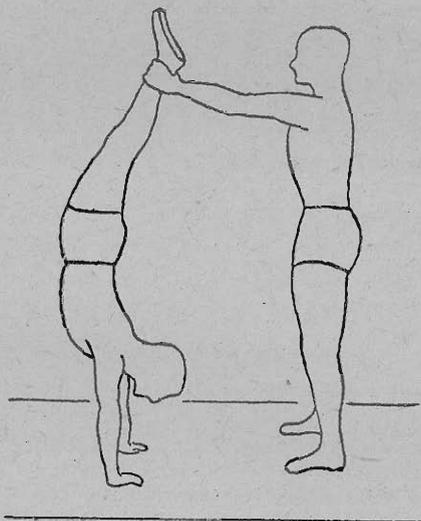
Guía para la enseñanza:

- a) cómo se coloca el alumno;
- b) cómo se ubica el ayudante;
- c) cómo lo toma el ayudante;
- d) cómo se realiza el movimiento con ayuda;
- e) cómo se ejecuta el ejercicio con apoyo;
- f) cómo se presta el apoyo;
- g) cómo se vuelve a la posición de partida.

Posiciones que adopta el ayudante que presta el apoyo:

- a) de pie, con las piernas separadas o con un pie al frente;

- b) posición semi-arrodillada;
- c) posición arrodillada;
- d) posición sentada.



Equilibrio sobre las manos con apoyo

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

PROF. JOSÉ D'AMICO.

4.ª CLASE

EJERCICIOS FUNDAMENTALES (continuación)

(Equilibrios sobre las manos)

2. — Vueltas laterales:

Descripción del ejercicio:

Con las piernas separadas y los brazos extendidos a los

costados, se imprime al cuerpo un rápido impulso hacia abajo y a la izquierda, se apoya la mano —izquierda— en el suelo y se elevan las piernas hasta la posición vertical, apoyando la mano derecha y luego el cuerpo por efecto del propio impulso, descendiendo hacia el lado contrario hasta tomar la posición de pie, sin perder el equilibrio.

Gradación de los ejercicios:

- a) con posición inicial;
- b) sobre la marcha.

3. Saltos y pasajes sobre obstáculos:

Comprenden:

- a) saltos sobre obstáculos humanos (con apoyo de las manos);
 - b) pasajes sobre obstáculos humanos, con salida en vuelta.
- a) Saltos:

Ejercicios:

1. Salto rango —con impulso al trote— apoyando las manos y separando las piernas durante el pasaje. El alumno-obstáculo se coloca con las piernas separadas y el tronco inclinado hacia adelante, apoyando las manos en las rodillas.
2. Salto rango —con impulso al trote— apoyando las manos y separando las piernas durante el salto. El alumno-obstáculo se coloca de espalda a su compañero en posición de medio fondo derecho al frente, con el tronco inclinado hacia adelante y las manos apoyadas en la rodilla derecha.
3. Salto rango —con impulso a la carrera— sobre un obstáculo formado por dos alumnos; el alumno-base se

coloca en forma transversal al que salta o a la hilera, en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo. El compañero —de espaldas a la hilera— apoya las manos sobre el alumno-base, separando las piernas.

4. El mismo salto anterior, aumentando el obstáculo.

Otro alumno se dispone con las piernas separadas detrás del segundo, colocando la cabeza entre las piernas de éste y tomándolo de los tobillos.

5. El mismo salto variando el obstáculo.

El alumno-base se coloca en posición sentada con las piernas separadas, tomando las rodillas de su compañero, que está de frente a él, con las piernas separadas y el tronco inclinado hacia adelante, apoyando las manos en sus hombros.

6. El mismo salto, aumentando el obstáculo anterior, incorporando uno o dos alumnos en la forma ya descripta en el ejercicio 4.º

b) Pasajes:

Ejercicios:

1. Pasaje —con impulso al trote— sobre un alumno-obs-táculo que está en posición arrodillada con apoyo de las manos en el suelo, y vuelta hacia adelante.
2. El mismo ejercicio aumentando el número de los obs-táculos.
3. El mismo ejercicio anterior en seguidilla.
4. Pasaje —con impulso al trote— entre los brazos de dos compañeros que tomados entre sí forman un aro. El aro se forma con los alumnos enfrentados en posición medio arrodillada y tomados de las manos.
5. Pasajes, —con impulso al trote— sobre los brazos de dos compañeros que se toman de las manos en la posición arrodillada.

Pirámides:

Consideraciones generales.

1. Formación de Pirámides (Práctica de conjunto):

- a) figuras formadas por dos alumnos;
- b) figuras formadas por tres alumnos;
- c) figuras formadas por cuatro alumnos;
- d) figuras formadas por cinco alumnos.

2. a) pirámides formadas por una figura central y dos laterales;
- b) pirámides formadas por una figura central, dos laterales y dos terminales.

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

GRADACION Y PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

1er. Curso (1er. año):

(Se indican a continuación entre paréntesis los ejercicios que pueden ser enseñados en el 1er. Curso).

1. Tumbos (todos los ejercicios descriptos anteriormente).
2. Saltos Sencillos.
Saltos con obstáculos (todos).
Saltos libres (ejercicios 1, 2 y 4).
3. Vueltas rodando sobre el suelo:
 - a) hacia adelante.
 - 1) Con posición inicial (todos).
 - 2) Sobre la marcha (todos).
 - 3) Con obstáculos bajos (todos).
 - b) hacia atrás: (aprendizaje del ejercicio con ayuda).
4. Equilibrios sobre las manos:
 - a) ejercicios con apoyo de la cabeza y de las manos en el suelo. (Con ayuda y sin ayuda);

b) aprendizaje del ejercicio con el apoyo de las manos solamente (con ayuda).

5. Saltos y Pasajes sobre obstáculos:

a) saltos: (ejercicios: 1, 2, 3 y 5).

2.º Curso (2.º y 3er. año):

1. Saltos libres (Ejercicios 3, 5 y 6).
2. Vueltas redondas sobre el suelo (Vueltas hacia adelante: todos) — Vueltas hacia atrás (todos).
3. Vueltas hacia adelante sobre obstáculos (Ejercicios 1, 2 y 3) (todos).
4. Equilibrios sobre las manos (Ejercicios con apoyo e individuales) (todos).
Vueltas laterales (aprendizaje).
5. Saltos y Pasajes sobre obstáculos Humanos:
Saltos: ejercicios 4 y 6 (todos).
Pasajes: ejercicios 1, 2, 3, 4 y 5 (todos).

— * —

EJERCICIOS ACROBATICOS SENCILLOS

PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

(Proyecto-Guía para el Profesor)

1er. Curso:

2.º Bimestre — Ejercicios acrobáticos sencillos.

1.ª CLASE

10 mn. — Tumbos:

- 1) caída en largo;
- 2) caída al frente con el cuerpo rígido;

b) rodadas; ejercicios:

- 1) rodar sobre el suelo;
- 2) tumbo hacia atrás.

2.ª CLASE

5 mn. — Tumbos (cont.):

a) zambullidas; ejercicios:

- 1) salto horizontal al frente;
- 2) salto del «gato».

Saltos sencillos; ejercicios:

- 1) todos los ejercicios.

3.ª CLASE

5 mn. — Saltos libres:

Ejercicios:

- 1) salto vertical con flexión de piernas en el aire;
- 2) salto vertical con extensión del tronco en el aire («Paloma»).

4.ª CLASE

5 mn. — Vueltas hacia adelante, rodando sobre el suelo:

Ejercicios:

- 1) con posición inicial (enseñanza).

5.ª CLASE

5 mn. — Vueltas hacia adelante (cont.):

Ejercicios:

- 1) sobre la marcha (paso y trote).

- 2) salto vertical con flexión del tronco en el aire.

2.^a CLASE

5 mn. — Saltos libres (cont.):

Ejercicios:

- 1) salto vertical con extensión del tronco en el aire («Paloma»).
- 2) salto, con extensión del cuerpo hacia adelante.

3.^a CLASE

5 mn. — Vueltas hacia adelante, rodando sobre el suelo:

Ejercicios:

- 1) sobre la marcha (trote y carrera) — Seguidilla.

4.^a CLASE

5 mn. — Vueltas hacia adelante (cont.):

Ejercicios:

- 1) sobre obstáculos.

5.^a CLASE

10 mn. — Vueltas hacia atrás, rodando sobre el suelo:

Ejercicios:

- 1) vueltas con impulso;
- 2) combinadas con vueltas hacia adelante

6.^a CLASE

10 mn. — Vueltas hacia adelante sobre obstáculos:

Ejercicios:

- 1 y 2 (ver pág. 17).

7.^a CLASE

5 mn. — Equilibrios sobre las manos:

Ejercicios:

- 1) con apoyo;
- 2) individuales, con apoyo en pared o reja.

8.^a CLASE

5 mn. — Equilibrios sobre las manos (cont.):

Ejercicios:

individuales, con y sin apoyo.

3er. Bimestre:

1.^a CLASE

10 mn. — Vueltas laterales:

Ejercicios:

(enseñanza).

2.^a CLASE

5 mn. — Vueltas laterales (cont.):

Ejercicios:

- 1) con posición inicial.

3.^a CLASE

5 mn. — Pirámides:

Ejercicios:

- 1) construcción de figuras formadas por cinco alumnos.

4.^a CLASE

5 mn. — Salto sobre obstáculos:

Ejercicios:

- 4 y 5 (repaso de los ejercicios 1, 2 y 3).

5.ª CLASE

5 mn. — Pasajes sobre obstáculos:

Ejercicios:

1, 2 y 3 (ver págs. 21 y 22).

6.ª CLASE

10 mn. — Pirámides:

Ejercicios:

1) construcción de pirámides, compuestas por 1 figura central y 2 laterales.

7.ª CLASE

15 mn. — Vueltas hacia adelante sobre obstáculos:

Ejercicios:

1, 2 y 3.

Pasajes sobre obstáculos:

Ejercicios:

3, 4 y 5.

8.ª CLASE

10 mn. — Pirámides:

Ejercicios:

1) construcción de pirámides compuestas por 1 figura central, 2 laterales y 3 terminales.

— * —

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Programa de Educación de la Dirección General de Educ. Física, 1941.*
Ejercicios de Agilidad, (Copias mimeográficas, Dirección General de Interior de la República, 1942).
- Ejercicios Acrobáticos Sencillos*, PROF. J. D'AMICO, (Copias mimeográficas, Dirección General de Educación Física. Curso de Perfeccionamiento Voluntario para Profesores de Educación Física del Interior de la República, 1942).
- Gimnasia de Destreza Formativa*, PROF. JOSÉ D'AMICO, (Buenos Aires, 1942).
- Gymnastik*, HANS FORSTREUTER (en alemán).
- Gymnastic Agility*, TOMAS MC. DOWELL (en inglés), (London).
- Tumbling Illustrated*, by L. L. MC. CLOW B. P. E., (Barnes) New York.
- The Teaching of Stunts an Tumbling*, by BONNIE y ANNIE COTTERAL, (Barnes), New York.

— * —

BIBLIOTECA
Dirección Nacional de Educación
Física, Deportes y Recreación

Terminóse de
imprimir en la 1a.
quincena del mes de
mayo del año 1946, en
los Talleres Gráficos de la
Penitenciaría Nacional,
Buenos Aires. Tiraje:
4.000 ejemplares.