

12668

BIBLIOTECA	
Entrada	34/3/88
Nombre	Arg
Intervino	y

INV	012668
Clasif	6-Foll 371.14
Lib	2

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

PERFECCIONAMIENTO DOCENTE

CURSOS DE NATACION

PLANIFICACION DE LA ACTIVIDAD NATACION

01678

Apuntes preparados por la Profesora Martha B. de SANZ.

CENTRO DE DOCUMENTACION Y BIBLIOTECA EDUCATIVA

Paraguay 187 - 1062
1062 Buenos Aires - Republica Argentina

INTRODUCCION A LA PLANIFICACION SINTETICA DE LA ACTIVIDAD

La presente planificación sintética concretada en 5 niveles, tiene como objetivo sugerir el desarrollo metodológico de algunos de los elementos que integran la NATACION, tomada como agente de la Educación Física.

Estos niveles determinan el contenido del trabajo de los mismos. No se establece para su desarrollo la edad de los alumnos ni la duración de los cursos o el número de clases. El profesor considerará cumplido el nivel por la aprobación de pruebas de evaluación específica de cada uno.

Vale decir que: 1ª - El profesor desarrollará el mayor número de elementos de la planificación dado que cada uno de ellos complementa los otros agentes de la Educación Física. 2ª - El contenido de los niveles será distribuido por el profesor de acuerdo al número de clases anuales con que se cuenta pudiendo desarrollarse más de un nivel por año si el tiempo-clase lo permite. 3ª - La promoción del alumno de su nivel al inmediato superior estará dado por el cumplimiento de las pruebas de evaluación correspondiente. 4ª - Las pruebas de evaluación que figuran en la presente planificación son sólo ejemplos que serán adoptados por el profesor de acuerdo a su criterio.

	1er. NIVEL	2do. NIVEL	3er. NIVEL	4to. NIVEL	5to. NIVEL
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Logro de la adaptación psico-física al medio. - Traslación en el agua por aprendizaje de movimientos generales y específicos de los estilos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la capacidad motora del alumno por la incorporación de nuevas técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el vigor funcional. - Iniciar el desarrollo de la resistencia funcional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enriquecer y afinar la capacidad motora por el perfeccionamiento de técnicas adquiridas. - Entrenamiento para el aumento de la capacidad de esfuerzo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Máximo desarrollo de la coordinación neuro-muscular (tensión-relajación). - Máximo desarrollo de rendimiento funcional que sea base de la iniciación en performance.
ADAPTACION	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Flotación - Dominio del cuerpo en el agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de dominio del cuerpo en el agua (parte profunda) 			
TECNICA: ESTILO CROL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movim. de piernas 2. Movim. de brazos 3. Respiración 4. Coordinación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener nivel técnico. 2. Mantener nivel técnico. 3. Respiración bilateral. 4. Mantener nivel técnico. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener nivel técnico. 2. Vuelta 3. Rendimiento en distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener nivel técnico. - Rendimiento en distancia. - Resistencia-velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener nivel técnico. - Máximo rendimiento en velocidad.
ESTILO ESPALDA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movim. de piernas 2. Movim. de brazos 3. Respiración 4. Coordinación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener el nivel técnico. 2. Mantener el nivel técnico. 3. Mantener el nivel técnico. 4. Mantener el nivel técnico. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener nivel técnico. - Rendimiento en distancia. - Vuelta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener nivel técnico. - Partida - Rendimiento en resistencia - velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener nivel técnico. - Máximo rendimiento en velocidad.

	1er. NIVEL	2do. NIVEL	3er. NIVEL	4to. NIVEL	5to. NIVEL
ESTILO PECHO	1. _____ 2. Movimiento de brazos 3. _____ 4. _____	1. Movimiento de piernas. 2. Mantener nivel técnico. 3. Respiración. 4. Coordinación.	1. Mantener nivel técnico. - Vuelta	- Mantener nivel técnico. - Rendimiento en distancia.	- Mantener nivel técnico. - Rendimiento en resistencia. - Máxima velocidad.
MARIPOSA DELFIN	1. _____ 2. Movimiento de brazos 3. _____ 4. _____	1. Movimiento tronco piernas. 2. Mantener nivel técnico. 3. _____ 4. _____	1. Mantener nivel técnico. 2. Mantener nivel técnico. 3. Respiración. 4. Coordinación.	- Mantener nivel técnico. - Rendimiento en distancia. - Vuelta	- Mantener nivel técnico. - Rendimiento en resistencia. - Velocidad.
ZAMBULLIDA	- Sin impulso. - De pis. - De cabeza	- Con impulso. - De pis. - De cabeza	- Partida estilo crol.	- Partida estilos; - Pecho. - Mariposa delfin.	
RECREACION	- Juegos metodológicos.	- Juegos de aplicación de técnicos.	- Juegos de relevo		
SALTOS ORNAMENTALES	- Saltos del borde al agua.	- Mantener nivel técnico. - Toma de la tabla (trepolin)	- Impulso adelante - Impulso atrás - Simple adelante c/I. pos. "C".	- Salto simple adelante en pos. "B" c/impulso - Salto	- Salto simple adelante "pos. "A" c/impulso.
WATER POLO	_____	_____	Práctica inicial de los fundamentos	Práctica del Deporte con Reglamento reducido.	Juego

	1er. NIVEL	2do. NIVEL	3er. NIVEL	4to. NIVEL	5to. NIVEL
SALVAMENTO	- Flotación vertical estática y dinámica.	- Nado subacuático.	- Nado cversida. - Remolques.	- Buceo. - Tomas - Zafaduras	- Buceo. - Zafadura y remolque con tiempo.
PRUEBAS DE EVALUACION	- Flotación en diferentes posiciones. (parte profunda hasta 2') - Traslación: estilo libre parte profunda. Distancia mínima 15 metros. - Zambullido: de pie o cabeza, parte profunda.	- Traslación y flotación con cambio de posiciones (hasta 3'). - Coordinación crol - Coordinación espalda distancia a establecer. - Nado subacuático.	- Crol 50 metros y vuelta. - Espalda 50 metros y vuelta. - Pecho 25 metros coordinación. - Mariposa delfin. 15 metros coordinación - Impulso adelante: entrada cuerpo extendido. - Remolque: 15 metros	- Crol 100 metros, partida y vuelta. - Espalda 100 metros, partida y vuelta. - Pecho 50 metros, partida y vuelta. - Mariposa 25 metros, partida y vuelta. - Simple adelante en posición "C" con impulso, y traslación de elementos sumergidos en velocidad.	- Crol 50 metros. Velocidad. - Espalda 50 metros. - Pecho 100 metros. Partida y vuelta. - Mariposa 25 metros. Velocidad. - Simple adelante pos. "B" con impulso. - Toma - Zafadura y remolque en velocidad.

NIVEL Nº 1 (Cont.)

DESARROLLO ANALITICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Estilo Pecho												
Movimiento de piernas												
- Movimiento de brazos	x	x	x	x					x	x	x	x
- Respiración												
- Coordinación												
Estilo Mariposa Delfín												
Movimiento de piernas												
- Movimiento de brazos					x	x	x					
- Respiración												
- Coordinación												
3. ZAMBULLIDA:												
De pie				x	x				x	x		
De cabeza								x	x	x	x	x
4. RECREACION												
Juegos metodológicos	x	x	x			x	x	x	x			
5. SALTOS ORNAMENTALES												
Salto del borde al agua										x	x	x
6. SALVAMENTO												
Flotación dinámica										x	x	x
" estática										x	x	x
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

FUNDAMENTACION DEL CONTENIDO DE TRABAJO DE LOS NIVELES

Durante el desarrollo del Nivel N° 1 lo importante es llegar al logro uniforme de las ejercitaciones antes de pasar a la próxima. El número de clases asignado a cada sesión estará determinado por la capacidad de aprendizaje del alumno.

El contenido de cada clase está diagramado en vertical. El desarrollo metodológico de los temas en horizontal.

DESARROLLO DE LOS TEMAS

I - Ambientación

Respiración: las ejercitaciones para el logro de la respiración se inician en la sesión N° 1 con la pregunta tan elemental como; ¿quién pueda mojarse la cara? y por suma de ejercitaciones se llega a la sesión 6 donde el alumno debe haber adquirido volumen y ritmo respiratorio. A partir de la sesión 7, se la incorpora a la técnica de crol y espalda llegándose en la sesión 12a. a su integración en la coordinación de ambos estilos.

En los temas de zambullida, saltos ornamentales, salvamento, etc., será fundamental que el alumno automatice su manejo de volumen-ritmo respiratorio es pecífico de cada uno de ellos.

Flotación: Las diferentes posiciones para la enseñanza de flotación están numeradas de acuerdo al grado de dificultad en el aprendizaje, ej.: en la posición decúbite ventral brazos y piernas en extensión cara en el agua, la fuerza elevadora del agua es máxima, favoreciendo ésto la flotación. Si bien el alumno debe superar la falta de respiración se llega por su práctica a un relajamiento muscular adecuado. Otra forma de iniciar la enseñanza de la flotación es partiendo de la posición bolita que figura como ejercicio 2 ya que además que el cuerpo recibe también un empuje máximo es muy fácil recuperar la posición de pie por elevación de la cabeza y extensión de las piernas.

La flotación en decúbite dorsal será elaborada como tercer ejercicio. El cuerpo por su posición semejante a la ventral también recibe un empuje óptimo.

La flotación en posición vertical dinámica se ejecuta con movimiento de brazos y piernas inicialmente en parte playa pero el trabajo efectivo es en parte profunda.

A partir de la sesión 7, la flotación se integra a las ejercitaciones de dominio de cuerpo, y de la sesión 9 a 12 a la de adaptación a parte profunda. En las sesiones 10, 11 y 12 se incorpora el tema salvamento con flotación dinámica y estática en tiempo, ej.: por combinación de posiciones flotantes de 2 a 5 minutos.

II - Técnica

Estilo crol: una vez lograda la posición de nado a partir de la sesión 2 se inicia la enseñanza del movimiento de piernas, de la sesión 3, el movimiento de brazos y de la sesión 7 la respiración.

Los elementos antes mencionados se trabajan en forma individual pudiendo hacerse ejercicios combinados como: movimientos simultáneos de brazos y piernas; movimientos simultáneos de brazos y piernas con una respiración cada 4 ó 6 bravadas, etc. La técnica de coordinación total se inicia recién en las sesiones 11 y 12.

Estilo espalda: en la sesión 4 luego de lograr la flotación dorsal se inicia el movimiento de piernas. A partir de la sesión 7 considerando que el alumno

haya logrado una técnica de piernas que le permita mantener la posición de cuerpo, se inicia la enseñanza del movimiento de los brazos y respiración en forma simultánea. Como en el estilo crol se trabajará en base a ejercicios variados llegando a la coordinación en las sesiones 11 y 12.

Estilo pecho; el movimiento de brazos es de fácil aprendizaje por ser simétrico simultáneo. Resulta muy efectivo para la traslación inicial.

De la sesión 1 a 4 se lo integra al batido de crol para traslación en superficie y por debajo del agua. En las sesiones 9 y 10 se lo incorpora a: 1) ejercicios de adaptación a parte profunda, 2) para emerger luego de la zambullida de cabeza. En las sesiones 11 y 12; se lo incorpora a: 1) traslación y flotación en parte profunda, 2) emerger luego de la zambullida de cabeza.

Estilo mariposa delfín; la técnica del movimiento de brazos correspondiente a las sesiones 5, 6 y 7 tiene como finalidad complementar la brazada de crol; 1) ambas técnicas tienen igual dirección de propulsión, 2) al ser un movimiento simétrico simultáneo hay mayor número de propulsiones por brazada en el mismo espacio de lugar y tiempo. Cuando se ejecuta el movimiento en posición horizontal, es complementado por el batido de crol.

III - Zambullida

La enseñanza de la zambullida de pie que figura en las sesiones 4 y 5 se desarrolla en parte semi profunda del natatorio donde el alumno en posición de pie está sumergido hasta el mentón. Se repite el ejercicio en las sesiones 9 y 10 en parte profunda integrando el salto a las ejercicios de adaptación a la profundidad.

La zambullida de cabeza se inicia en las sesiones 7 y 8 en parte semi profunda combinándola con ejercicios para emerger, emerger y traslación, emerger y traslación bajo el agua, etc. En las sesiones 9 y 12 se concreta la enseñanza hasta llegar a zambullida de cabeza desde el trampolín de 1-metra.

IV - Recreación

Está basada en los juegos metodológicos. Figura en todas las sesiones siendo reemplazada por los saltos del borde al agua desde la sesión 10 a la 12.

V - Salto Ornamentales

Abarcan de la sesión 10 a la 12. Su enseñanza se inicia cuando el alumno ha resuelto la inmersión y emersión. Esta actividad se integra a la traslación.

VI - Salvamento

Los ejercicios de flotación serán dinámicos y estáticos ejecutados en forma individual, combinados con traslación y finalmente con pruebas de mantenimiento de 2 a 5 minutos.

N I V E L N º 2

DESARROLLO ANALITICO

9

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. AMBIENTACION												
- Roll adelante				X	-		X		X	X	X	
- Flotación estática y dinámica combinada con desplazamientos.		X	X							X		X
2. TECNICA: Estilo crol												
- Respiración bilateral				X		X		X				
- Coordinación	X	X	X			X		X		X	X	X
Estilo Espalda												
- Movimiento de piernas	X	X	X	X								
- Movimiento de brazos	X	X	X	X								
- Respiración	X	X	X	X								
- Coordinación					X	X	X			X	X	X
Estilo Pecho												
- Movimiento de piernas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- Movimiento de brazos				X	X	X						
- Respiración				X	X	X						
- Coordinación							X	X	X	X	X	X
Estilo Mariposa Delfín												
- Movimiento de piernas	X	X	X									
- Movimiento de brazos					X	X	X		X			
- Respiración						X	X		X			
- Coordinación												
3. ZAMBULLIDA de pie					X				X			
- Da cabeza con impulso						X	X					
4. RECREACION: Juegos de aplicación de técnicas aprendidas.				X	X	X	X				X	X
5. SALTOS ORNAMENTALES												
- Toma de la tabla							-	X	X	X	X	X
6. SALVAMENTO												
- Nado subacuático								X	X	X		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

NIVEL Nº 2

I - Ambientación

En este nivel la ambientación está por la continuación de ejercicios de dominio de cuerpo en el agua. En las sesiones 4, 7 y 9 a 11 la metodología del roll adelante. En las sesiones 2, 3, 10 y 12 figuran ejercicios de desplazamiento combinados con flotaciones dinámico estáticas que tienen como finalidad incrementar las destrezas del alumno en parte profunda.

II - Técnica

Estilo crol: en las sesiones 1 a 3 se busca el perfeccionamiento de la técnica del estilo. En la sesión 4 se incorpora la respiración bilateral que se coordina con el nado en las sesiones 6 y 8. Esta forma de respiración se mantendrá hasta llegar a la automatización de la técnica.

Estilo espalda: en las sesiones 1 a 4 se busca el perfeccionamiento del movimiento de piernas, brazos y respiración para llegar a coordinación en las sesiones 5 a 7 y 10 a 12.

Estilo pecho: de la sesión 1 a la 6 en forma continua se enseña el movimiento de las piernas. La técnica de brazos y respiración incrementa la capacidad del nivel 1, llegándose a la coordinación total de la sesión 7 a la 10.

Estilo mariposa delfín: los ejercicios de tronco piernas de las sesiones 1 a 3, responden a la metodología inicial. Pueden ser individuales o grupales. Se busca establecer la relación cadera-piernas del movimiento. Las sesiones 5, 6, 7 y 9 incrementan la técnica de brazos y respiración por medio de ejercicios como: brazada de mariposa, dos movimientos de patada de pecho, etc.

III - Zambullida

Sesiones 5 y 9, el salto deberá ser de pie buscando profundidad para luego emerger por medio del nado bajo el agua.

De cabeza con impulso: ejercicio inicial de la partida para competencia. Incorporación del impulso de los brazos para lograr distancia en el salto.

IV - Recreación

Solo figura en las sesiones 5, 6, 7, 11 y 12 porque en las otras sesiones está reemplazada con actividades libres como: 1, 2 y 3 metodología jugada del movimiento tronco piernas de mariposa. Sesión 4, metodología jugada del roll adelante; sesiones 8, 9 y 10 saltos ornamentales: toma de la tabla, etc.

V - Saltos ornamentales

Ejercicios de toma de la tabla a los cuales se integran posiciones básicas del cuerpo en el aire. Abarcan de la sesión 8 a la 12.

VI - Salvamento

En las sesiones 8, 9 y 10 se enseña la forma del nado sub-acuático empleando movimiento de brazos del estilo pecho adaptados; patada del estilo pecho; bati do del estilo crol; brazada del estilo crol adaptada.

N I V E L N A 3

DESARROLLO ANALITICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19. YELMIDA												
<u>Estilo Crol:</u>												
- Rendimiento en distancia	X		X		X		X	X	X			
- Vuelta	X	X	X	X								
<u>Estilo Espalda:</u>												
- Rendimiento en distancia		X		X		X	X	X	X			
- Vuelta					X	X	X	X				
<u>Estilo Pecho:</u>												
- Coordinación				X	X	X	X		X		X	
- Vuelta										X	X	X
<u>Estilo Mariposa Delfín:</u>												
- Movimiento de Tronco piernas	X	X	X	X	X	X	X					
- Movimiento de brazos	X	X	X									
- Respiración	X	X	X									
- Coordinación								X	X	X	X	X
20. RAMBLA YON												
- Partida <u>estilo crol</u>		X	X	X								
21. MICHIELLO YON												
- Juegos de relevo										X	X	X
22. ISABELS RAMBLA YON												
- Impulso adelante	X	X	X	X								
- Simple adelante en pose "C"					X	X	X	X				
23. MAYE YON												
- Práctica de fundamentos	X		X		X	X						
24. SANABRIA												
- Remolques										X	X	X
- Over Side						X	X	X	X			

NIVEL: N° 3

I - Técnica

Estilo crol y espalda: el trabajo a realizar es para el logro de rendimiento en distancia, significando esto que el alumno por suma de trabajo llegue a nadar 200, 300, 500 metros o más en forma pausada manteniendo un ritmo uniforme durante el recorrido. Este tipo de ejercitación pueda cumplirse con técnica individual de brazos, (sin movimiento de piernas), en piernas, con la tabla o a la combinación de ambos en una misma distancia.

Desde la sesión 1 a la 6 se trabaja en un estilo por sesión. De la 7 a la 9 se integren los dos estilos para la misma ejercitación.

Las vueltas tanto de crol como de espalda una vez completada el aprendizaje se incorporan al nado del estilo en forma constante a fin de concretar la automatización de las mismas.

Estilo pecho: en base a la técnica adquirida en el nivel 2 las ejercicios del nado del estilo pecho buscan el perfeccionamiento del estilo.

A partir de la sesión 10 se incorpora la vuelta con el mismo proceso descrito para crol y espalda en el tema anterior.

Mariposa delfín: de la sesión 1 a la 7 debe lograrse continuidad y fluidez en el movimiento de tronco piernas. La coordinación se desarrolla en las sesiones 8 a 12 llegando a concretarse el nado en una distancia no menor de 25 metros.

II - Zambullida

En las sesiones 2, 3 y 4 se enseña la partida del estilo crol determinando especialmente la acción de los brazos, piernas y posición de la cabeza. Una vez lograda la técnica se la incorpora al nado en forma constante.

III - Recreación

Los juegos de relevo de las sesiones 10 a 12 son para nadadores. La ejecución de estos se inicia al alumno en el nado en velocidad, así también como las técnicas de partidas, relevos, etc.

IV - Saltos ornamentales

De las sesiones 1 a la 4 se desarrolla la metodología del impulso sobre la tabla con no menos de tres pasos antes del pique. De las sesiones 5 a la 8 corresponde la enseñanza del salto simple en posición "c" (mortal), desde el borde de la piscina y desde el trampolín.

V - Water Polo

En la sesión 1 en posición de pie (parte playa) y en traslación se debe lograr la toma y pase de la pelota. En las sesiones 3, 5 y 6 se realizarán ejercicios como: traslación, recepción y tiro al arco. Juegos preliminares.

VI - Salvamento

De la sesión 6 a la 9 se enseña el estilo over-side. Su enseñanza comienza cuando ha sido fijada la técnica de piernas del estilo pecho para evitar alteraciones en la técnica de este movimiento.

Los remolques que figuran en las sesiones 10, 11 y 12 deben ser ejecutados en distancias mínimas de 25 metros y a partir de: 1) zambullida, toma y remolque. 2) nado en superficie inserción, toma y traslación. 3) nado en velocidad toma y traslación, etc.

DESARROLLO METODOLÓGICO CONTENIDO DE NIVELES

NATAción PRE-ESCOLAR

Para la adaptación y logro de la traslación del pre-escolar de 0 a 3 años, conviene tener en cuenta:

- 1.- El niño deba entrar al agua sólo cuando lo desea.
- 2.- Lugar de trabajo: a) la bañera; b) el natatorio.
- 3.- Temperatura aproximada del agua: 0 a 3 años: 31°5 máxima; 3 a 6 años: 31° a 27°/28°C.
- 4.- Motivación para la actividad: juguetes flotantes.
- 5.- Las ejercitaciones serán realizadas en la madre orientada técnicamente por el profesor.
- 6.- Del nado de movimientos instintivos el niño pasará al de movimientos básicos pre-establecidos, debiendo evitarse la técnica estricta.
- 7.- El uso de flotadores de brazo permite que el niño tenga una traslación libre ideal para la situación de juego, pero para los ejercicios de adaptación-traslación se debe prescindir de éstos.
- 8.- Son más efectivas las sesiones frecuentes de trabajo con pocas ejercitaciones (diarias), que, las sesiones aisladas (cada 4 ó 6 días) con muchas ejercitaciones. Tiempo-clase: 15 a 20 minutos.

EJERCITACIONES

1) Flotación en posición dorsal: la toma se ejecuta con una mano en la nuca y la otra tomando suavemente por debajo la pierna proximal. La cabeza estará en inmersión incluyendo las orejas.

a) desplazarlo hacia adelante. b) aumentar en forma progresiva el desplazamiento para que por instantes el agua le cubra la cara. c) a medida que el niño adopte una posición de relajamiento por adaptación ir disminuyendo el empuje del cuerpo hacia arriba para llegar a la flotación espontánea.

2) Soplar y hacer burbujas: La madre en posición de pie toma al niño del tronco; ambos con el agua a la altura de los hombros y enfrentados. En forma prolongada soplar dentro del agua haciendo burbujas; el niño soplará por imitación.

3) Inmersión total: Se efectúa una toma similar al ejercicio anterior. Este ejercicio se realiza en forma progresiva; inmersión hasta la altura de la boca, luego de la nariz, los ojos y finalmente la inmersión total.

4) Flotación en posición ventral: La toma se ejecuta con una mano a la altura del pecho y la otra en la zona cervical y base de la cabeza. Ejecutar la posición de flotación ventral en tiempo breve y acompañar siempre de desplazamiento hacia adelante.

5) Salto e inmersión: la madre se ubica de pie dentro del agua. El niño sentado o de pie en el borde. La toma se realiza del tronco.

- a) salto al agua sin inmersión de la cabeza. b) salto al agua con inmersión de la cabeza. c) salto al agua con toma de las manos a inmersión total. d) salto al agua el niño se toma del dedo índice, inmersión total. e) salto al agua sin toma; ayuda para emerger. f) salto al agua inmersión por movimientos de piernas. g) salto al agua emerger por movimientos de piernas y pasaje a flotación dorsal.

6) Traslación: La madre de pie en el agua, sumergida hasta hombros: a) tomar al niño de las manos y provocar su desplazamiento hacia adelante por movimientos de piernas y con la cara en inmersión. b) tomándolo del tronco impulsado hacia la otra persona, borda o elemento flotante (trechos cortos). c) desde el borde previo salto, emerger y traslación hasta la mamá. d) ir aumentando la distancia progresivamente hasta llegar a 1 ó 2 metros. e) traslación en superficie y en inmersión. f) no hay ritmo respiratorio.

DESARROLLO METODOLÓGICO DE AMBIENTACIÓN, ZAMBULLIDA Y TÉCNICA CORRESPONDIENTE A LOS NIVELES 1 A 5

Respiración: Nivel 1 - Sesión 1 a 6

- 1.- Entrada al agua tomados del borde y permanecer tomados.
- 2.- Tomados del borde: rojarse la cara, ponerla dentro del agua, abrir los ojos.
- 3.- Tomados del borde: inspirar por boca, inmersión, espirar dentro del agua por boca en forma potente.
- 4.- Ejercicio 3 en forma continua.
- 5.- Permanecer sumergido 6 u 8 segundos, largar el aire antes inspirado luego tomar por boca y luego emerger.
- 6.- Realizar el ejercicio 5 sin tomarse del borde.
- 7.- Inmersión y emersiones continuas con ritmo respiratorio.

Flotación Nivel 1 - Sesión 1 - 2 - 3 - 4 - 5

- 8.- Tomados del borde brazos flexionados, codos apoyados en la pared, elevar ambas piernas hacia la horizontal y flotar.
- 9.- Tomados del borde: de la posición anterior por flexión simultánea de piernas elevando la cabeza pasar a posición de pie.
- 10.- Tomados del borde: a partir de posición de pie, bajar brazos en un tiempo a los costados del cuerpo.
- 11.- Tomados del borde: desde posición horizontal, manos tomadas, extender brazos colocando la cara en el agua. Desde esta posición en un tiempo, por descenso de brazos, flexión piernas y elevación de la cabeza pasar a posición de pie.
- 12.- Realizar el ejercicio anterior pero al llegar a posición horizontal con cara en el agua, solzarse con ligero empuje de manos en el borde permanecer en flotación y luego pasar a la vertical.
- 13.- Por parejas enfrentadas realizar el ejercicio anterior.
- 14.- De pie, de frente al agua con empuje de piernas en la pared, realizar el ejercicio 13, manteniendo total relajamiento de cuerpo.

N1 82

- 15.- Desde posición de pie pasar a "bolita", cara en el agua.
- 16.- Combinación y práctica de los ejercicios anteriores.

N1 83

- 17.- Desde posición de pie pasar a flotación decúbito dorsal brazos a los costados del cuerpo manteniendo cabeza, cadera y hombros en una misma línea.
- 18.- Desde el borde con empuje de piernas, repetir el ejercicio 17.
- 19.- Combinación de flotación en las tres posiciones anteriores.

DOMINIO DE CUERPO EN EL AGUA

N1 87 88

- 20.- Desde el borde: empuje de piernas, deslizamiento, corchito o bolita, extensión del cuerpo, posición vertical (sin apoyo de pies en el fondo).
- 21.- Desde el borde: empuje de piernas: flotación en decúbito ventral y pasaje a flotación dorsal.
- 22.- Desde posición de pie por elevación de la cadera previo saltito apoyo de manos en el fondo del estanque.
- 23.- Desde posición de pie por elevación de brazos y piernas previo saltito apoyo de glóteos en el suelo.

24.- Desde posición de pie; flotar en bolita por movimientos de apoyo de piernas y brazos.

25.- Desde posición de pie: Inmersión, envión de piernas a la pared, deslizamiento por abajo del agua manteniendo la posición hasta que el cuerpo emerja.

N.1 y S.5

26.- Fuera del agua: a) desde el borde entrada de pie con salto. b) pasar a decúbito ventral y mantener la posición de deslizamiento hasta perder el impulso.

Todo este proceso de ambientación será realizado en forma individual y en conjunto hasta que el alumno logra un amplio dominio de las técnicas básicas de inmersión, flotación y traslación por apoyos.

A partir de este nivel el alumno pueda ser trasladado a la parte profunda para iniciar el siguiente proceso:

AMBIENTACION A LA PARTE PROFUNDA

Dentro del agua:

N.1 y S.9

1.- Desde posición vertical tomado, descender guiándose por un elemento (cañalera, caña o compañero) hasta 1 ó 2 metros de profundidad. a) abrir ojos y emerger. b) incorporar la respiración.

2.- Desde posición tomados del borde inmersión y descenso por apoyo en elementos. a) emerger por acción de piernas y brazos. b) incorporar la respiración.

3.- a) Desde posición tomados del borde por envión y elevación de brazos inmersión. Emerger por acción de piernas y brazos. a) incorporar la respiración. b) abrir ojos dentro del agua.

N.1 y S.10

4.- Desde posición tomados del borde: Soltarse y a un brazo de extensión flotar, cuerpo semiflexionado por acción de brazos y piernas. a) mantener la flotación dinámica en forma progresiva hasta 30 segundos.

5.- Desde flotación dinámica cercana al borde por elevación de brazos, descender; emerger por acción de piernas-brazos. a) incorporar la respiración.

6.- Desde posición tomados del borde decúbito ventral cuerpo extendido cara en el agua, por envión de manos alejarse del borde. a) volver a tomarse por movimiento de piernas manteniendo la posición horizontal.

7.- Desde posición tomados del borde, pies apoyados en la pared, por envión de piernas. a) flotar en posición dorsal. b) flotar en bolita. c) aspirar. d) pasar a flotación ventral brazos extendidos cara en el agua y volver a borde por batido de piernas.

8.- Desde posición, tomados del borde, por extensión piernas deslizamiento en decúbito dorsal. a) pasar a posición flotación vertical. b) girar. c) aspirar. d) posición horizontal y volver al borde por movimientos de brazos y piernas.

9.- Fuera del agua: de en borde posterior del natatorio: salto de pié.

TRASLACION EN PARTE PROFUNDA

10.- Desde dentro del agua iniciar la traslación en diagonal desde un borde a otro alejando al alumno de ese apoyo.

11.- Aumentar la distancia a recorrer hasta llegar a 5 metros como mínimo.

12.- Iniciar el nado en busca de distancia paralelo al borde lateral.

La práctica de traslación en parte profunda sobre superficie del agua será complementada con ejercicios de inmersión y desplazamientos cortos bajo el agua, teniendo en cuenta que aprender a nadar implica dominio y seguridad en el nado de

superficie y bajo agua.

Zambullida de pie:

N.1 S.4

1.- a) Dos alumnos de pie dentro del agua toman de las manos a un tercero que está sentado entre ambos en el borde, pies apoyados en la canaleta. En forma libre éste salta al agua permaneciendo hasta emerger tomado de las manos. b) a partir de posición cuclillas dedos tomando el borde. c) a partir de posición de pie.

N.1 S.5

2.- El alumno desde posición de pie dedos tomados del borde salta adelante cayendo al agua siempre de pie.

Zambullida de cabeza:

N.1 S.8

PASO N° 1 - A partir de la posición sentado, rodillas separadas, pies apoyados en la canaleta, brazos extendidos arriba, cabeza entre los brazos, el alumno se deja caer sin alterar la posición anterior. Los pies permanecen apoyados hasta que el cuerpo entra al agua.

N.1 S.9

PASO N° 2 - A partir de sentado en el borde, una pierna con el pie en apoyo en la canaleta y la otra flexionada debajo de la cadera. El tronco está derecho, brazos extendidos, cabeza entre los brazos. El tronco se flexiona adelante. Las manos se acercan al agua manteniendo la cabeza entre los brazos, el cuerpo cae luego de haber elevado cadera y despegado el pie con apoyo en la canaleta.

N.1 S.10

PASO N° 3 - A partir de posición: cuclillas piernas paralelas casi juntas, dedos de los pies tomando el borde, brazos extendidos, cabeza entre los brazos elevar la cadera acercando manos al agua hasta perder el equilibrio, entrando la cabeza.

N.1 S.11

PASO N° 4 - A partir de la posición de pie, una pierna adelantada, brazos extendidos, cabeza entre los brazos, el cuerpo se inclina adelante acercando las manos al agua hasta perder el equilibrio por elevación de la pierna al aire. Cuando el cuerpo cae, la pierna de adelante se junta a la de atrás en el aire.

N.1 S.12

PASO N° 5 - A partir de la posición de parado, brazos extendidos, cabeza entre los brazos, piernas juntas, previa flexión y extensión de rodillas el alumno salta al agua teniendo cuidado de mantener la cabeza entre los brazos. Si hay dificultad especialmente para entrar de cabeza, el profesor puede recurrir a ejercicios fuera de la pileta que lleven a elevar la cadera más alta que la línea de los hombros ya que ésta es la posición fundamental de entrada en el agua.

METODOLOGIA DE LA TECNICA DE CROL

Movimiento de piernas:

1 - N.1 S.2: Fuera del agua:

- a) Sentados enseñanza del movimiento.
- b) Sentados en el borde del natatorio: ejecutar el movimiento de pies y piernas dentro del agua.

2 - N.1 S.2: Dentro del agua: tomados del borde movimiento de piernas:

- a) en posición decúbito dorsal.
 - b) en posición decúbito ventral.
 - c) con cara en el agua.
 - d) tomar aire y soplar durante el batido.
- 3 - N.1 S.2: En posición de flotación decúbito ventral, brazos extendidos adelante: movimiento de piernas.
 - 4 - N.1 S.3 y 4: Práctica de batido combinado con flotación dorsal, ventral y bolita.
 - 5 - N.1 S.5 y 6: Práctica del batido combinado con batido dorsal.
Prácticas del batido respiración libre.
 - 6 - N.1: Práctica del batido coordinado con movimiento de brazos en S.2 brazos pecho: S.4 a 12 brazos crol; S.3, 6 y 7 brazos mariposa.
 - 7 - N.1 S.11 y 12: Práctica del batido con tabla incrementando la distancia (25 a 350 m).
 - 8 - N.2 S.10, 11 y 12: Práctica del batido con tabla (nado pausado) incorporando tramos cortos en velocidad a distancia medias (50 a 75 metros).
 - 9 - N.3 S.1, 3 y 5: Práctica del batido a distancias largas (150 a 300 metros).
 - 10 - N.3 S.7, 8 y 9: Práctica del batido a velocidad en distancias cortas (15 a 25 metros).

Movimiento de los brazos:

- 1 - N.1 S.3: Fuera del agua:
 - a) enseñanza del movimiento.
 - b) dentro del agua: de pie, tronco flexionado adelante práctica del movimiento.
 - c) Idem b); caminando.
- 2 - N.1 S.4 a 12: en posición de flotación ventral: práctica de la brazada con batido de piernas.
- 3 - N.2 S.3, 6 y 8: en posición de flotación piernas con goma o en relajamiento: práctica de la brazada en distancias largas 100 a 150 m.
- 4 - N.3 S.7, 8 y 9: práctica de la brazada (nado pausado) incorporando tramos cortos en velocidad, a distancias medias (50 a 75 m).
- 5 - N.4 S.6 y 8: práctica de la brazada a velocidad en distancias cortas (15 a 25 m).

Respiración:

- 1 - N.1 S.7: De pie dentro del agua: tomar aire afuera, soplar dentro para fijar el volumen y ritmo respiratorio.
- 2 - N.1 S.8: De pie dentro del agua: tronco flexionado cara en el agua giro de cabeza: respiración continuada.
- 3 - N.1 S.8 y 9: De pie dentro del agua:
 - a) respiración y movimiento de brazos;
 - b) caminando respiración continuada y movimiento de brazos.
- 4 - N.1 S.9 y 10: en posición de flotación ventral, movimientos simultáneos de piernas y brazos
 - a) incorporar una aspiración cada 6 brazadas.
 - b) una aspiración cada 4 brazadas.
 - c) una aspiración cada 2 brazadas.
- 5 - N.1 S.12: En posición de flotación ventral: nado del estilo con ritmo respiratorio uno por brazada.
- 6 - N.2 S.4: De pie dentro del agua: enseñanza de la respiración bilateral:
 - a) tronco flexionado adelante.
 - b) caminando.
 - c) en traslación.

- 3 - N.1 S.8: Idea 2 pero con desplazamiento, caminando.
- 4 - N.1 S.9 y 10: Ejercicio individual. En flotación dorsal con batido de piernas; práctica del movimiento. Ritmo respiratorio.

Coordinación:

- 1 - N.1 S.11 y 12: práctica intensiva del batido, la brazada y respiración.
- 2 - N.1 S.12: ejecución del nado en parte profunda distancias cortas (10 a 15 m.) (técnica).
- 3 - N.1 S.12: incorporación de la técnica de espalda al rendimiento en traslación (mínimo 25 m.).
- 4 - N.2 S.5, 6, 10, 11 y 12: nado del estilo en distancias mayores (30 m.) técnica.
- 5 - N.3 S.6 a 9: incremento de la distancia (50 a 100 m.).
- 6 - N.4 S.5 a 9:
 - a) nado del estilo en velocidad distancias cortas (25 m.).
 - b) nado del estilo para incremento de la resistencia.
 - c) nado del estilo en velocidad máxima (competición).

METODOLOGIA DE LA TECNICA PECO

Movimiento de Piernas:

- 1 - N.2 S.1 y 2: Fuera del agua:
 - a) sentados enseñanza del movimiento.
 - b) en posición de pie, enseñanza de ejercicios para incrementar la movilidad en rodillas y la del tobillo.
- 2 - N.2 S.2: Dentro del agua tomados al borde práctica del movimiento:
 - a) en posición de cúbito ventral.
 - b) en posición decúbito dorsal.
- 3 - N.2 S.3: en posición de flotación ventral brazos extendidos adelante: movimiento de piernas.
- 4 - N.2 S.4: Idea S.3 pero incorporando respiración.
- 5 - N.2 S.5 a 9: práctica del movimiento.
 - a) con respiración y acentuación del ritmo.
 - b) coordinado con la brazada de mariposa.
- 6 - N.2 S.9 a 12:
 - a) práctica del movimiento incrementando la distancia.
 - b) práctica del movimiento con tabla (25 a 50 m.).
- 7 - N.3 S.9 y 11:
 - a) práctica del movimiento con brazos tomados atrás altura cadera; cabeza elevada.
 - b) práctica del movimiento con tabla en distancias largas. (150 a 300 m.)
- 8 - N.3 S.4 a 7: práctica del movimiento con tabla incorporando trechos cortos a velocidad en distancias medias (50 a 75 m.).
- 9 - N.4 y N.5: práctica del movimiento con tabla a velocidad en distancias cortas (15 a 25 m.).

Movimiento de los brazos:

- 1 - N.1 S.1: Dentro del agua tronco flexionado adelante: enseñanza del movimiento.
- 2 - N.1 S.1: caminando tronco flexionado adelante: práctica de la brazada.
- 3 - N.1 S.2: en posición de flotación ventral con batido de piernas crol: práctica de la brazada.

- 4 - N.1 S.8 a 12: incorporación de la brazada a la emersión luego de la sumergida de cabeza.
- 5 - N.2 S.6 a 8: en posición de flotación piernas con goma o en relajamiento: práctica de la brazada a distancias largas (50 a 100 m.).
- 6 - N.3 S.7, 9 y 11: práctica de la brazada (nado pausado) incorporando tramos cortos en velocidad a distancias medias (50 a 75 m.).
- 7 - N.4: práctica de la brazada a velocidad en distancias cortas (15 a 25 m.).

Respiración:

- 1 - N.2 S.4: Dentro del agua de pie, tronco flexionado adelante:
 - a) enseñanza de la respiración, ritmo continuo y movimiento de brazos.
 - b) caminando, ejecutar la respiración, ritmo continuo y movimiento de los brazos.
- 2 - N.2 S.5: en posición de flotación ventral con batido de crol:
 - a) incorporar una aspiración cada 3 ó 4 movimientos de brazos.
 - b) incorporar una aspiración cada 2 movimientos de brazos.
- 3 - N.2 S.9: en posición de flotación ventral; con patada de pecho efectuar una aspiración cada 2 movimientos de brazos.
- 4 - N.2 S.10 y 11: práctica del nado coordinando brazos y piernas con incorporación de una aspiración por brazada o una aspiración cada dos brazadas, teniendo en cuenta el ritmo individual del alumno.

Coordinación:

- 1 - N.2 S.7: en posición de flotación ventral, alternar la ejecución de un movimiento de piernas y uno de brazos (cara en el agua).
- 2 - N.2 S.1: Idem 1 pero incorporando la respiración a la brazada.
- 3 - N.2 S.9 a 12:
 - a) acortar el intervalo entre el movimiento de brazos y el de piernas.
 - b) coordinación del nado.
- 4 - N.2 S.11 y 12: incorporación de la técnica de pecho al nado de distancias mayores (50 m. mínimo).
- 5 - N.3 S.4 a 11:
 - a) nado del estilo con técnicas (50 m.).
 - b) nado del estilo en distancia mayores (50 a 100 m.).
- 6 - N.4:
 - a) nado del estilo para incremento de la resistencia.
 - b) iniciación en la competición (velocidad).
- 7 - N.5: nado del estilo en velocidad.

METODOLOGIA DE LA TECNICA MARIPOSA DELFIN

Movimiento de las piernas:

- 1 - N.1 S.7 y 8: Dentro del agua desde posición de pie:
 - a) por medio de un salto tocar el fondo con las manos (inversión de postura) cadera elevada cabeza sumergida.
 - b) emerger por descenso acentuado de cadera y elevación simultánea de la cabeza.
 - c) buscar continuidad en el ejercicio.
- 2 - N.2 S.1: Dentro del agua desde posición de pie:
 - a) salto hacia adelante apoyo de manos en el fondo y emersión por descenso de cadera y golpe de piernas de arriba hacia abajo (ejercicio en profundidad).
- 3 - N.2 S.1: Formas jugadas: ejecutar el ejercicio anterior:

- 4 - N.1 S.8 a 12: incorporación de la brazada a la emersión luego de la zan bullida de cabeza.
- 5 - N.2 S.6 a 8: en posición de flotación piernas con goma o en relajamiento: práctica de la brazada a distancias largas (50 a 100 m.).
- 6 - N.3 S.7, 9 y 11: práctica de la brazada (nado pausado) incorporando tre chos cortos en velocidad a distancias medias (50 a 75 m.).
- 7 - N.4: práctica de la brazada a velocidad en distancias cortas (15 a 25 m.).

Respiración:

- 1 - N.2 S.4: Dentro del agua de pie, tronco flexionado adelante:
 - a) enseñanza de la respiración, ritmo continuo y movimiento de brazos.
 - b) caminando, ejecutar la respiración, ritmo continuo y movimiento de los brazos.
- 2 - N.2 S.5: en posición de flotación ventral con batido de crol:
 - a) incorporar una aspiración cada 3 ó 4 movimientos de brazos.
 - b) incorporar una aspiración cada 2 movimientos de brazos.
- 3 - N.2 S.9: en posición de flotación ventral; con patada de pecho efectuar una aspiración cada 2 movimientos de brazos.
- 4 - N.2 S.10 y 11: práctica del nado coordinando brazos y piernas con incorporación de una aspiración por brazada o una aspiración cada dos brazadas, teniendo en cuenta el ritmo individual del alumno.

Coordinación:

- 1 - N.2 S.7: en posición de flotación ventral, alternar la ejecución de un movimiento de piernas y uno de brazos (cara en el agua).
- 2 - N.2 S.1: Igual 1 pero incorporando la respiración a la brazada.
- 3 - N.2 S.9 a 12:
 - a) acortar el intervalo entre el movimiento de brazos y el de piernas.
 - b) coordinación del nado.
- 4 - N.2 S.11 y 12: incorporación de la técnica de pecho al nado de distancias mayores (50 m. mínimo).
- 5 - N.3 S.4 a 11:
 - a) nado del estilo con técnicas (50 m.).
 - b) nado del estilo en distancia mayores (50 a 100 m.).
- 6 - N.4:
 - a) nado del estilo para incremento de la resistencia.
 - b) iniciación en la competición (velocidad).
- 7 - N.3: nado del estilo en velocidad.

METODOLOGIA DE LA TECNICA MARIPOSA DELFIN

Movimiento de las piernas:

- 1 - N.1 S.7 y 8: Dentro del agua desde posición de pie:
 - a) por medio de un salto tocar el fondo con las manos (inversión de postura) cadera elevada cabeza sumergida.
 - b) emerger por descenso acentuado de cadera y elevación simultánea de la cabeza.
 - c) buscar continuidad en el ejercicio.
- 2 - N.2 S.1: Dentro del agua desde posición de pie:
 - a) salto hacia adelante apoyo de manos en el fondo y emersión por descenso de cadera y golpe de piernas de arriba hacia abajo (ejercicio en profundidad).
- 3 - N.2 S.1: Formas jugadas: ejecutar el ejercicio anterior:

- a) ¿quién lo hace en forma continuada?
 - b) ¿quién pasa al hacerlo sobre los brazos tomados de dos compañeros?
 - c) ¿cuál es el terceto que termina antes el pasaje?
 - d) ¿quién pasa sobre los brazos tomados y emerge pasando las piernas separadas de otros compañeros?
 - e) ¿quién llega primero imitando al delfín?
- 4 - N.2 S.3: Dentro del agua de pie:
- a) ejecutar el movimiento con tronco-piernas en menor profundidad y en mayor continuidad.
 - b) acentuar el golpe de piernas al descender.
- 5 - N.3 S.1: Fuera del agua: práctica de ejercicios específicos para el logro del movimiento de la cadera: en posición sentado, de pie, decúbito ventral, etc.
- 6 - N.3 S.1: Dentro del agua: tomados del borde una mano arriba en canchales la otra baja palma apoyada:
- a) ejecutar movimientos ascendentes y descendentes de cadera con incorporación de la acción de piernas.
 - b) ídem anterior pero manteniendo la cara en el agua.
 - c) en posición de flotación ventral brazos a los costados con desplazamiento inicial.
- 7 - N.3 S.3 y 4: en posición de flotación ventral brazos extendidos adelante ejecutar el movimiento:
- a) ejecución del movimiento incrementando la distancia de 25 a 50 m.
 - b) incorporar la respiración en forma libre.
- 8 - N.4 S.2, 4, 6 y 8: práctica del movimiento con tabla en distancias largas (50 a 100 m.).
- 9 - N.4 S.10, 11 y 12: prácticas del movimiento con o sin tabla incorporando tramos cortos a velocidad en distancias medias (50 a 75 m.).
- 11 - N.5: práctica del movimiento a velocidad en distancias cortas (15 a 25 m.)

Movimientos de los brazos:

- 1 - N.1 S.5:
 - a) fuera del agua en posición de pie: enseñanza del movimiento.
 - b) dentro del agua en posición de pie, tronco flexionado adelante: enseñanza del movimiento.
 - c) dentro del agua en posición de pie, tronco flexionado adelante caminando: práctica del movimiento.
- 2 - N.1 S.6: en posición de flotación ventral, cara en el agua, piernas ejecutar al batido de crol.
- 3 - N.1 S.7: incorporar al ejercicio anterior la respiración libre.
- 4 - N.2 S.5, 6, 7 y 9: brazada coordinada con patada de pecho.
- 5 - N.3 S.1, 2, 3 y 4: en posición de flotación, piernas con goma o en relajamiento práctica intensiva de la brazada y respiración en distancias medias (50 a 75 m.).
- 6 - N.4 y 1, 4, 6 y 8: ídem anterior.
N.10, 11 y 12: en posición de flotación piernas en relajamiento práctica de la brazada (ritmo pausado) incorporando tramos cortos a velocidad en distancias medias (50 a 75 m.).
- 7 - N. 5, 7, 10 y 12: práctica de la brazada en distancias cortas a velocidad (15 a 25 m.).

Respiración:

- 1 - N.2 S.6: De pie dentro del agua tronco flexionado:
 - a) enseñanza de la respiración, ritmo continuado.
 - b) caminando respiración continuada y brazada.

- 2 - N.2 S.7 y 9: en flotación ventral brazada mariposa, y N.3 S.1, 2, 3 y 4: batido de crol o patada de pecho durante la traslación:
 - a) incorporar una aspiración cada cuatro o seis brazadas,
 - b) aumentar la frecuencia hasta llegar a una aspiración por brazada.
- 3 - N.3 S.8 a 12: en flotación ventral brazada y patada de mariposa incorporando una aspiración cada dos o un movimiento de brazos.

Coordinación:

- 1 - N.3 S.7 y 8: en posición flotación ventral: ejecuta una brazada cada 6 u 8 movimientos continuados de cadera, piernas.
- 2 - N.3 S.9 y 10: aumentar la frecuencia de brazadas hasta llegar a una cada dos movimientos de caderas piernas.
- 3 - N.3 S.11 y 12: nado del estilo en distancia (25 m.) técnica.
- 4 - N.4 S.4, 6 y 8: nado del estilo en distancias mayores (25 a 50 m.) rendimiento.
- 5 - N.4 S.10 y 11: incorporar el nado de mariposa a traslación en distancias mayores (50 a 100 m.) rendimiento.
- 6 - N.5 S.8 y 10: nado del estilo en velocidad (25 m.).

PROF. MARTHA B. DE SANZ

Documentación Administrativa:

Cuando la tarea Campamentil, se toma con seriedad, demanda cierta organización administrativa que si bien aparenta ser compleja, con su manejo permanente posibilita las acciones y ayuda en la sistematización de las actividades.

Cuando el docente organizador toma a la tarea como una verdadera empresa educativa, ésta demanda la confección de documentos - que sirvan para llevar un control constante. Aquí nacen las planillas y fichas que pueden tener distintas funciones; pedagógicas, administrativas, contables, resúmenes, etc.

Siguiendo un orden natural, podemos mencionar la planilla de LISTADO DE ASPIRANTES, la misma tiene como función, tomar conocimiento de la cantidad probable de acampantes que habría en cada curso y así discriminar los contingentes.

En los datos del encabezamiento, se destaca la nómina del alumno delegado y sub-delegado del curso, que son los encargados de hacer de nexo entre los demás alumnos de su curso y la parte organizadora. También figura el nombre del profesor Jefe de Curso si lo hubiere y su participación es importante para recopilar parte de la historia del grupo y sus necesidades. Junto a estos requisitos también se ubica los apellidos y nombres de los aspirantes, el número de documento y una breve información de sus experiencias anteriores. (Fig. 1)

Form. 26 D.V.N.

LISTADO de ASPIRANTES

CAMPAMENTO: _____ Año: _____ Div. I _____

DELEGADO/A: _____ SUB-DELEGADO/A: _____

Firma: _____ Firma: _____

JEFE DE CURSO: _____ Año: 19 _____

N°	CURSO	APELLIDO Y NOMBRES	N° de DOC.	EXPER. ANTERIOR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

VE _____

Una vez obtenidos estos datos, se recurre a organizar los contingentes, se les da destino y se formulan los objetivos de cada uno. Para ello se utiliza la planilla de OBJETIVOS DEL CAMPAMENTO. Esta planilla sirve para discriminar los objetivos direccionales, - como así también los operacionales y los contenidos en sus tres aspectos, los cuales tendrán una relación directa con las actividades (Fig. 2)

OBJETIVOS del CAMPAMENTO (Por triplicado)			
CAMPAMENTO:	COLEGIO:	FECHA:	
OBJETIVOS ASPECTOS	DIRECCIONALES	OPERACIONALES	CONTENIDOS
PSICOMOTOR			
AFECTIVO			
COGNITIVO			

(Fig. 2)

La planilla de PROGRAMACION DE ACTIVIDADES, es la que discrimina día por día y hora por hora, las actividades seleccionadas para el cumplimiento de los objetivos propuestos y lo que dará lugar a la selección de la alimentación de acuerdo a dichas actividades. (F.3)

 Ministerio de Cultura y Juventud Escuela Nacional de Comercio de San Miguel "JUANA MANZO"	CAMPAMENTO EDUCATIVO:		Niñas: _____	Form. 05 CS
	FECHA: ___/___/___	Nº Dirección: _____	Varones: _____	
		POLJA: _____	TOTAL: _____	
07:00				
07:30				
08:00				
08:30				
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				
23:30				
24:00				

La planilla de SELECCION DE MENUES, está de acuerdo a la guía de patrones alimenticios, en ella se consignará día por día, números de los menús seleccionados del patrón alimenticio para cada una de las comidas del día. (Fig. 4)

Form. 10 U.S.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

Componentes: _____
 Partes del Patrón Alimenticio en número de menús: _____
 Cantidad de alimentos: _____
 Fecha: ____/____/____

(Fig. 4)

La GUIA DE PATRONES ALIMENTICIOS, está compuesta por menús cuyos ingredientes están calculados según la cantidad de porciones a usar en un orden de diez a setenta porciones. (Fig. 5)

N° 1 MENU: _____ INGREDIENTES	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70
	10	20	30	40	50	60	70

(Fig. 5)

Con la ayuda de la planilla de selección de menús y la guía de patrones alimenticios, se va confeccionando las PLANILLAS DE ABASTECIMIENTO para alimentos imperecederos y perecederos tomando como base una unidad (Kg., Gr., Lt., Lata, Bolsa, etc.) y ubicando en los parciales las cantidades necesarias de cada ingrediente para cada menú, para en definitiva llegar al total de necesidades de cada ingrediente para así calcular su costo y gestionar la compra. (Fig. 7 y 8)

Form. 07 D.V.V.

PLANILLA DE CÁLCULO PARA ABASTECIMIENTO (A.7)
(Alimentos Imperecederos)

ARTÍCULO	Unid.	Parciales										Sum.	Rest.
Acidito													
Acetileno													
Aceite													
Arroz													
Arvejas al natural													
Azúcar													
Café de filtro													
Café instantáneo													
Caldos de carne													
Caldos de abacón													
Caldos de gallina													
Caldos de verdura													
Carneles													
Cebollin													
Condimentos varios													
Chocolate granulado													
Chocolate													
Dulce de leche													
Dulce de menta													
Duraznos al natural													
Helado													
Fideos para sopa													
Fideos tallarín													
Fino													
Garbanzo													
Gelatina													
Galletitas dulces													
Galletitas saladas													
Harina													
Jabón de lavar													
Jamón del diablo													
Jugo concentrado													
Levadura													
Leche en polvo													
Maza blanca													
Manteca													
Mayonesa													
Mermelada													
Mortadela													
Motazo													
Papas													
Paté de Pato													
Picadillo de carne													
Polenta													
Porotos													
Quesos													
Queso de rallar													
Queso fresco													
Sal fino													
Sal grueso													
Salame													
Salsinas													
Salsichas													
Sopa crema													
Tomate al natural													
Verba													
Tortas instantáneas													

(Modelo simple de cálculo)

También hay otros modelos de planilla de cálculo, que observan otros detalles como ser precio por unidad de venta, costo total y que difieren de la anterior que solo es para calcular cantidades y tenerla como guía de existencias en campamento y cuando se efectúan las compras.

El manejo de la ficha de selección de menús, la guía de patrones alimenticios y las planillas de abastecimiento, contribuye a una correcta planificación de lo alimenticio y evitar gastos no previstos en el lugar de acampada en el cual los precios son siempre inciertos.

Para una mejor comparación ponemos a continuación los modelos correspondiente a la otra versión de planilla de cálculo.

CALCULO PRESUPUESTARIO

Componente: _____ Lugar: _____
 Fecha de salida: ___/___/___ hasta ___/___/___
 Año: _____ Div.: _____ Cant. de Acamp.: _____

CALCULO BASICO:

Rubro	Cálculo	Ajuste
Transporte.	10 \$	
Al. Imperes.		
Al. Perno.	50 \$	
Eventuales		
Sueldo 1		
Sueldo 2		
Sueldo 3		
TOTALES		

Presup. Básico
 *

G.U.A. = $\frac{P.B.}{30}$ = _____

G.U.A. Básico	G.U.A. Ajustado

TOTAL A PAGAR POR ACAMPANTU = *

Fracción: el vi N° es menor de 35

Fr = $\frac{G.U.A. \times (N^{\circ} \text{ Alump. falt.})}{N^{\circ} \text{ acamp. anncurr.}}$ = _____

N. G.U.A. = G.U.A. + Fr. = _____
 Nuevo G.U.A.
 *

Observaciones:

(Fig. 8)

Una vez definido el cálculo básico, se proyecta la reunión informativa con los padres de los futuros acampantes, para comunicar así la tarea, época de realización, lugar y presupuesto básico con sus condiciones y formas de pago propuesta.

Este es el momento donde se hace entrega de la FICHA DE INSCRIPCION, que sirve a la vez de contrato de prestación de servicio y es en la cual los padres o encargados se comprometen a cumplir con los requisitos planteados

La ficha de inscripción lleva consigo todos los datos del alumno que harán falta para la planilla general de datos y además el acuerdo económico del costo de la actividad con su reglamentación.

Vale la pena mencionar que hay que ser muy cuidadoso en la recepción de esta ficha y debe controlarse que los datos sean claros, verídicos y observen la firma correspondiente del que se compromete.

(Fig. 9)

Junto con esto se confecciona la FICHA DE PAGO, para los acampantes que optaron por el pago de su costo unitario desahogado en meses ya estipulados

Esto dará lugar al inicio del sistema cooperativo que se llevará en la forma que a continuación detallaremos. (Fig. 11)

Form. 23 C.E.	
Ficha de Pagos	
No _____	
Apellido y Nombres _____	
Año y Div. _____	Doc. N° _____
Domicilio _____ entre _____ y _____	
Localidad _____ T. E. _____	
Campamento _____	Destino _____
Nombre Padre, Madre o Tutor _____	
Doc. N° _____	Domicilio _____
El Campamento de referencia es de un valor de _____	
por mes, pagadero en _____ meses, en pesos argentinos,	
comprometiéndome a abonar del 1 al 10 de cada mes.	
FIRMA PADRE	
9	No _____
Acampante _____	10
Campamento _____	No _____
Importe _____	Acampante _____
Fecha _____	Campamento _____
	Importe _____
	Fecha _____
7	No _____
Acampante _____	8
Campamento _____	No _____
Importe _____	Acampante _____
Fecha _____	Campamento _____
	Importe _____
	Fecha _____
5	No _____
Acampante _____	6
Campamento _____	No _____
Importe _____	Acampante _____
Fecha _____	Campamento _____
	Importe _____
	Fecha _____
3	No _____
Acampante _____	4
Campamento _____	No _____
Importe _____	Acampante _____
Fecha _____	Campamento _____
	Importe _____
	Fecha _____
1	No _____
Acampante _____	2
Campamento _____	No _____
Importe _____	Acampante _____
Fecha _____	Campamento _____
	Importe _____
	Fecha _____

(Fig. 11)

Los acampantes que hayan optado por las cuotas, pagarán su C.U.A. fraccionado en una cantidad de meses ya estipulado con un reajuste mensual de cuota de acuerdo a la información oficial del costo de vida, cuyo porcentaje será acumulable. Dicho pago se asentará en la PLANILLA DE CONTROL DE PAGOS MENSUALES, las cuales se confeccionarán por contingentes y en la que figurará el estado de pago de cada acampante.

En esta planilla se consigna el número de meses que durará el pago y el valor de la cuota básica que será diferente a medida que transcurra el tiempo, debido a los reajustes del costo de vida aplicado

Es importante que el número de orden que corresponde a cada acampante sea similar en todas las planillas. Esto hará que cada uno observe un número que lo identifique lo que proporciona celeridad en la búsqueda de datos y archivo después de su uso.

(Fig. 12)

Form. 01 D.V.M.

Departamento de Vida en la Naturaleza

Nº

FICHA de AUTORIZACION

Sr. Director/a de Campamento
 Prof.: _____
 E. _____ / _____ D. _____

De su consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para comunicarle que autorizo a mi hijo/a _____ a concurrir al Campamento Educativo de - corta duración - larga duración - a realizarse en _____ desde ____/____/____ hasta ____/____/____.

Cumplio en comunicar que estoy enterado de la reglamentación interna de participación y permanencia a los Campamentos Educativos.

Sin otro particular, saludo a Ud. muy atentamente.

Firma del padre: _____
 Autorización: _____
 Doc. N°: _____ Tipo: _____

N° de Doc. del alumno: _____ Tipo: _____
 Fecha: _____

(*) En donde dice: corta duración - larga duración tachar la que no corresponda. La ficha debe llenarse con claridad a máquina o letra de imprenta. No dejar espacio sin llenar salvo donde dice número en la parte superior derecha.

(Fig. 15)

Junto con la ficha anterior se da lugar a la FICHA MEDICA, que es en realidad una historia clínica en la cual figuran las enfermedades padecidas, a las que es propenso, vacunas, alergias, etc. En caso de emergencia médica es un documento muy valioso ya que da al profesional médico un antecedente que le facilitará la tarea frente a un diagnóstico.

Igual que la anterior, llevará el mismo número que la planilla de datos del alumno lo que facilitará ser encontrada fácilmente.

Este tipo de documentación también viaja con el campamento y su confección debe ser realizada por el padre, madre o tutor con la firma correspondiente y la aclaración, declarando que los datos consignados son verídicos.

Es importante observar las informaciones sobre la alergia y el grupo y factor sanguíneo. Esto ayuda además a que el alumno se preocupe por saber su tipo de sangre, conocimiento que lo puede ayudar en cualquier emergencia aunque no sea en campamento.

(Fig. 16)

Form. 02 D.V.N.

Departamento de Vida en la Naturaleza

FICHA MEDICA

NR
 Grupo sanguíneo
 III

DATOS PERSONALES:
 APELLIDO: _____ NOMBRES: _____
 DOMICILIO: _____ T.E.: _____
 EN CASO DE ENFERMEDAD AVISAR A: _____
 DOMICILIO: _____

HISTORIA CLINICA:

Enfermedades padecidas hasta la fecha. Sarampión: _____ Difteria: _____ Paperas: _____ Poliomielitis: _____ Tos Convulsa: _____ Varicela: _____ Escarlatina: _____ Viruela: _____ Rubola: _____ Epilepsia: _____ Sinusitis: _____ Otras: _____	Enfermedades que padece o a las que se propenso. Anemia: _____ Bronquitis: _____ Resaca: _____ Afeciones del oído: _____ Afeciones de la nariz: _____ Afeciones de los ojos: _____ Embarazo: _____ Sonambulismo: _____ Desmayos: _____ Constipación: _____ Cardiopatías: _____ Otras: _____
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vacunas o sueros recibidos. Antitetánicos: _____ Antidiftéricos: _____ Antivaricelosos: _____ Antipoliomielíticos: _____ Antituberculosos: _____ Antioftálmicos: _____ Antioftálmicos: _____ (Especificar fechas de aplicación)	Intervenciones quirúrgicas. Apendicitis: _____ Amigdalitis: _____ Hernia: _____ Otras: _____
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ES ALERGICO A:
 Comidas: _____
 Medicamentos: _____
 Antibióticos: _____

Está tomando algún medicamento? _____ Cuál? _____
 Sigue algún tratamiento? _____
 Puede comer de todo? _____

Según mi leal conocimiento, declaro que son verdicos todos los datos que proporciono en el presente cuestionario

Fecha: _____ Firma del padre: _____

(Fig. 16)

Otra de las planillas de gran utilidad es la PLANILLA DE RENDICION. La misma estará a cargo del Director de contingente en campamento y donde asentará los gastos producidos en el mismo con el consiguiente número de comprobante y la deducción permanente del monto acreditado para gastos.

Generalmente los gastos que se efectúan en campamento es de alimento perecedero ya previamente calculado pero siempre se debe tener en cuenta que en la acreditación del monto, está incluido el importe calculado por eventuales que debe ser estrictamente respetado por si se presentara una emergencia.

Con esta planilla de rendición, más la información de ingresos y la certificación de gastos de transporte y alimentos impercederos, se hará la rendición final del movimiento económico del contingente para su posterior presentación ante las autoridades del establecimiento.

(Fig. 17)

PLANILLA DE SOLICITUD PARA CAMPAMENTOS ESPONTANEOS

Al Departamento de Educación de la Universidad de Puerto Rico, en la ciudad de San Juan, P.R., para que se le presente a la Comisión Técnica de Campamentos Educativos de la Escuela Mar. de Com. "Juana María" de la siguiente manera:

Se en consideración:

La presente tiene por objeto solicitar a Ud. fecha, material de alojamiento y provisto (transporte y alimentos), para un Campamento Educativo a realizarse con el curso de _____ año _____ división en los siguientes términos:

Profesor solicitante: _____ Asignatura: _____

Fecha probable desde el ____/____/____, al ____/____/____.

Lugares probables (en orden de interés):

1. _____

2. _____

3. _____

Alumnos participantes: _____

Firma: _____ Varones: _____ Total: _____

Objetivo educativo presentado: _____

Sin otro particular saludo a Ud. muy atentamente.

_____ Firma del solicitante.

(Para uso interno. No llenar)

Fecha determinada desde el ____/____/____, al ____/____/____

Lugar determinado: _____

Costo estimado \$ _____ (_____) por alumno.

Número de alumnos final: _____

Vicario directivo: _____

CAMPAMENTOS ESPONTANEOS
(SOLICITUD)

Señor Director de la Comisión Técnica de Campamentos Educativos de la Escuela Mar. de Com. "Juana María"

Se en consideración:

La presente tiene por objeto solicitar a Ud. fecha, material de alojamiento y provisto (transporte y alimentos), para un Campamento Educativo a realizarse con el curso de _____ año _____ división en los siguientes términos.

Profesor solicitante: _____ Asignatura: _____

Fecha probable desde el ____/____/____, al ____/____/____.

Lugares probables (en orden de interés):

1. _____

2. _____

3. _____

Alumnos participantes: _____

Firma: _____ Varones: _____ Total: _____

Objetivo educativo presentado: _____

Sin otro particular saludo a Ud. muy atentamente.

_____ Firma del solicitante.

(Para uso interno. No llenar)

Fecha determinada desde el ____/____/____, al ____/____/____

Lugar determinado: _____

Costo estimado \$ _____ (_____) por alumno.

Número de alumnos final: _____

Vicario directivo: _____

CAMPAMENTO de CORTA DURACION
(Programación de actividades)

LUGAR DE REALIZACION: _____

FECHA DE REALIZACION: ____ / ____ / ____, al ____ / ____ / ____.

Cantidad de participantes

Señoritas:	
Varones:	
Total:	

Director de Conting.: _____

Docente: _____

Docente: _____

Docente: _____

Económico: _____

Años: _____ Div.: _____

06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Vº Dirección: _____

FICHA DE INSCRIPCION Y AUTORIZACION
(Campamentos de corta duración)

Nº _____

DATOS DEL ACAMPANTE:

Apellido y nombres: _____ Años: _____ Div.: _____

Edad: _____ Nacionalidad: _____ Doc. Nº: _____ Tipo: _____

Domicilio: _____ Nº _____ entre _____ y _____ Local.: _____

Campamento al que se inscribe: _____

(Reservado al padre, madre o tutor)

Por la presente autorizo a mi hijo/a, según datos ya detallados, a inscribirse en el Campamento Educativo de referencia; y por lo tanto me comprometo a abonar su costo en la suma de \$ _____ (Son Australes _____)

Firma: _____

Aclaración: _____

Doc. Nº: _____

FICHA MEDICA

Nº _____

DATOS PERSONALES

Apellido y Nombres: _____ Edad: _____

Domicilio: _____ Localidad: _____ T.E.: _____

En caso de enfermedad avisar a: _____

Domicilio: _____ T.E.: _____

HISTORIA CLINICA:

Es alérgico a: _____ Vacunas o sueros recibidos: _____

Padece o padece: _____ ¿Está tomando medicamento? _____

Epilepsia _____ ¿Cuál? _____

Asma _____ ¿Sigue algún tratamiento? _____

Afecciones cardiacas _____ ¿Puede comer de todo? _____

Otras _____ GRUPO SANGUINEO: _____ RH: _____

Según mi leal conocimiento, declaro que son verdícos todos los datos que proporciono en el presente cuestionario.

Fecha: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

Doc. Nº: _____

Documentación Administrativa:

Cuando la tarea Campamentil, se toma con seriedad, demanda cierta organización administrativa que si bien aparenta ser compleja, con su manejo permanente posibilita las acciones y ayuda en la sistematización de las actividades.

Cuando el docente organizador toma a la tarea como una verdadera empresa educativa, ésta demanda la confección de documentos - que sirvan para llevar un control constante. Aquí nacen las planillas y fichas que pueden tener distintas funciones; pedagógicas, administrativas, contables, resúmenes, etc.

Siguiendo un orden natural, podemos mencionar la planilla - de LISTADO DE ASPIRANTES, la misma tiene como función, tomar conocimiento de la cantidad probable de acampantes que habría en cada curso y así discriminar los contingentes.

En los datos del encabezamiento, se destaca la nómina del alumno delegado y sub-delegado del curso, que son los encargados de hacer de nexo entre los demás alumnos de su curso y la parte organizadora. También figura el nombre del profesor Jefe de Curso si lo hubiere y su participación es importante para recopilar parte de la historia del grupo y sus necesidades. Junto a estos requisitos también se ubica los apellidos y nombres de los aspirantes, el número de documento y una breve información de sus experiencias anteriores. (Fig. 1)

Form. 26 D.Y.B.

LISTADO de ASPIRANTES

CAMPAMENTO: _____ AÑO: _____ Div.: _____

DELEGADO/A: _____ SUB-DELEGADO/A: _____

Firma: _____ Firma: _____

JEFE DE CURSO: _____ AÑO: 19__

N°	CURSO	APELLIDO Y NOMBRES	N° de DOC.	EXPER. ANTERIOR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

VE _____

Una vez obtenidos estos datos, se recurre a organizar los contingentes, se les da destino y se formulan los objetivos de cada uno. Para ello se utiliza la planilla de OBJETIVOS DEL CAMPAMENTO. Esta planilla sirve para discriminar los objetivos direccionales, - como así también los operacionales y los contenidos en sus tres aspectos, los cuales tendrán una relación directa con las actividades (Fig. 2)

OBJETIVOS del CAMPAMENTO (Por triplicado)

CAMPAMENTO: _____ COLEGIO: _____ FECHA: _____

OBJETIVOS ASPECTOS	DIRECCIONALES	OPERACIONALES	CONTENIDOS
P S I C H O M O T O R			
S O C I O A F E C T I V O			
C O G N I T I V O			

Form. 23 D.V.M.

(Fig. 2)

La planilla de PROGRAMACION DE ACTIVIDADES, es la que discrimina día por día y hora por hora, las actividades seleccionadas para el cumplimiento de los objetivos propuestos y lo que dará lugar a la selección de la alimentación de acuerdo a dichas actividades. (F.3)

 Ministerio de Cultura y Educación Escuela Nacional de Comercio de San Miguel "JUANA MANBO"	CAMPAMENTO EDUCATIVO: _____ FECHA: ___/___/___, at ___/___/___	Niñas: _____ Varones: _____ TOTAL: _____	
Día 07:00 07:30 08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00 23:30 24:00			

Form. 05 CE

CALCULO PRESUPUESTARIO

Compartimento: _____ Lugar: _____
 Fecha de salida: ___/___/___ hasta ___/___/___
 Año: _____ Div.: _____ Cant. de acomp.: _____

CALCULO BASICO:

Rubro	Oficio	Ajuste
Transporte.	10 %	
Al. Impres.		
Al. Perce.	50 %	
Eventuales		
Sueldo 1		
Sueldo 2		
Sueldo 3		
TOTALES		

Presup. Básico
 *

C.U.A. = $\frac{P.B.}{30}$ = _____

C.U.A. Básico	C.U.A. Ajustado

TOTAL A PAGAR POR ACAMPANTES *

Excepción: si el N° es menor de 35

Pr = $\frac{C.U.A. \times (N^{\circ} \text{ Alum. falt.})}{N^{\circ} \text{ acomp. encurr.}}$ = _____

N. C.U.A. = C.U.A. + Pr. * **Nuevo C.U.A.**

Observaciones:

(Fig. 8)

Una vez definido el cálculo básico, se proyecta la reunión informativa con los padres de los futuros acampantes, para comunicar así la tarea, época de realización, lugar y presupuesto básico con sus condiciones y formas de pago propuesta.

Este es el momento donde se hace entrega de la FICHA DE INSCRIPCION, que sirve a la vez de contrato de prestación de servicio y es en la cual los padres o encargados se comprometen a cumplir con los requisitos planteados

La ficha de inscripción lleva consigo todos los datos del alumno que harán falta para la planilla general de datos y además el acuerdo económico del costo de la actividad con su reglamentación.

Vale la pena mencionar que hay que ser muy cuidadoso en la recepción de esta ficha y debe controlarse que los datos sean claros, verídicos y observen la firma correspondiente del que se compromete.

(Fig. 9)

Junto con esto se confecciona la **FICHA DE PAGO**, para aquellos acampantes que optaron por el pago de su costo unitario desgastado en meses ya estipulados.

Esto dará lugar al inicio del sistema cooperativo que se llevará en la forma que a continuación detallaremos. (Fig. 11)

Form. 25 C.E.		FICHA DE PAGOS		No. _____	
Apellido y Nombres _____					
Año y Div. _____		Doc. N° _____			
Domicilio _____ entre _____ y _____					
Localidad _____ T. P. _____					
Campamento _____		Destino _____			
Nombre Padre, Madre o Tutor _____					
Doc. N° _____		Domicilio _____			
El Campamento de referencia es de un valor de _____					
por mes, pagadero en _____ meses, en pesos argentinos, comprometiéndome a abonar de 1 al 10 de cada mes.					
FIRMA PADRE					
9	No _____	10	No _____		
Acampante _____		Acampante _____			
Campamento _____		Campamento _____			
Importe _____		Importe _____			
Fecha _____		Fecha _____			
7	No _____	8	No _____		
Acampante _____		Acampante _____			
Campamento _____		Campamento _____			
Importe _____		Importe _____			
Fecha _____		Fecha _____			
5	No _____	6	No _____		
Acampante _____		Acampante _____			
Campamento _____		Campamento _____			
Importe _____		Importe _____			
Fecha _____		Fecha _____			
3	No _____	4	No _____		
Acampante _____		Acampante _____			
Campamento _____		Campamento _____			
Importe _____		Importe _____			
Fecha _____		Fecha _____			
1	No _____	2	No _____		
Acampante _____		Acampante _____			
Campamento _____		Campamento _____			
Importe _____		Importe _____			
Fecha _____		Fecha _____			

(Fig. 11)

Los acampantes que hayan optado por las cuotas, pagarán su C.U.A. fraccionado en una cantidad de meses ya estipulado con un reajuste mensual de cuota de acuerdo a la información oficial del costo de vida, cuyo porcentaje será acumulable. Dicho pago se asentará en la **PLANILLA DE CONTROL DE PAGOS MENSUALES**, las cuales se confeccionarán por contingentes y en la que figurará el estado de pago de cada acampante.

En esta planilla se consigna el número de meses que durará el pago y el valor de la cuota básica que será diferente a medida que transcurra el tiempo, debido a los reajustes del costo de vida aplicado.

Es importante que el número de orden que corresponde a cada acampante sea similar en todas las planillas. Eso hará que cada uno observe un número que lo identifique lo que proporciona celeridad en la búsqueda de datos y archivo después de su uso.

(Fig. 12)

FORM. 01 D.V.M.

Departamento de Vida en la Naturaleza

Nº

FICHA de AUTORIZACION

Sr. Director/a de Campamento
 Prof.: _____
 _____ D. / _____ D.

De su consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para comunicarle que autorizo a mi hijo/a _____ a concurrir al Campamento Educativo de - corta duración - larga duración - a realizarse en _____ desde _____ hasta _____.

Como se comunicó que _____ interesado de la reglamentación de _____ que rige y pertenece a los Campamentos Educativos.

En particular, saludo a Ud. muy atentamente.

Firma del _____
 A. Inscripción _____
 Dpto. de _____ Tipo: _____

Nº de _____ del alumno _____ Tipo: _____
 Fecha: _____

(*) En donde dice: corta duración - larga duración tachar lo que no correspondiere.
 La ficha debe llenarse con claridad y equina o letra de imprenta.
 No dejar espacio sin llenar en donde dice número en la parte superior derecha.

(Fig. 15)

Junto con la ficha anterior se da lugar a la FICHA MEDICA, que es en realidad una historia clínica en la cual figuran las enfermedades padecidas, a las que es propenso, vacunas, alergias, etc. En caso de emergencia médica es un documento muy valioso ya que da al profesional médico un antecedente que le facilitará la tarea frente a un diagnóstico.

Igual que la anterior, llevará el mismo número que la planilla de datos del alumno lo que facilitará ser encontrada fácilmente.

Este tipo de documentación también viaja con el campamento y su confección debe ser realizada por el padre, madre o tutor con la firma correspondiente y la aclaración, declarando que los datos consignados son verídicos.

Es importante observar las informaciones sobre la alergia, y el grupo y factor sanguíneo. Esto ayuda además a que el alumno se preocupe por saber su tipo de sangre, conocimiento que lo puede ayudar en cualquier emergencia aunque no sea en campamento.

(Fig. 16)

Form. 02 D.V.M.

Departamento de Vida en la Naturaleza

FICHA MEDICA

N° _____
 Grupo sanguíneo
 RH _____

DATOS PERSONALES:

APELLIDO: _____ NOMBRES: _____
 DOMICILIO: _____ T.E.: _____
 EN CASO DE ENFERMEDAD AVISAR A: _____
 DOMICILIO: _____

HISTORIA CLINICA:

<p>Enfermedades padecidas hasta la fecha:</p> <p>Sarampión: _____</p> <p>Difteria: _____</p> <p>Papera: _____</p> <p>Policitemia: _____</p> <p>Tos Convulsa: _____</p> <p>Varicela: _____</p> <p>Recarintina: _____</p> <p>Virusia: _____</p> <p>Rubola: _____</p> <p>Epilepsia: _____</p> <p>Sinusalitis: _____</p> <p>Otras: _____</p> <p>Vacunas o sueros recibidos.</p> <p>Antitetánico: _____</p> <p>Antidiftérico: _____</p> <p>Antivariceloso: _____</p> <p>Antipolicitemia: _____</p> <p>Antituberculoso: _____</p> <p>Antiofidico: _____</p> <p>Antififto: _____</p> <p>(Especificar fechas de aplicación)</p> <p>Está tomando algún medicamento? _____ Cuál? _____</p> <p>Segue algún tratamiento? _____</p> <p>Puede comer de todo? _____</p> <p>Según mi leal conocimiento, declaro que son verídicos todos los datos que proporciono en el presente cuestionario</p> <p>Fecha: _____ Firma del padre: _____</p>	<p>Enfermedades que padece o a las que es propenso:</p> <p>Asma: _____</p> <p>Bronquitis: _____</p> <p>Resfríos: _____</p> <p>Afecciones del oído: _____</p> <p>Afecciones de la nariz: _____</p> <p>Afecciones de los ojos: _____</p> <p>Enuresis: _____</p> <p>Hematuria: _____</p> <p>Desmayos: _____</p> <p>Constipación: _____</p> <p>Cardiopatías: _____</p> <p>Otras: _____</p> <p>Intervenciones quirúrgicas.</p> <p>Apandicitis: _____</p> <p>Amigdalitis: _____</p> <p>Hernia: _____</p> <p>Otras: _____</p> <p>ES ALERGICO A:</p> <p>Comidas: _____</p> <p>Medicamentos: _____</p> <p>Antibióticos: _____</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(Fig. 16)

Otra de las planillas de gran utilidad es la PLANILLA DE RENDICION. La misma estará a cargo del Director de contingente en campamento y donde asentará los gastos producidos en el mismo con e consiguiente número de comprobante y la deducción permanente del monto acreditado para gastos.

Generalmente los gastos que se efectúan en campamento es alimento perecedero ya previamente calculado pero siempre se debe tener en cuenta que en la acreditación del monto, está incluido el importe calculado por eventuales que debe ser estrictamente respetado por si se presentara una emergencia.

Con esta planilla de rendición, más la información de ingresos y la certificación de gastos de transporte y alimentos impercederos, se hará la rendición final del movimiento económico del contingente para su posterior presentación ante las autoridades del establecimiento.

(Fig. 17)

MANIFIESTA DE SOLICITUD PARA PARTICIPAR EN UN

Al Departamento de Educación de la Universidad de Puerto Rico, en la ciudad de San Juan, P.R., para solicitar la participación en el curso de _____

Yo, el/la suscritor/a, declaro que he leído y comprendido el contenido del presente formulario y que he aceptado las condiciones de participación en el curso de _____

Con un costo particular incluido a U.S. \$ _____

Nombre del solicitante: _____
Asignatura: _____

(Para uso interno, no llenar)
Fecha determinada desde el ____/____/____ al ____/____/____
Lugar determinado: _____
Costo estimado: \$ _____ (_____) por alumno.
Número de alumnos final: _____
Visado directivo: _____

CAMPAMENTOS ESPONTANEOS
(SOLICITUD)

Cedente Director de la
Comisión Técnica de Campamentos Educativos
de la Escuela No. de Com. "Juana Beato"

De su consideración:

En presente tiene por objeto solicitar a Ud. fecha, material de alojamiento y presupuesto (transporte y alimentos), para un Campamento Educativo a realizarse en el mes de _____ año _____ división en los siguientes términos:

Profesor solicitante: _____ Asignatura: _____
Fecha probable desde el ____/____/____ al ____/____/____
Lugares probables: (en orden de interés)
1) _____
2) _____
3) _____

Alumnos participantes:

Número: _____ Varones: _____ Totales: _____
Objetivo educativo buscado: _____
Sin otro particular saludo a Ud. muy atentamente.

Firma del solicitante: _____

(Para uso interno, no llenar)
Fecha determinada desde el ____/____/____ al ____/____/____
Lugar determinado: _____
Costo estimado: \$ _____ (_____) por alumno.
Número de alumnos final: _____
Visado directivo: _____

CAMPAMENTO de CORTA DURACION
(Programación de actividades)

LUGAR DE REALIZACION: _____

FECHA DE REALIZACION: ____/____/____, al ____/____/____.

Cantidad de participantes	
Señoritas:	
Varones:	
Total:	

Director de Conting.: _____
 Docentes: _____
 Docentes: _____
 Docentes: _____
 Economo: _____

Años: _____ Div.: _____

07.00			
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			
10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			
17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
23.30			
24.00			

Vº Direccion: _____

FICHA DE INSCRIPCION Y AUTORIZACION
(Campamentos de corta duracion)

Nº _____

DATOS DEL ACAMPANTE:

Apellido y nombres: _____ Año: _____ Div.: _____

Edad: _____ Nacionalidad: _____ Doc. N°: _____ Tipo: _____

Domicilio: _____ N° _____ y _____ Local: _____

Campamento al que se inscribe: _____

(Reservado al padre, madre o tutor)

Por la presente autorizo a mi hijo/n. según datos ya detallados, a inscribirse en el Campamento Educativo de referencia; y por lo tanto me comprometo a abonar su costo en la suma de \$ _____, (Son Australia _____)

Firma: _____

Aclaración: _____

Doc. N°: _____

FICHA MEDICA

Nº _____

DATOS PERSONALES:

Apellido y Nombres: _____ Edad: _____

Domicilio: _____ Localidad: _____ T.E.: _____

En caso de enfermedad avisar a: _____

Domicilio: _____ T.E.: _____

HISTORIA CLINICA:

Es alérgico a:

Vacunas o sueros recibidos:

Padeció o padece:

¿Está tomando medicamento? _____

Epilepsia _____

¿Cuál? _____

Asea _____

¿Sigue algún tratamiento? _____

Afecciones cardíacas _____

¿Puede comer de todo? _____

Otras _____

GRUPO SANGUINEO: _____ RH: _____

Según mi leal conocimiento, declaro que son verdícos todos los datos que proporciono en el presente cuestionario.-

Fecha: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

Doc. N°: _____

METODOLOGIA PARA ESTABLECER PRESUPUESTOS:

Autor: Prof. José María Dubreucq.

Como los presupuestos se estiman con bastante antelación, los mismos se ven afectados por el movimiento económico general del país y su correspondiente movimiento inflacionario, por consiguiente hay que tomar los recaudos correspondientes para que una actividad proyectada no deba suspenderse con lo que se defraudan expectativas tanto de los alumnos como de los docentes.

Cuando se selecciona el transporte, hay varias opciones con sus ventajas y desventajas a saber:

Ferrocarril: como transporte es bastante seguro, cada pasaje tiene un derecho a carga en el furgón, da posibilidades de moverse en un viaje de larga distancia pero a esto debe sumársele el traslado de los alimentos desde el establecimiento hasta la estación de salida, tener muy en cuenta los horarios de salida y contar con un presupuesto incierto para el traslado de comestibles, materiales y el contingente desde la estación de destino hasta la base de campamento, que si es en una provincia turística puede costar casi la tercera parte del viaje desde la residencia hasta el destino. Otro de los inconvenientes son los aumentos ya que si sacamos pasaje de ida y vuelta y durante ese período se produce un aumento aunque los pasajes estén en nuestro poder debemos pagar la diferencia lo cual acarrea y perjudica al equilibrio del presupuesto.

Micro Omnibus: no es tan seguro como el tren y las paradas y velocidad de la unidad están dispuesta por la empresa ya que están condicionados a horarios muy estrictos que a veces atentan contra la misma seguridad. Además no admiten carga de la que típicamente lleva un contingente y por otro lado difícilmente llegue a la zona de acampada por lo que nuevamente contaríamos con un presupuesto incierto en el lugar de arribo.

Charter: el charter es un micro contratado con exclusividad por el establecimiento y ofrece muchas ventajas. Una de ellas es poder salir de la puerta del establecimiento y llegar hasta la misma planta contar con la unidad en el lugar de acampada (importante en caso de accidente), poder formular itinerario, paradas y velocidad de traslado, ahorro de contrataciones de valores inciertos en la zona de acampada, y un presupuesto cierto sin sorpresas.

Cuando se establece la alimentación deberá tenerse en cuenta:

Lugar: donde se va a consumir si el clima es frío o cálido, de acuerdo a esto varía el tipo de menú.

Programa de actividades: por el equilibrio calórico de acuerdo a las funciones a cumplir. El programa de actividades va íntimamente ligado al programa alimenticio.

Siempre se tomará en cuenta la clasificación básica de alimentos impercederos y percederos. Los primeros se adquirirán en el lugar de residencia y los últimos en el lugar de destino.

Puntos a tener en cuenta:

- a) Estimar el valor de los alimentos impercederos a precio minorista y los alimentos percederos a precio minorista más un 50 %.
- b) Estimar costo de transporte más un 10 %.
- c) Contingentes chicos no menos de 35 ni más de 40 y grandes de no menos de 55 ni más de 70.
- d) Estimar sueldos.
- e) Estimar el valor de dos pasajes aéreos ida y vuelta.
- f) Tener en cuenta la operación básica para:
 - 1) Presupuesto Básico (P. B.)
 - 2) Costo Unitario por Acampante (C. U. A.)

- 3) Costo Real (C. R.)
- 4) Eventuales (E.)

Operaciones básicas:

- 1) Presupuesto básico = Alim. perec. + Alim. imperec. + Transporte + Sueldos + 2 pasajes aéreos ida y vuelta.

$$P. B. = A.P + A.I. + T. + S + 2 P.$$

- 2) Costo Unitario por Acampante = $\frac{\text{Presupuesto Básico}}{30}$ (Redondear)

$$C.U.A. = \frac{P. B.}{30}$$

- 3) Costo Real = Transporte + Alimentos + Sueldos

$$C.R. = T + A + S$$

- 4) Eventuales = (Costo Unitario por Acampantes x N° de acampantes) - (Costo Real)

$$E = (C.U.A. \times N^{\circ} A) - (C.R.)$$

- 4) Estimar posibilidad de prorrateo (Pr.) cuando el número de acampantes es inferior a lo previsto en el punto c)

$$Pr. = \frac{C.U.A. \times (N^{\circ} \text{ de Acamp. faltantes})}{N^{\circ} \text{ de Acamp. concurrentes}}$$

La suma del Costo Unitario por Acampante más el Prorrateo da lugar al nuevo C.U.A.

$$\text{Nuevo C.U.A.} = \text{C.U.A. básico} + \text{Pr.}$$

Ejemplos:

Teniendo en cuenta valores hipotéticos estableceremos las operaciones básicas en dos modos; Modo 1; 35 acampantes y Modo 2; 55 Acampantes.

Datos:

Valor un micro----- *	3.000.-
Valor alimentos----- *	2.000.-
Sueldos----- *	1.000.-
Valor 2 pasajes----- *	300.-
Total *	6.300.-

Modo 1

- 1) P.B. = 6.300

- 2) C.U.A. = $\frac{6.300}{30}$ = 210 (Redondeo = 230)

5) El pago en cuota considera un recargo o revalorización de la misma de acuerdo a la información oficial del costo de vida.

Ejemplo: Un C.U.A. de \$ 100 dividido en siete meses será:

$$\text{Cuota básica} = \frac{100}{7} = 14,28$$

Si determináramos un porcentaje hipotético mensual resultaría:

Primera cuota	en valor básico	14,285
Segunda	más el 5 %	14,994
Tercera	más el 6 %	15,893
Cuarta	más el 4 %	16,529
Quinta	más el 7 %	17,686
Sexta	más el 5 %	18,570
Séptima	más el 4 %	19,313
Pago total =		117,27

Quiere decir que de este modo nos hemos cubierto por los aumentos que se han producido en los distintos rubros. Se registró un incremento de \$ 17,27 en el C.U.A. de cada alumno que en un contingente de 40 alumnos representa \$ 690,80 más en un presupuesto básico de \$ 4.000.-

Sistema Cooperativo:

El determinar cuotas posibilita el sistema cooperativo que a su vez favorece la sistematización de las actividades.

Si tuviéramos que ubicar en el calendario anual a cinco contingentes de larga duración, procederíamos de la siguiente forma:

a) Situar los contingentes a lo largo del año. En el caso de los campamentos, el año campamental comienza en el mes de marzo y finaliza en febrero. Los meses más propicios para la ubicación de los contingentes son en receso de invierno (julio), en época escolar (setiembre y octubre), y receso de verano (enero y febrero).

GRAFICO "A"

MES GRUPO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMB.	OCTUBRE	NOVIEMB.	DICIENA	ENERO	FEBRER.
1		1	2	3	4	5	6					
2		1	2	3	4	5	6					
3		1	2	3	4	5	6	7				
4		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
5		1	2	3	4	5	6	7	8	9		

REFERENCIAS:



TIEMPO de SALIDA



NÚMERO de CUOTA

- 1) El primer contingente tiene muy pocos meses para recaudar por eso se le da tiempo hasta la salida del segundo. (6 cuotas)
- 2) Al segundo hasta su salida. (6 cuotas)
- 3) El tercero hasta su salida. (7 cuotas)
- 4) El cuarto y quinto hasta un mes antes de su salida. (9 cuotas)

Estos últimos se programarán a lugares más distantes de los anteriores.

En los casos mencionados podría ser:

Contingente N° 1	_____	Centro	(Córdoba)	(Pehuén-có)
" " 2	_____	Norte	(La Rioja)	(Catamarca)
" " 3	_____	Norte	(")	(")
" " 4	_____	Sur	(Bariloche)	
" " 5	_____	Sur	(")	

Si le diéramos valores a los contingentes podríamos averiguar la eficacia del sistema. (utilizando gráficos similares al "A")

Contingente N°1--40	alumn.--	A 3.200	--	C.U.A.=	80:6=	13,33
" " 2--40	"	A 4.000	--	C.U.A.=	100:6=	16,66
" " 3--55	"	A 6.600	--	C.U.A.=	120:7=	17,14 (°)
" " 4--55	"	A 11.000	--	C.U.A.=	200:9=	22,22
" " 5--60	"	A 12.000	--	C.U.A.=	200:9=	22,22

(°) cuota que pagará cada acampante por mes

Si volvemos al gráfico "A" nos quedará:

GRAFICO "B"

MES GRUPO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRA	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
1		13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40					
2		16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40					
3		17,14x55	17,14x55	17,14x55	17,14x55	17,14x55	17,14x55	17,14x55				
4		22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55	22,22x55		
5		22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60	22,22x60		
TIEMPO DE SALIDA →												

El gráfico "B" muestra el importe de la cuota de cada acampante de cada contingente multiplicado por el número de participante, lo que representará la recaudación mensual de cada contingente en relación al tiempo de salida.

En otro gráfico representaremos la suma para medir la relación de ingresos mensuales con los importes a necesitar para cada salida.

GRAFICO "C"

GRUPO	MES											
	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
1		533,20	533,20	533,20	533,20	533,20	533,20					
2	PRESUPUESTO	666,40	666,40	666,40	666,40	666,40	666,40					
3		942,20	942,20	942,20	942,20	942,20	942,20	942,20				
4		1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10		
5		1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	
SUMA ANUAL			4.692,6	4692,6	4692,6	4692,6	4692,6	4692,6	3498,-	2555,3	2.555,3	
ACUMULACION (SUMA DE MES A MES)		4.692,6	9395,2	14092,8	18790,4	20288,-	24985,6	24483,6	20438,9	22994,2	22994,2	
DEDUCCION (RESTO de GASTOS)					3200,-		4000,-	6400,-			23.000	
NETO (IMPORTE)					15590,4		20985,6	17883,6			0	

En el gráfico "C", cuando la cuota da con centavos se redondea hacia arriba vale decir que la cuota de 13,33 del gráfico "B" debería ser 14, r.

El gráfico "C" demuestra que siempre hay fondo anticipado con excedentes para poder salir, lo cual contribuye al congelamiento de costos de transporte y adelanto de compra de alimentos impercederos.

Determinación de sueldos de personal:

El sueldo siempre fué algo engorroso para calcular, más aún cuando el mismo debe figurar en los cálculos previos que generalmente se encuentran a una considerable distancia de la fecha de realización de la experiencia. Esto motivó una escala que se modifique en el tiempo en una relación similar a los aumentos producidos en el presupuesto general. Se tomó como patrón el valor hora cátedra de un docente de nivel secundario y el cálculo de horas es acorde a un sueldo equitativo al desempeño y al tiempo.

Normalmente la dedicación de un integrante de una Planta funcional es de tiempo completo, pero se considera que de cada 24 hs. trabaja 16 hs. pues se restan las 8 hs. de sueño. Si pagáramos este total de horas convertidas a hs. cátedra sería igual a 24 hs. cátedras diarias y no habría presupuesto que soportara semejante erogación fuera de lo real.

Para lo presente se han tomado tres categorías que están en relación directa con el número de acampantes. Vale decir:

- Categoría "A": Contingentes de más de 55 acampantes.
- Categoría "B": " " 55 o menos "
- Categoría "C": " " 35 o menos "

También se dará un valor índice para cada categoría y función que es exactamente un número de horas cátedra para lo cual se tendrá en cuenta que cada media hora se valorizará como 0,50.

En el siguiente gráfico podemos observar una escala tipo para determinar sueldos de planta funcional.

C A R G O	CATEGORIAS		
	"A"	"B"	"C"
	INDICE	INDICE	INDICE
DIRECTOR DE CONTINGENTE	8,-	7,50	7,-
VICEDIRECTOR DE CONTINGENTE	6,-	5,50	5,-
DOCENTE A CARGO	4,-	3,50	3,-
COCINERO	2,50	2,-	1,50
MEDICO	7,-	6,50	6,-

El uso de esta tabla se pone en funcionamiento mediante una sencilla operacion a saber:

Sueldos= Indice x N° de días x Valor hora cátedra

$$S. = \text{Ind.} \times N^{\circ} d. \times V. h. c =$$

El número de días será en campamento sin contar los días de viaje. Esta tabla sirve para calcular tanto campamentos de larga duración como de corta duración.

No es imprescindible el uso de todos los cargos que figuran en la tabla ya que el de Vicedirector se utiliza cuando el contingente es demasiado grande (situación no aconsejable desde el punto de vista pedagógico) o se dividirá en dos zonas de acampada. También no en todas las experiencias se puede contar con el servicio de un personal médico.

=====

Bibliografía: Prof. José María Dubreucq.

METODOLOGIA PARA ESTABLECER PRESUPUESTOS:

Autor: Prof. José María Dubreucq.

Como los presupuestos se estiman con bastante antelación, los mismos se ven afectados por el movimiento económico general del país y su correspondiente movimiento inflacionario, por consiguiente hay que tomar los recaudos correspondientes para que una actividad proyectada no deba suspenderse con lo que se defraudan expectativas tanto de los alumnos como de los docentes.

Quando se selecciona el transporte hay varias opciones con sus ventajas y desventajas a saber:

Ferrocarril: como transporte es bastante seguro, cada pasaje tiene un derecho a carga en el furgón, da posibilidades de moverse en un viaje de larga distancia pero a esto debe sumársele el traslado de los alimentos desde el establecimiento hasta la estación de salida, tener muy en cuenta los horarios de salida y contar con un presupuesto incierto para el traslado de comestibles, materiales y el contingente desde la estación de destino hasta la base de campamento, que si es en una provincia turística puede costar casi la tercera parte del viaje desde la residencia hasta el destino. Otro de los inconvenientes son los aumentos ya que si sacamos pasaje de ida y vuelta y durante ese período se produce un aumento aunque los pasajes estén en nuestro poder debemos pagar la diferencia lo cual acarrea y perjudica al equilibrio del presupuesto.

Micro Omnibus: no es tan seguro como el tren y las paradas y velocidad de la unidad están dispuesta por la empresa ya que están condicionados a horarios muy estrictos que a veces atentan contra la misma seguridad. Además no admiten carga de la que típicamente lleva un contingente y por otro lado difícilmente llegue a la zona de acampada por lo que nuevamente contaríamos con un presupuesto incierto en el lugar de arribo.

Charter: el charter es un micro contratado con exclusividad por el establecimiento y ofrece muchas ventajas. Una de ellas es poder salir de la puerta del establecimiento y llegar hasta la misma planta contar con la unidad en el lugar de acampada (importante en caso de accidente), poder formular itinerario, paradas y velocidad de traslado, ahorro de contrataciones de valores inciertos en la zona de acampada, y un presupuesto cierto sin sorpresas.

Quando se establece la alimentación deberá tenerse en cuenta:

Lugar: donde se va a consumir si el clima es frío o cálido, de acuerdo a esto varía el tipo de menú.

Programa de actividades: por el equilibrio calórico de acuerdo a las funciones a cumplir. El programa de actividades va íntimamente ligado al programa alimenticio.

Siempre se tomará en cuenta la clasificación básica de alimentos impercederos y percederos. Los primeros se adquirirán en el lugar de residencia y los últimos en el lugar de destino.

Puntos a tener en cuenta:

- a) Estimar el valor de los alimentos impercederos a precio minorista y los alimentos percederos a precio minorista más un 50 %.
- b) Estimar costo de transporte más un 10 %.
- c) Contingentes chicos no menos de 35 ni más de 40 y grandes de no menos de 55 ni más de 70.
- d) Estimar sueldos.
- e) Estimar el valor de dos pasajes aéreos ida y vuelta.
- f) Tener en cuenta la operación básica para:
 - 1) Presupuesto Básico (P. B.)
 - 2) Costo Unitario por Acampante (C. U. A.)

- 3) Costo Real (C. R.)
- 4) Eventuales (E.)

Operaciones básicas:

- 1) Presupuesto básico = Alim. peroc. + Alim. imperoc. + Transporte + Sueldos + 2 pasajes aéreos ida y vuelta.

$$P. B. = A.P + A.I. + T. + S + 2 P.$$

- 2) Costo Unitario por Acampante = $\frac{\text{Presupuesto Básico}}{30}$ (Redondear)

$$C.U.A. = \frac{P. B.}{30}$$

- 3) Costo Real = Transporte + Alimentos + Sueldos

$$C.R. = T + A + S$$

- 4) Eventuales = (Costo Unitario por Acampantes x N° de acampantes) - (Costo Real)

$$E = (C.U.A. \times N^{\circ} A) - (C.R.)$$

- 4) Estimar posibilidad de prorrateo (Pr.) cuando el número de acampantes es inferior a lo previsto en el punto c)

$$Pr. = \frac{C.U.A \times (N^{\circ} \text{ de Acamp. faltantes})}{N^{\circ} \text{ de Acamp. concurrentes}}$$

La suma del Costo Unitario por Acampante más el Prorrateo da lugar al nuevo C.U.A.

$$\text{Nuevo C.U.A.} = \text{C.U.A. básico} + \text{Pr.}$$

Ejemplos:

Teniendo en cuenta valores hipotéticos estableceremos las operaciones básicas en dos modos; Modo 1; 35 acampantes y Modo 2; 55 Acampantes.

Datos:

Valor un micro-----	*	3.000.-
Valor alimentos-----	*	2.000.-
Sueldos-----	*	1.000.-
Valor 2 pasajes-----	*	300.-
Total	*	6.300.-

Modo 1

- 1) P.B. = 6.300

- 2) C.U.A. = $\frac{6.300}{30}$ = 210 (Redondeo = 230)

5) El pago en cuota considera un recargo o revalorización de la misma de acuerdo a la información oficial del costo de vida.

Ejemplo: Un C.U.A. de \$ 100 dividido en siete meses será:

$$\text{Cuota básica} = \frac{100}{7} = 14,28$$

Si determináramos un porcentaje hipotético mensual resultaría:

Primera cuota	en valor básico	14,285
Segunda	más el 5 %	14,994
Tercera	más el 6 %	15,893
Cuarta	más el 4 %	16,529
Quinta	más el 7 %	17,686
Sexta	más el 5 %	18,570
Septima	más el 4 %	19,313
Pago total =		117,27

Quiere decir que de este modo nos hemos cubierto por los aumentos que se han producido en los distintos rubros. Se registró un incremento de \$ 17,27 en el C.U.A. de cada alumno que en un contingente de 40 alumnos representa \$ 690,80 más en un presupuesto básico de \$ 4.000.-

Sistema Cooperativo:

El determinar cuotas posibilita el sistema cooperativo que a su vez favorece la sistematización de las actividades.

Si tuviéramos que ubicar en el calendario anual a cinco contingentes de larga duración, procederíamos de la siguiente forma:

- a) Situar los contingentes a lo largo del año. En el caso de los campamentos, el año campamental comienza en el mes de marzo y finaliza en febrero. Los meses más propicios para la ubicación de los contingentes son en receso de invierno (julio), en época escolar (setiembre y octubre), y receso de verano (enero y febrero).

GRAFICO "A"

MES GRUPO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMB.	OCTUBRE	NOVIEMB.	DICIEMB.	ENERO	FEBRER.
1		1	2	3	4	5	6					
2		1	2	3	4	5	6					
3		1	2	3	4	5	6	7				
4		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
5		1	2	3	4	5	6	7	8	9		

REFERENCIAS:



TIEMPO de SALIDA



NÚMERO de CUOTA

- 1) El primer contingente tiene muy pocos meses para recaudar por eso se le da tiempo hasta la salida del segundo. (6 cuotas)
- 2) Al segundo hasta su salida. (6 cuotas)
- 3) El tercero hasta su salida. (7 cuotas)
- 4) El cuarto y quinto hasta un mes antes de su salida, (9 cuotas)
Estos últimos se programarán a lugares más distantes de los anteriores.

En los casos mencionados podría ser:

Contingente N° 1	_____	Centro	(Córdoba)	(Pehuen-có)
"	"	2	Norte	(La Rioja) (Catamarca)
"	"	3	Norte	(") (")
"	"	4	Sur	(Bariloche)
"	"	5	Sur	(")

Si le diéramos valores a los contingentes podríamos averiguar la eficacia del sistema. (utilizando gráficos similares al "A")

Contingente N°1	--40	alumn.	--	A	3.200	--	C.U.A.	=	80:6	=	13,33	
"	"	2--40	"	--	A	4.000	--	C.U.A.	=	100:6	=	16,66
"	"	3--55	"	--	A	6.600	--	C.U.A.	=	120:7	=	17,14 (°)
"	"	4--55	"	--	A	11.000	--	C.U.A.	=	200:9	=	22,22
"	"	5--60	"	--	A	12.000	--	C.U.A.	=	200:9	=	22,22

(°) cuota que pagará cada acampante por mes

Si volvemos al gráfico "A" nos quedará:

GRAFICO "B"

MES GRUPO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMB.	OCTUBR.	NOVIEMB.	DICIEMB.	ENERO	FEBRER.
1		13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40	13,33x40					
2		16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40	16,66x40					
3		17,14x55										
4		22,22x55										
5		22,22x60										
TIEMPO DE SALIDA												

El gráfico "B" muestra el importe de la cuota de cada acampante de cada contingente multiplicado por el número de participante, lo que representará la recaudación mensual de cada contingente en relación al tiempo de salida.

En otro gráfico representaremos la suma para medir la relación de ingresos mensuales con los importes a necesitar para cada salida.

GRAFICO "C"

GRUPO	MES											
	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
		533,20	533,20	533,20	533,20	533,20	533,20					
		666,40	666,40	666,40	666,40	666,40	666,40					
		942,20	942,20	942,20	942,20	942,20	942,20	942,20				
4		1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10	1222,10		
		1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20	1333,20		
PERSONAL		4.692,6	4692,6	4692,6	4692,6	4692,6	4692,6	3498,-	2555,3	2.555,3		
ACUMULACION (SUMA DE MESES ANTES)		4.692,6	9395,2	14092,8	18.790,4	20288,-	24985,6	24483,6	20438,9	22994,2	22994,2	
DEDUCCION (RESTO DE GASTOS)					3200,-		4000,-	6600,-			23.000	
NETO (IMPORTE)					15590,4		20985,6	17883,6			0	

En el gráfico "C", cuando la cuota da con centavos se redondea hacia arriba vale decir que la cuota de 13,33 del gráfico "B" debería ser 14, r.

El gráfico "C" demuestra que siempre hay fondo anticipado con excedentes para poder salir, lo cual contribuye al congelamiento de costos de transporte y adelanto de compra de alimentos imperecederos.

Determinación de sueldos de personal:

El sueldo siempre fué algo engorroso para calcular, más aún cuando el mismo debe figurar en los cálculos previos que generalmente se encuentran a una considerable distancia de la fecha de realización de la experiencia. Esto motivó una escala que se modifique en el tiempo en una relación similar a los aumentos producidos en el presupuesto general. Se tomó como patrón el valor hora cátedra de un docente de nivel secundario y el cálculo de horas es acorde a un sueldo equitativo al desempeño y al tiempo.

Normalmente la dedicación de un integrante de una Planta funcional es de tiempo completo, pero se considera que de cada 24 hs. trabaja 16 hs. pues se restan las 8 hs. de sueño. Si pagáramos este total de horas convertidas a hs. cátedra sería igual a 24 hs. cátedras diarias y no habría presupuesto que soportara semejante erogación fuera de lo real.

Para lo presente se han tomado tres categorías que están en relación directa con el número de acampantes. Vale decir:

- Categoría "A": Contingentes de más de 55 acampantes.
- Categoría "B": " " 55 o menos "
- Categoría "C": " " 35 o menos "

También se dará un valor índice para cada categoría y función que es exactamente un número de horas cátedra para lo cual se tendrá en cuenta que cada media hora se valorizará como 0,50.

En el siguiente gráfico podemos observar una escala tipo para determinar sueldos de planta funcional.

C A R G O	CATEGORIAS		
	"A"	"B"	"C"
	INDICE	INDICE	INDICE
DIRECTOR DE CONTINGENTE	8,-	7,50	7,-
VICEDIRECTOR DE CONTINGENTE	6,-	5,50	5,-
DOCENTE A CARGO	4,-	3,50	3,-
COCINERO	2,50	2,-	1,50
MEDICO	7,-	6,50	6,-

El uso de esta tabla se pone en funcionamiento mediante una sencilla operación a saber:

Sueldo= Índice x N° de días x Valor hora cátedra

$$S. = \text{Ind.} \times \text{N}^\circ \text{ d.} \times \text{V. h. c.} =$$

El número de días será en campamento sin contar los días de viaje. Esta tabla sirve para calcular tanto campamentos de larga duración como de corta duración.

No es imprescindible el uso de todos los cargos que figuran en la tabla ya que el de Vicedirector se utiliza cuando el contingente es demasiado grande (situación no aconsejable desde el punto de vista pedagógico) o se dividirá en dos zonas de acampada. También no en todas las experiencias se puede contar con el servicio de un personal médico.

=====

Bibliografía: Prof. José María Dubreucq.

- Curso Nacional de Actualización y Perfeccionamiento sobre "GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA" (1º nivel escuela secundaria) -

- <u>Viernes 18</u> -	- <u>Sábado 19</u> -	- <u>Domingo 20</u> -
<p>18.00 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoría; características del Deporte (definición) - Cualidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> . Flexibilidad . Fuerza de sostén . Resistencia muscular localizada - Movimientos con cuerda. 	<p>08.30 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica corporal; saltos, desplazamientos. - Movimientos con pelota. - Movimientos con cuerda. - Movimientos con aro. <p>13.00 horas</p>	<p>08.30 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos con cuerdas. - Movimientos con pelota. - Movimientos con aro. - Teoría: Planificación en la escuela secundaria.-
<p>22.00 horas.</p>	<p>14.00 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos con pelota. - Movimientos con aro. - Movimientos con cinta. <p>17.00 horas.</p>	<p>13.00 horas.</p>

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

CURSO: Actualización y Perfeccionamiento

SOBRE: "Gimnasia Rítmica Deportiva"

Su iniciación en la Escuela Secundaria

APUNTE PREPARADO POR LA:

Prof. Ruelmu RUIZ DE ERENCHUN de ALTABAS

AÑO 1987

Historia-Definición-

Es el deporte femenino en que el cuerpo evoluciona en una superficie de 12x12 (pedana), relacionándose con los elementos que manipulea (cuerda, pelota, aro, cinta, maza). El manejo de los mismos se llama "técnica de manipuleo". Las acciones corporales que se efectúan en tanto se utiliza el elemento en función de sus posibilidades, se denomina, "técnica corporal".

La gimnasia rítmica deportiva, es un deporte femenino que cada día tiene más popularidad, ejercita todo el cuerpo, desarrolla gracia y belleza en los movimientos, creatividad y expresión personal.

Es un conjunto de cualidades físicas: flexibilidad, elasticidad, potencia, equilibrio, coordinación, agilidad y dinamismo.

Es un deporte nuevo con características propias. Surge a través de los años, por diversas fuentes y se ha ido adaptando y desarrollando desde la gimnasia natural del siglo XVIII. Las teorías de Rousseau y Pestalozzi, influyeron en la educación y por lo tanto en los movimientos naturales en gimnasia - en 1811-1871 - Francois Delsarte desarrolló en Francia un sistema de gimnasia para ayudar a los actores a actuar más naturales en escena. Hacia fines del siglo XIX, se convertiría en una forma popular de gimnasia femenina, pues favorecía la gracia y la seguridad. Aportó Delsarte dos cualidades nuevas en los movimientos de gimnasia: la belleza y el carácter expresivo.

Este sistema fue llevado a los Estados Unidos por G. Stelbins, discípulo, y allí se lo combinó con los ejercicios del sueco Sing. Este método ejerció una gran influencia en Europa, sobre todo el desarrollo de la gimnasia femenina moderna y sobre la danza moderna. Al mismo tiempo la eurítmia, sistema de enseñanza muscular y musical, conocida más tarde como gimnasia rítmica, fue creada por J. Dalcroze, este profesor de armonía creó ejercicios para desarrollar la sensibilidad musical a través de los movimientos naturales del cuerpo.

El alemán R. Bode (1881-1970), fue pionero de la Gimnasia Rítmica. Bode diplomado en el Instituto de Gimnasia rítmica de Dalcroze, fue célebre por su trabajo creativo en la danza y por su gimnasia expresiva.

El modo de moverse corresponderá al ritmo propio del cuerpo en el cual hay una fase de tensión y después una fase de relajación.

H. Medau (1890), fue otro discípulo de Dalcroze, era profesor de música y de Educación Física; inventó un sistema de gimnasia para favorecer la salud, desarrollar una actitud correcta y exaltar la gracia. Usa la pelota, aros y mazas. Se dio cuenta que sus alumnas que se concentran en los aparatos y los movimientos son entonces más relajados y naturales.

En Suecia, Naja Carlquist (1884-1968), crea un tipo de gimnasia más libre y natural (trabaja con pelotas, clavos, aros), en grupos y parejas.

Los grupos de gimnasia suecos son célebres en sus trabajos de Gimnasia Rítmica y en el uso de pelotas con técnicas complicadas.

El profesor E. Idla, nos muestra en 1962?, sus excelentes trabajos de Gimnasia Rítmica en la Argentina.

La gimnasia rítmica-deportiva apareció en Rusia a principios de los años 50 como competición femenina independiente.

Este nuevo deporte que desarrolla la gracia, reconocido en 1962 por la Federación Internacional de Gimnasia en Praga como deporte independiente.

En 1965, estableció la orientación del nuevo deporte: La Gimnasia Moderna, así bautizada no es ni la danza clásica, ni la danza moderna, tiene un estilo propio. Es un deporte fundado en los movimientos naturales del cuerpo y en la expresión personal. Así se sucedieron campeonatos del mundo cada dos años, se fueron estableciendo reglas, determinando las dificultades de cada ejercicio y las técnicas específicas.

En 1971 se agrega la prueba de cinta. En 1975 la Comisión para la Gimnasia Rítmica Moderna, se convirtió en Comité Independiente cambiando su nombre en: GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.

El séptimo Campeonato del Mundo tuvo lugar en España, Madrid en 1975, incluyó ejercicios de grupo para 6 gimnastas con tres pelotas y 3 cuerdas; y una competición individual con aro, con cinta, con mazas.

A partir de la "Olimpiada Moscú 80" fue aprobada la Gimnasia Rítmica Deportiva como deporte olímpico.

ARBITRAJE (a nivel Internacional)

La gimnasia rítmica posee un Reglamento Técnico y Código de puntuación, elaborados por el Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Deportiva de la Federación Internacional de Gimnasia. (FIG).

El código de puntuación establece dos formas oficiales de competencias: 1. Concurso individual: hay varias formas de participación:

- a) Ejercicios obligatorios.
- b) Opcionales con elementos obligatorios.
- c) Ejercicios opcionales.

2. Concurso por equipo: participan 6 gimnastas.

Metodología de la enseñanza.

Al hablar de Gimnasia Rítmica Deportiva, centramos nuestra atención en los 5 aparatos manuales que el deporte maneja: cuerda, pelota, aro, cinta, maza, (ubicados en orden de dificultad por manipuleo y/o técnica corporal)

La base indispensable para llegar al manipuleo específico de cada aparato será acompañar con un adecuado trabajo en manos libres.

Manos libres

Está constituida por: 1. Ejercicios preparatorios: movimientos de brazos y piernas adaptándose a las técnicas de las danzas clásicas.
2. Preparación física: trabajo en general de las cualidades físicas. Trabajo de cualidades específicas. Flexibilidad, elasticidad, potencia, fuerza de sostén.
3. Técnica corporal o de base: a) desplazamientos varios. b) balanceos y circunducciones. c) movimientos de troncos y ondas. d) equilibrio. e) vueltas y giros. f) saltos. g) pre-acrobacias.

TECNICA CORPORAL

DESPLAZAMIENTOS

Caminar, correr, galope, salticado y sus variantes solas y con las compañeras en el uso del espacio, para poder integrar al manejo de la cuerda, la pelota, el aro u otro elemento de la Gimnasia Rítmica.

CAMINAR: desplazarse, trasladarse en forma alternada y continua el peso del cuerpo a las piernas, que efectúan un movimiento pendular que parte de la articulación coxo-femoral. Tiene dos fases simultáneas: rechazo y toma del peso.

Rechazo: la parte anterior de la planta del pié empuja, rechazando en dirección oblicua y atrás. El centro de gravedad se desplaza hacia adelante y obliga a que se produzca la toma del peso para recuperar el equilibrio.

Toma del peso: se toma el peso por talón, planta y punta (rolido sobre la planta del pié). El resto del cuerpo acompaña, manteniendo los hombros bajos, cadera centrada, brazos pendulando sueltos alternados y contrarios al peso.

El caminar es una forma global de desplazamiento, es decir, de la totalidad del cuerpo.

EJERCITACIONES

Toma del peso

- Caminar con pasos largos, acentuando el apoyo por talón y pidiendo en rodillas.
- Avance en cuclillas con rolido del pié, avance en plano sagital.
- Compañeras tomadas de las manos enfrentadas en cuclillas pasar peso de talón a puntas.
- Idem, paradas con apoyo contra la pared.

Rechazo

- En espaldar, pared, compañera.
- Desde parada, ir rápido a puntas de pies.
- Idem, despegando puntas del suelo y llegando a la extensión del tobillo.
- Alternar con uno y otro pié.
- Caminar realizando distintos recorridos.



- Caminar siguiendo el recorrido de la compañera.
- Idem en tríos.
- Caminar hacia adelante y atrás.
- Caminar en puntas de pié.
- Combinar caminar normal, natural y en puntas de pies.
- Caminar por cualquier lado y con una compañera.
- Cada pareja crea estructuras simples.

Caminar Gimnástico: El apoyo del pié, es primero con la punta de los dedos, luego planta, talón cediendo levemente en rodillas. Brazos balancean con mayor amplitud.

Esta manera o variante se usa mucho en el trabajo de los elementos de Gimnasia Rítmica.

Debe ser practicado asiduamente, pues resulta difícil su incorporación al esquema corporal.

Dan todas las posibilidades de movilidad articular del pié:

- sentada: alternando derecha-izquierda y luego flexión; circunducción.
- circunducción hacia adentro y afuera. Aducción y abducción del pié.
- los mismos movimientos en forma normal.
- caminar gimnástico hacia adelante y combinar con caminar en punta de pié.
- caminar en círculo hacia izquierda-derecha en 8 pasos, en 12 pasos. El tronco se inclina ligeramente hacia el sentido contrario del brazo de adelante, redondea el otro extendido.

TROTE: desplazar en forma alternada y continua el peso del cuerpo, mediante saltos efectuándose una fase de apoyo (toma del peso parte anterior del pié) y una de vuelo (rechazo); rechazo por la parte anterior de la planta y dedos hacia abajo y atrás ya que se busca además de la distancia, la elevación. La pierna que rechaza se flexiona atrás como consecuencia de este impulso. El braceo es menos amplio que en el caminar, los brazos semiflexionados, tronco ligeramente inclinado al frente.

EJERCITACIONES

- En parejas hacer saltar a la compañera sobre los dos pies y caer a cuclillas.
- Idem alternando, extendiendo un pié y el otro.
- De frente a la pared, manos apoyadas: pasar el peso de un pié al otro (punta, planta, talón)
- Primero muy lento tomando conciencia de la extensión de tobillo y la toma del peso.
- Aumentando la velocidad.
- Pies simultáneos llegando a punta y regreso a talón.
- Idem despegando apenas del suelo.
- Avance y retroceso con flexión-extensión de tobillos.
- Avance insistiendo en la toma de peso.
- Trote por cualquier lado.

GALOPE

Paso, rechazo saltando y juntando ambos pies en el aire, caída sobre el otro pié y repetir con la misma pierna el avance.

Hacia adelante y hacia atrás, a derecha, a izquierda.

En parejas, galope lateral a derecha e izquierda.

Alternar hacia adelante galopes con derecha e izquierda, hasta llegar a uno y otro.

Para cambiar de una pierna a la otra caer sobre la misma que va adelante.

SALTICADO

Paso, salto piernas juntas y extendidas en el aire y caer sobre la misma pierna. Alternando una pierna y la otra.

Salticar hacia adelante y hacia atrás.

Variando la posición de la pierna libre, flexionada, en ángulo recto, al frente o extendida al oblicuo atrás,

Los brazos en el salticado, balancean sueltos y alternados en sentido anteroposterior. Como variante, pueden balancear en ángulo recto. El recorrido de cada brazo es extendido adelante (plano sagital), baja a la altura de la cadera y sube en plano frontal adelante del cuerpo.

ERRORES COMUNES:

- Falta rechazo.
- No amortiguar en la toma de peso.
- Descordinarse en el movimiento de los brazos y piernas.
- Movimientos de brazos rígidos.

SALTOS

Es la acción que el gimnasta realiza, tras una carrera de impulso y pique, para alcanzar una determinada altura, o vuelo y luego caer amortiguando el peso del cuerpo.

Para lograr una técnica correcta, es necesario desarrollar la fuerza rápida, que consiste en vencer una oposición con gran contracción muscular. Además la movilidad articular, ya que en todos los saltos se busca una gran amplitud articular. Al integrar el salto a un elemento (cuerda, pelota, aro, etc.) deberá haber precisión en el salto.

Aunque la carrera de impulso no sea la misma que usaríamos para un salto en largo, como prueba atlética, sí antes del salto habrá movimientos como pasos, galopes, pasos de baile, que usaremos para luego el salto en sí.

En el vuelo se desarrolla la forma del salto y luego la caída que debe ser elástica y amortiguadora con semi flexión de rodillas.

Clasificación de los saltos según su pique y caída:

1. Picar con dos piernas, caer con dos piernas.
2. Picar con una pierna, caer con la otra.
3. Picar y caer con la misma.
4. Picar con una y caer con dos.
5. Picar con dos y caer con una.

1. De dos piernas a dos piernas: -Salto de extensión: tomar el impulso con rebote en rodillas, salto de extremo y caer sobre dos piernas, amortiguar la caída con flexión, extensión de rodillas.

-Idem llevar rodilla al pecho.

-Idem arquearse impulsando

cadera al frente.

-partiendo por la "primera", "segunda", "punta", saltar continuado ocho veces. Mantener el cuerpo extendido en el aire, piernas y tobillos.

-Salto de gato, abrir rodilla flexión de pierna bajo glúteo.

-Salto encarpado-Todos se podrán realizar desde una altura, cajón de salto o banco o sueco o ayudados por dos compañeras que tomando de cada elevación a la que ejecuta el salto.

-Con paso junto paso (galope) o trote.

2. De una pierna a otra: -Zancada: picar con pierna izquierda, buscar altura (la cadera eleva el centro de gravedad) impulsa la derecha al frente extendida y caer con apoyo sobre pierna derecha, la pierna izquierda se extiende atrás.

-Idem pique con derecha.

-Repetir varias veces con una pier-

na, luego alternar.

-Zancadas continuadas alternando pierna, con la caída impulsarse al siguiente salto.

-Idem flexionando la pierna antes de la extensión.

--Caen en diagonal a derecha, a izquierda sin rebote intermedio.

-Gacela: idem mecánica anterior la pierna que va adelante pasa de la extensión a la flexión sobre el muslo de la pierna de pique que va extendida atrás.

-Tijeritas: dan un paso con pierna derecha, impulsar la pierna izquierda adelante cuando la pierna izquierda empieza a caer, lanzar la derecha al aire y caer sobre pierna izquierda.

Alternar piernas:

Variantes: ambas piernas flexionadas al frente, ambas extendidas atrás.

-ambas extendidas atrás.

-una flexionada y la otra extendida al frente.

-alternar tijera adelante y atrás.

3. De una pierna a la misma: picar con una pierna elevando la otra extendida al frente y caer sobre la misma pierna, repetir igual.

-Alternando piernas (salticado) la pierna de elevación podrá ir extendida, flexionada o extendida atrás.

-Flexión de la pierna de pique a glúteos, la otra va extendida al frente.

-Pique con una pierna, impulsar la otra adelante, media vuelta por el lado de la pierna de pique y caída con la misma.

-Cabriol: Paso con pierna izquierda cruzándola por delante de la derecha, elevar ésta uniendo las dos piernas en el aire y caer con la misma pierna de impulso (la izquierda).

-Repetir al frente y variando la pierna.

4. De una pierna a las dos: -Avanzar picando con una pierna y cayendo con dos, repetir con la misma, alternando con una y la otra pierna.

5. De dos piernas a una: -Rebotar sobre dos pies y caer hacia adelante o diagonal sobre una. (sisson)

-Rebotar sobre dos pies y desplazar una al costado o frente, la otra flexionada a glúteos.

-Salto aros, picar con dos pies y flexionar ambas, alternadas, una al frente y otra atrás, arquear el tronco y brazos en círculo y caer sobre una pierna.

-Todos los saltos conviene practi-

carlos en trió que dan la elevación necesaria para poder realizar la figura que el salto exige. También con apoyo entre dos cajones o en espaldas, o barra.

-Realizar secuencias de dos o tres saltos simples e ir aumentando la dificultad en la medida que el grupo evoluciona.

-Las series de saltos sin pasos intermedios, tienen mayor dificultad y valoración.

TECNICA CORPORAL

Balancesos: Los balanceos de brazos son movimientos que nacen del hombro y deben realizar la pendulación con los brazos extendidos.

Todos los balanceos se pueden realizar con uno o dos brazos, de forma simultánea, alternada o disociada.

frontal

Planos sagital

horizontal

anteroposterior, posteroanterior

Sentido a derecha, a izquierda

hacia adentro o afuera

Plano frontal:

-Con dos piernas juntas balancear ambos brazos con semi-flexión de rodillas de derecha a izquierda.

-Idem con piernas juntas

-Idem pasando el peso del cuerpo de una a otra pierna

-Balanceo alternado, balancear un brazo de derecha a izquierda y volver a posición inicial y luego al otro brazo. Partir de brazos abiertos

-Simultáneos cruzando y abriendo con piernas juntas o separadas

Plano sagital

-Balanceos simultáneos de brazos y piernas juntas con semi-flexión de rodillas

Balanceo alternado, un brazo comienza extendido al frente y el otro extendido atrás, se mueven alternando el recorrido.

Circunducciones

La circunducción es el movimiento de brazos que tomando como centro el hombro realiza un recorrido circular de toda la articulación (el brazo irá en un recorrido hacia adelante, atrás, abajo).

Las circunducciones son movimientos de gran movilidad articular por lo que necesitan para su logro técnico correcto del trabajo paralelo de elongación de pectorales, extensión de costales.

Simultáneos: ambos brazos el mismo recorrido

Alternados: un brazo comienza primero el recorrido

Disociado: un brazo va hacia arriba, el otro hacia abajo, cada uno un recorrido diferente

frontal

Planos sagital

horizontal

Plano sagital

-Con unabrazo o dos, simultáneos, alternado o disociado

-Hacia arriba o hacia abajo atrás

-Con piernas juntas

-Caminando en puntas de pie

-Caminando con pasos largos y toma de peso.

Plano frontal:

-Con un brazo y el otro: simultáneo, alternado, disociado.

-Con brazo extendido hacia izquierda o derecha, recorriendo hacia arriba, costado, abajo, o, abajo, costado, arriba.

Plano horizontal:

-Con uno o dos brazos. Simultánea, alternada o disociada.

Variantes:

-Balanceo con recorrido en ocho: los brazos juntos en plano sagital realizan un recorrido de ocho, a derecha-izquierda.

-Combinar balanceos con circunducciones y desplazamientos (caminar y sus variantes)

-Con circunducciones que puedan variar su velocidad más o menos amplitud.

Movimientos conducidos de brazos: ondas

Como todos los movimientos de brazos partirán de los hombros, esta región debe trabajarse con mucho cuidado, dándole trascendencia a todos los movimientos que tiendan a mejorar la flexibilidad del hombro, codo, y muñeca, para facilitar así el logro de las técnicas de movimientos conducidos ya sean ondas o posiciones específicas de danzas que crean dificultad en las niñas.

-Sentadas con piernas cruzadas:

-elevación, descenso de hombro, simultáneo.

-alternado de hombros.

-circunducciones de hombro, los brazos apoyados sobre las piernas sin tensión.

-sentada o arrocillada sentada sobre talones: -movimientos de muñeca.

-realizar círculos hacia adentro o afuera, con una y otra mano.

-parada con brazos extendidos a los costados del cuerpo o al frente, flexionar y extender muñeca.

-círculos pequeños sin bajar los brazos.

Plano frontal:

-Sentada piernas cruzadas: iniciar el movimiento en hombro elevado el brazo por el costado, tratando de redondear el brazo, luego sube el codo y finalmente la muñeca. Bajar de la misma manera, hombro, codo, luego mano. Luego el otro brazo.

-Idem anterior, simultáneo.

*Para facilitar la tarea, se trabajará con una compañera enfrentada quien hará de espejo.

-Parada piernas juntas elevar y descender brazos con movimiento de onda. Simultáneo y alternado. El movimiento debe ser conducido sin tensión y realizado con suavidad.

-Onda pequeña e ir ampliando hasta que la mano llegue con el brazo extendido sobre la cabeza.

-onda y avanzar caminando.

Plano sagital:

- Girar el hombro hacia el interior, el brazo acompaña el movimiento y volver con hombro al exterior. Va la mano adelante con dorso al frente, vuelve con palma. Las manos dibujan pequeños ochos a la altura de la cadera.
- Primero con un brazo luego con el otro.
- Idem en forma simultánea.
- Onda alternada, mientras un brazo va al exterior, el otro va hacia afuera, inicia un brazo el movimiento hacia adentro, cuando comienza a ir hacia atrás, sale el movimiento del otro brazo.
- Todas estas posibilidades se realizan en el lugar y luego con desplazamiento: en puntas de pie o caminar gimnástico.

Movimientos de tronco

Los movimientos del tronco son: flexión adelante, extensión atrás, flexión lateral, rotación, circunducción, onda.

En el capítulo que trata las cualidades físicas específicas se trabajarán muchos movimientos de tronco.

Flexión adelante:

- Paradas piernas separadas, brazos extendidos sobre cabeza, inclinar el tronco al frente, con espalda recta hasta posición angular y relajar tronco al frente. Volver a la posición inicial lento.
- Flexiones y extensiones elásticas de tronco al frente.
- Combinar con balanceos de brazos que acompañan el movimiento en la flexión de tronco.
- Flexión del tronco en posición angular y mantener la posición, cambiando la abertura de brazos, mayor dificultad cuanto más juntos estén. Comenzar con piernas separadas y luego piernas juntas.
- Idem con una compañera que ayuda a llegar a la posición angular, o contra una pared o espaldar.
- Sentada piernas cruzadas, piernas extendidas o piernas separadas flexionar el tronco al frente. Los brazos irán extendidos a los costados y luego hacia adelante del cuerpo.

Extensiones de tronco

- Decúbito ventral, manos apoyadas a ambos lados del tronco extendiendo los brazos arqueando el tronco. 
- Arrodillada extender el tronco atrás tratando de tocar el suelo con las manos. 
- Idem una pierna extendida y la otra arrodillada. 
- Parada piernas separadas, extender tronco atrás llevando lento brazos atrás.

Flexión lateral

- Paradas piernas separadas con brazos extendidos sobre cabeza flexión lateral de tronco.
- Idem, pequeñas y grandes flexiones.

- Con o sin rebote,
- Variando la velocidad y cambiando de un lado al otro.
- Idem anterior sentada con piernas flexionadas.
- Idem, arrodillada, una pierna flexionada y la otra extendida, flexionar el tronco hacia la pierna extendida. Alternar.
- Pareda de perfil al espaldar, tomada, flexión lateral hacia la pared.

Circunducción

- Parada piernas separadas.

La circunducción de tronco combina la flexión al frente, lateral y extensión atrás. El recorrido puede ser muy lento o a ritmo más veloz, cuando el tronco pasa por el frente puede llevar la flexión hasta pos angular o profunda.

- Hacia un lado y el otro.

Rotación de tronco

- Sentada piernas cruzadas, brazos extendidos a los costados del cuerpo, rotar tronco a derecha e izquierda.
- Arrodillada y/o arrodillada sentada sobre talones, rotar tronco a derecha-izquierda.
- *Parada piernas separadas rotar tronco a derecha-izquierda.
- *Los brazos pueden ubicarse extendidos a los costados, elevados sobre cabeza o acompañando con balanceo.
- Sentada con piernas juntas, rotar y flexionar el tronco al frente. Rotar a izquierda y flexionar adelante con brazo derecho al frente. Alternar.
- Idem anterior con piernas bien separadas (sapo)
- Idem anterior, paradas con piernas separadas..

Onda.

El movimiento de onda total es una de las técnicas de mayor dificultad, es un impulso que nace en los pies, pasando por rodillas, muslos, cadera, hasta llegar a la cabeza que da el recorrido final al extenderse la cabeza atrás. El movimiento debe ser continuo, puede realizarse en sentido anteroposterior o lateral. La aplicación tiene cabida así solo a nivel de gimnastas con buena técnica corporal de base. En la escuela media trabajaremos especialmente los impulsos por zonas (ondas parciales)

Impulsos pelvianos

Control pelviano (sentido anteroposterior)

- Decúbito dorsal con piernas flexionadas, brazos extendidos a los costados del cuerpo: retroversión y anteroversión de pelvis, contraer glúteos y abdominales y relajar.
- Idem movimiento anterior en posición de banco, acompañar el movimiento con flexión y extensión de cabeza.
- Idem anterior, en posición arrodillada sentada sobre talones cuando se produce la retroversión la cadera se eleva levemente y en la anteverción se promueve la curvatura lumbar.
- Idem anterior parada piernas juntas. Se puede realizar el movimiento apoyándose en la pared o espaldar.
- Idem anterior buscando la ubicación de la cadera en el punto medio.
- Caminar con control normal de pelvis.
- Balanceo anteroposterior de brazos e impulso de cadera al frente.

(Sentido lateral)

- Parada con piernas separadas pasar cadera de derecha a izquierda.
- Balanceos de brazos juntos en plano frontal y localizar el impulso en cadera.
- Alternar con pasajes del peso del cuerpo de una pierna a la otra para tomar conciencia del movimiento de cadera.

Impulsos en tronco. Plano Sagital

- Localizar el impulso en pecho, sentada con piernas separadas elevación y descenso de pecho.
- Circunducciones hacia abajo de brazos juntos e impulso de pecho el movimiento continua dejando caer suavemente la cabeza atrás.
- Combinar balanceo anteroposterior de brazos con circunducciones de brazos e impulso de pecho.

Plano Frontal.

- Parada piernas separadas una compañera sostiene cadera para que no se desplace, localizar el movimiento en costillas, trasladar con brazos extendidos y separados el tronco de derecha a izquierda.
- Parada piernas separadas impulso costal con balanceo de brazo de pecho, pasar el peso a pierna derecha, idem con el otro brazo.

Plano Horizontal.

- Parada peso del cuerpo sobre pierna derecha, la otra en punta al costado, brazos elevados lateralmente a la derecha. Rotación del tronco a izquierda y elevación del pecho acompañando el impulso del brazo izquierdo (abajo-atrás-arriba hasta llegar sobre la cabeza)

Equilibrio

Los equilibrios exigen apoyo sobre una parte del cuerpo, ya sea de pié, de rodillas, etc., y deben mantenerse un tiempo, el cual determinará el mayor control del cuerpo.

La capacidad de equilibrio depende especialmente de la fuerza de sostén, y la capacidad de tensión del tronco y piernas.

Si el equilibrio se mantiene 1" la dificultad será media, y 2" será superior.

Equilibrios sobre una pierna:

-Con apoyo de todo el pié:

-una pierna estará extendida y la otra se flexionará adelante-costado-atrás.

-idem anterior con la pierna libre extendida, adelanta-costado-atrás

-los ejercicios anteriores con la pierna de apoyo semi-flexionada.

-estos movimientos tendrán mayor dificultad con apoyo de pié en $\frac{1}{2}$ punta.

Plancha parcial (paloma)

-el tronco se inclina al frente, una pierna se eleva atrás debiendo sobrepasar el ángulo de 90, para que tenga valor. Los brazos extendidos a los costados, adelante o alternados.

La pierna de apoyo permanece extendida, el pié apoya en punta o $\frac{1}{2}$ punta.

GIROS:son los movimientos que se realizan alrededor del eje longitudinal del propio cuerpo;están muy ligados con el equilibrio y con la orientación en el espacio.Se usan continuamente en las composiciones,pues las gimnastas deben desplazarse en el espacio de la pedana de un lugar a otro;estos cambios de dirección se realizan muchas veces con los giros.

Los giros necesitan para llegar a una técnica correcta:

- elevación máxima de pié de apoyo.
- buen tono muscular en piernas.
- control del centro de gravedad para mantenerlo en el eje vertical.
- se parte de un impulso mediante un paso de la pierna de apoyo o resorte de esa misma pierna,la pierna libre también puede ayudar según la posición que toma en el aire.
- durante la ejecución del giro la cabeza debe mirar un punto fijo, el cuerpo comienza el giro y la cabeza mira el punto fijo hasta que puede mantener la mirada.
- luego,gira rápido buscando nuevamente el punto fijo.
- por último,llega el cuerpo.Es decir que la cabeza es la última en moverse y la que primero finaliza el movimiento.

Los giros se miden por grados,hasta 360°son simples(90°,180°,270°,etc.)

- el giro sobre los dos pies es de fácil ejecución,con pequeños pasos en el lugar o con cruce de los pies.

De mayor dificultad es el giro sobre una pierna,cuando se gira hacia el mismo lado de la pierna de apoyo se denomina hacia adentro.-Giro a derecha ,apoyo,salé pierna derecha y la izquierda elevada. Hacia afuera es girar hacia el lado contrario a la pierna de apoyo; éste es más difícil de ejecutar.

Las vueltas y los giros deben practicarse continuamente,al mismo tiempo que se ejecuta el equilibrio.

Giro de rodilla:desde arrodillada sobre pierna derecha con pierna izquierda flexionada hacia adelante.Girar hacia derecha 180,poniendo la rodilla izquierda en el suelo y trasladando el peso sobre ésta hasta el fin del giro.

CUERDA

Es el aparato más antiguo de éste deporte, hace su aparición en el 3 Campeonato Mundial de Copenhague, en 1967. Aunque no es demasiado vistoso, su manejo requiere todas las cualidades físicas para la preparación general de la gimnasia (resistencia-flexibilidad-ritmo-coordinación-velocidad-agilidad).

Características:

Este aparato según la F.I.G., puede ser de cáñamo o materia plástica sintética.

La longitud depende de la altura de la alumna. Conviene tener 3 largos con cinta adhesiva en la toma, de diferentes colores para cada largo. Se puede acortar con nudos en los extremos.

Se puede usar en toda su longitud o plegada en partes (2, 3, 4).

Se sujeta con el dedo índice y con el pulgar.

Exigencias Técnicas:

- Siempre tensa, el dibujo no se altera.
- No debe tocar el suelo.
- No hay contacto con el cuerpo.
- Gran movilidad de muñecas.
- En los lanzamientos recoger por los extremos.
- Respetar los planos.

Movimientos que se realizan con la cuerda:

1. Movimientos circulares (balanceos, circunducciones, y movimientos en ocho).

2. Saltos.

3. Lanzamientos.

4. Enrollamiento y equilibrio (dan variedad a la composición sin puntaje).

1. Movimientos Circulares:

Balances: Son movimientos sencillos que sirven de enlaces. Se debe conducir la cuerda.

Balances Plano Sagital: brazos extendidos y abiertos a ambos lados del cuerpo. -Balanceo adelante y atrás a cada lado del cuerpo.

-Combinar con pasitos.

-Con paso de vals.

-Pasando el peso del cuerpo, de una pierna a la otra.

Balances Plano Frontal: con pies juntos o separados, brazos extendidos y separados, cada extremo en una mano. Balanceo la cuerda de derecha a izquierda: -con flexión de pierna a derecha-izquierda, pasando el peso.

-con desplazamientos hacia el mismo lado del balanceo.

Balancas Plano Horizontal: cuerda abierta con extremo en una mano, brazo derecho sobre cabeza, izquierdo del mismo lado abajo de la cadera. Mover la cuerda pasando una pierna y luego la otra sacando la cuerda.

Rotaciones: Son movimientos que parten de la muñeca. Se pueden realizar con cada extremo en una mano, o los dos extremos juntos en una mano, con la cuerda plegada, también por el medio o sueltos los extremos.

Rotaciones Plano Frontal: -Brazos extendidos, cuerda sujeta con 1 sola mano, rotaciones frente al tronco.

-Con galope lateral a uno y otro lado.

-Manteniendo equilibrio en punta de pié.

-Con cambio de mano.

Rotaciones Plano Sagital: -Hacer círculos hacia adelante y hacia atrás.

-Alternar con derecha e izquierda.

Rotaciones Plano Horizontal: -Rotaciones sobre cabeza, derecha-izquierda.

-Avances en punta de pié.

-Cambiar de mano y/o de dirección.

-Variantes en el caminar.

-Avance con galope y saltado. Giro 360 con salto.

Circunducciones: Plano Frontal: cada extremo en una mano, abiertos ancho de hombros, realizar una circunducción amplia. El movimiento parte del hombro y se acompaña con el tronco. El centro del círculo que desarrolla la cuerda, es el hombro. Combinar con paso junto paso y balanceo.

Plano Horizontal: P.I. idem anterior. El movimiento se acompaña con movimiento de tronco. Piernas separadas peso del cuerpo sobre una pierna, llevar la cuerda hacia un lado atrás extensión dorsal, el peso del cuerpo entre ambas piernas y nuevamente completando la circunducción adelante.

-Hacia uno y otro lado.

-Con una sola mano a cada lado.

-Arrodillada.

Plano Sagital: tomar un cabo en cada mano, circunducción hacia derecha con la derecha. Alternando derecha-izquierda, hacia arriba atrás o abajo atrás.

Movimientos en forma de Ocho: Plano Sagital: cada extremo en una mano. Balancear la cuerda en el lado derecho de adelante atrás, pasando por el suelo, sube por detrás de la vertical, bajando por el lado izquierdo.

po.

-Con ambos brazos al mismo tiempo.

-Alternando derecha-izquierda.

-Hacia adelante y atrás. (este movimiento sirve para enlazar los lanzamientos a cada cabo).

movimiento sirve para enlazar los lanzamientos a cada cabo).
Plano Horizontal: (crean mayor dificultad en su ejecución). Cuerda abierta delante del cuerpo, cada extremo en una mano, y brazos paralelos. Desplazar la cuerda horizontalmente de derecha a izquierda, por delante y detrás del cuerpo, haciendo una circunducción hasta llegar a P.I., y realizar el círculo delante del cuerpo.

-Lambiando el sentido.

-Combinar con flexión y extensión del tronco.

sión del tronco.

-Realizar el movimiento caminando en puntas de pies.

do en puntas de pies.

Plano Frontal: balancear la cuerda en el lado derecho, impulsando con brazo derecho y alternar al lado izquierdo con brazo izquierdo.

2. Saltitos:

Será considerado salto cuando la ginnasta pase por encima en el transcurso de un salto.

Con la cuerda se pueden realizar:

con la
vuelta en
sentido

hacia adelante
hacia atrás
lateral

velocidad

lenta: 2 sal. en 1 vuelta
normal: 1 sal. en 1 vuelta
rápida: 1 sal. en 2 vueltas

con la cuerda

abierta (1 extremo en c/mano)
plegada en 2 (sujeta 1 o 2 m.)
plegada en 3-4.

Pudiéndose cruzar o descruzar.

-En los saltos los brazos deben

ir extendidos sin rigidez.

-Trabaja especialmente la toma y

rechazo del peso del cuerpo y toda la gama de saltitos simples para poder integrarlos a los saltos con cuerda.

Los saltitos los podemos clasificar según su pique y caída:

2 a 2

2 a 1

1 a 2

1 al mismo

1 al otro

Pueden ejecutarse: en el lugar

con desplazamiento.

En el lugar: cuerda tomada por cada extremo en una mano:

- Balancear la cuerda adelante y atrás con rebote intermedio.
- Saltar sobre un pié, alternando.
- Idem sin rebote.
- Con vuelta de la cuerda.
- Hacia adelante con rebote intermedio (2 a 2).
- Idem hacia atrás (2 a 2).
- Sin rebote (2 a 2).
- Alternar con uno y otro pié, (trote) (1 al otro).
- Elevando rodillas al pecho (2 a 2).
- Cruzando y descruzando los pies (2 a 2).
- Todos los anteriores cruzando los brazos.
- Combinar los saltos anteriores.
- Cambiar de frente con un balanceo lateral que continúa con salto.

Con Desplazamiento: 1 pierna a la otra: -Paso, salto, zancada.

-Cuando la cuerda está sobre la cabeza, dar el paso, cuando baja saltarla con la otra pierna.

-Repitiendo paso con izquierda, salto con derecha.

-Alternando pierna.
-Alternar 4 con derecha, 4 con izquierda.

-Paso, salto con la pierna flexionada (gacela).

-Avanzando a derecha-izquierda, sin flexionar y con rebote intermedio (yete).

-Todas las variantes de tijeras: ambas piernas flexionadas; 1 flexionada, la otra extendida; ambas piernas extendidas.

-Alternando y cambiando con pasitos intermedios.

-Variantes de trote.

2 piernas a 1 pierna: -Rebotan sobre dos pies y caen a una pierna, que se desplaza hacia adelante o a la diagonal, alternando (sisson).

1 pierna a la misma: -Saltar sobre una pierna y caer sobre la misma, la otra extendida al frente (la cuerda pasa en el rebote).

-Idem flexionando la que pica, a los giútas.

-Salticado (De mayor coordinación ejercitar cuando el grupo ya tiene práctica de otros saltos, pues cambia la técnica). Dar vuelo a la cuerda, cuando llega adelante, dar un paso antes de la cuerda y saltar sobre el mismo en el momento que pasa la cuerda.

-Saltos con soga plegada y tomados sus extremos en una mano.

-Círculo sobre cabeza y círculo pasando bajo ambas piernas.

-Salto con piernas juntas.

-Zancada.

-Gacela.

-Cuerda plegada, toma con ambas manos por los extremos.

-Saltar hacia adelante o atrás.

Durante todos los saltos el cuerpo se debe mantener erguido, hombros hacia atrás, rodillas y empeines extendidos en el salto (rechazo del peso del cuerpo) y ligeramente flexionados en la toma del peso, amortiguando la caída.

Los brazos se mantienen extendidos y la cuerda se mueve con movimientos de rotación de muñecas.

-Combinar los saltitos en el lugar y con desplazamientos con cruces de brazos.

3. Lanzamientos y Recogidas: los lanzamientos son de gran dificultad, deben ejecutarse con continuidad, de manera que la cuerda esté siempre en movimiento y tenza en el vuelo y toma posterior.

Generalmente se combinan con balanceos y saltos, así a continuación de un balanceo o circunducción la cuerda se suelta y continúa su propia inercia. Solo haremos el análisis de los más simples.

Lanzamiento de un cabo: -recoger con la misma mano.

-recoger con la otra mano.

En el plano sagital: un extremo de la cuerda en la mano derecha, con el brazo derecho detrás del cuerpo, balancear con suave impulso, llevar el brazo adelante, la cuerda pasará adelante, traccionar y tomar el extremo libre con la otra mano, o con la misma. Idem anterior, como si se arrastrara algo, caminando. El movimiento anterior con ochos alternados a uno y otro lado, que dan envión, lanzan, cambian de mano y recogen con la misma mano que se lanzó.

En el plano frontal: -balanceo de derecha a izquierda, un extremo en cada mano, pasar mano derecha por debajo del brazo izquierdo. Saltar la cuerda y tomar sobre brazo izquierdo. Alternar.

4. Enrollamientos: Con la cuerda plegada en dos partes: -tomada con una sola mano, hacer un balanceo de izquierda a derecha para dar impulso y enroscar en la cintura.

-enrollar alrededor de los brazos con la cuerda tomada en cada extremo.

-alrededor del cuerpo.

5. Equilibrio: con los movimientos de equilibrio se da originalidad a la composición y respiro a la gimnasta. También se puede utilizar como principio o fin del esquema.

Cada extremo en una mano: -sostener la parte central de la cuerda con la pierna exterior al frente.

-enganchada en la pierna plancha.

-pisando la cuerda y plancha.

-pisando y la otra pierna flexionada.

Cuerda sujete con una sola mano los dos cabos, o doblada en 4:

-Flexión dorsal.

-Fondo lateral.

-flexión lateral.

PELOTA

Incorporada a la competición en 1969 en Varua (Bulgaria). Es un aparato atractivo y favorece los movimientos naturales y graciosos propios de una niña. Puede ser de goma o materia sintética. Su diámetro es de 18 a 20 cm.; con niñas en la escuela primaria se puede usar 14 a 17 cm.

La pelota debe reposar sobre la palma de la mano, la que se debe adaptar al tamaño de la pelota; no se debe agarrar, ni arañar. Se puede sujetar: con dos manos: sobre palma, dorso, opuestas, cruzadas.
una mano: palma, dorso, inversa.

Los grupos de elementos que constituyen la técnica base son:

1. Movimientos circulares (balanceos, circunducciones, y movimientos en ochos)
2. Piques.
3. Rotaciones.
4. Rodamientos.
5. Lanzamientos y recepción.
6. Movimientos con la pelota en equilibrio sobre la mano.

Movimientos circulares: la pelota debe mantenerse sobre la mano sin presionar ni flexionar la muñeca. Los movimientos deben ser amplios y alejados del cuerpo.

Acompañar en todo momento con el brazo libre, los balanceos, circunducciones y espirales.

Se pueden realizar:

con { una mano } posición normal del brazo
 { dos manos } rotación interna del brazo

en los planos { frontal } facial
 { dorsal
 { sagital } antero-posterior
 { postero-anterior
 { horizontal } sobre la cabeza
 { debajo de la cabeza

Balanceos: recordar que un buen balanceo es el paso previo a un buen lanzamiento.

Plano frontal: -con ambas manos de derecha a izquierda, acompañar con flexo-extensión de rodillas.

-idem con piernas separadas, pasaje del peso del cuerpo.

-idem, con paso lateral cruzado.

-idem, sujeta con una sola mano.

-balancear cambiando de mano.

-balancear con la mano derecha a izquierda y con rotación interna del brazo y hacia la derecha con rotación externa.

Plano sagital: -con dos manos a ambos lados del cuerpo

-idem con peso adelante y atrás pasando el peso del cuerpo.

-sujeta con una sola mano.

-cambiando la pelota adelante y atrás de la cadera.

Circunducciones

Plano frontal:-con dos manos con pasos de derecha a izquierda.

Plano sagital:-con dos manos a un lado y al otro del cuerpo, llegando a puntas de pié.

-sujeta con una mano a derecha con mano derecha y a izquierda con mano izquierda.

Plano horizontal:-sujeta con dos manos;coordinar con circunducción de tronco.

Piques (rebote)

Es el movimiento característico de la pelota. Mediante empuje, nunca golpe, se le imprime la aceleración apropiada para que rebote. La mano se debe adaptar al movimiento y la recepción debe ser silenciosa. Acompañar con flexo-extensión de rodillas.

El pique puede ser:

sobre el suelo { delante
costado
atrás
alrededor

impulsado { una o dos manos
pecho
codo
pié

sobre el cuerpo { hombro
pecho
rodilla
pié, etc.

Piques con dos manos:-dejar caer la pelota delante del cuerpo y recoger sobre palma.

-idem, bajando a rodillas, cuclillas.

-idem, girar 180 y recoger con 1 mano.

-piques continuados, alternar número de piques altos, medios y bajos.

-marcar ritmos alternando la altura de los piques.

-picar y recoger con brazos cruzados.

Picar con una mano:-picar con una y otra mano sobre lado derecho izquierdo con piernas juntas o separadas.

-piques recogiendo con 2 manos sobre palma o so.

-picar variando la altura y giro 360°

-picar alrededor del cuerpo

-hacia derecha cambiando de mano al girar hacia izquierda.

-picar delante del cuerpo con trayectoria oblicua pasando de una mano a la otra.

--picar oblicuo por debajo de la pierna.

Piques con desplazamientos:-caminar, con trote, galope, salticado.

-combinar piques con saltos simples.

Piques con otra parte del cuerpo:-con la rodilla flexionada.

-un pique con la mano, el segundo con pié.

-con el hombro o el pecho.

Ejercitar ritmos simples con piques a diferentes alturas o diferentes partes del cuerpo integrando canon.

Ejemplo: dividir la clase en 4 grupos. La tarea de movimientos se realizan: 4 ejercitaciones de 8 tiempos cada una que se repetirán de manera continuada.

1) Picar con dos manos delante del cuerpo .8 piques medios (8 tiempos)

2) Con trote 4 piques con una mano recorriendo un círculo y 4 tiempos por el otro lado con la otra mano.

3) 8 piques pasando de mano derecha a mano izquierda en oblicuo.

4) Alternando mano derecha-izquierda, 4 piques bajando a arrodillarse y subir en 4 tiempos.

Cada grupo lo ejercita de manera continuada y el docente maneja el canon.

Rotaciones

La pelota gira sobre su eje vertical.

Se puede realizar sobre el piso, el cuerpo. En un primer nivel sólo sobre el suelo.

-Rotar la pelota sobre el suelo, durante la rotación realizar movimientos de técnica corporal que pueden ser: -giro sobre 1 pierna.

-1 vuelta.

-giro sobre glúteos.

-una rodada.

La pelota en las rotaciones no debe desplazarse.

Rodamientos

Constituyen el grupo de elementos más vistoso y motivador, pero también de gran dificultad cuando es sobre el cuerpo.

El rodamiento debe ser continuo y sin saltitos manteniendo el contacto de la superficie en todo momento.

Puede realizarse { sobre el suelo
sobre el cuerpo.

Sobre el suelo: una mano; dos manos; el pié; de derecha a izquierda; anteroposterior; en curva; en ocho.

Sobre el cuerpo: 1 brazo; 2 brazos; pecho; espalda; pierna; cuerpo tendido.

Hacia: arriba; abajo; anteroposterior; derecha-izquierda.

Continuar la trayectoria hasta el final con el brazo, con palma y dedos extendidos.

Sobre el suelo: -arrodillada, sobre los talones sentada, rodar la pelota delante del cuerpo con una y otra mano.

-idem, sentada con piernas separadas.

-sentadas con piernas cruzadas.

-elevando las piernas extendidas y pasar por debajo.

-por detrás del cuerpo.

-rodar, hacer una rodada adelante o atrás.

-ir a la posición vela y rodar por detrás de la cadera

-decúbito ventral elevando tronco y pasar de una mano

a la otra.

-desde de pié, rodar por el suelo con fondos laterales pasar de una a otra mano.

-rodar, galope lateral y recoger.

-rodar con desplazamiento.

-saltarla a un lado y otro.

-pasitos, saltarla con pies juntos y tomar de frente.

-giro, pasitos, levantar.

Rodamientos sobre el cuerpo: proporcionar buena superficie a la pelota con la superficie de brazos o lugar del cuerpo donde se haga rodar la pelota: -entre las manos, palma sobre la pelota y la otra mano sobre el dorso, rodar adelante y atrás sobre las manos.

-brazos extendidos sobre cabeza rodar sobre las palmas de las manos, pasar de una mano a la otra.

-sobre los brazos, sujeta por ambas manos, brazos extendidos dejar rodar hasta el pecho elevando los brazos y bajar rodando a las manos.

-sobre mano derecha, la mano izquierda apoyada sobre la pelota, acompañar a rodar sobre brazo derecho. Idem otro brazo.

-idem anterior sobre brazo sin acompañar (1 segmento)

-de una mano a otra pasando por pecho con y sin ayuda.

-sobre estómago pecho, impulsado por la mano.

Rodamientos sobre las piernas: -desde sentada piernas extendidas y juntas, rodar desde los pies a cadera.

-idem anterior de cadera a pies elevando la cadera.

-decúbito dorsal, hacer rodar por brazos y tronco sentándose y acompañando con las manos hasta los pies, plegando el tronco.

Lanzamientos y recepciones

Se debe lanzar con un movimiento de impulso siendo las yemas de los dedos las últimas en perder el contacto con la pelota al lanzar y las primeras en tomar contacto al recepcionar, llevando el cuerpo a su máxima extensión.

Formas de lanzar:

1 mano	{ palma		{ hacia adelante
	{ dorso		{ atrás
2 manos	{ palma	{ cruzadas	{ lateral
	{ dorso	{ sin cruzar	

pies.

Recoger:

1 mano	{ palma	
	{ dorso	
2 manos	{ palma	{ cruzadas
	{ dorso	{ sin cruzar

pies.

Lanzar con dos manos: -delante del cuerpo con flexo-extensión de piernas, recoger sobre palma, dorso.

- lanzar una circunducción de brazos.
- lanzar pasitos adelante.
- lanzar, mantener en equilibrio.
- lanzar y recoger con brazos cruzados.
- sujeta detrás de la cintura, lanzar y recoger

atrás o adelante del cuerpo.

Lanzar con una mano: -lanzar hacia arriba con mano derecha y recoger con mano o con las dos. I o em izquierda. Con piernas juntas.

-idem con piernas separadas pasando el peso de una pierna a la otra.

-lanzar de una mano a la otra sobre cabeza.

-con pasitos laterales y sobre cabeza.

-lanzar, girar 180°-360° y recoger.

-lanzar por debajo del brazo libre, recoger con la misma mano en "e".

Lanzamientos con rotación: interna del brazo recoger con la misma mano:

-idem lanzamientos cortos y más altos sobre la cabeza a la otra mano.

-variando las alturas del lanzamiento, más alto, mayor dificultad en la recepción.

-alternar lanzamientos con desplazamientos, saltitos, circunducciones, antes de recepcionar.

Equilibrio de la pelota sobre la mano

Mantenimiento de la pelota sobre palma o dorso (más dificultad).

No debe haber contacto con la muñeca u otra parte del cuerpo.

-pelota en la palma, brazo extendido, rotación interna, acompaña el tronco.

- agregar pasitos.
- elevarse a p de pié.
- idem posición anterior recorrido de círculo delante del cuerpo de ida y vuelta(espíral)
- idem y continuar con gran circunducción horizontal.
- arrancar con circunducción horizontal hacia afuera y completar con círculo delante del cuerpo.
- alternar con una y otra mano.
- pelota sobre dorso de ambas manos con los brazos extendidos. Subir y bajar brazos, bajar a cuclillas y extender piernas.
- equilibrio sobre dorso de una u otra mano. Caminar, caminar en puntas de pié.

Intercambios

El trabajo de intercambios se produce en los trabajos en grupo (con 6 gimnastas). Dentro de la composición debiera integrarse 4 intercambios.

Puede hacerse por diferentes técnicas: por lanzamientos, rodada o pique.

Pueden mezclarse las técnicas: una compañera lanza la pelota, la otra la rueda hacia su compañera.

Para acompañar la tarea con pelota la música adecuada es un compás de 3/4 vals.

Buscar que la música sea alegre y tenga variaciones, lenta, rápida.

- Curso Nacional de Actualización y Perfeccionamiento sobre "GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA" (1º nivel escuela secundaria) -

- <u>Viernes 18</u> -	- <u>Sábado 19</u> -	- <u>Domingo 20</u> -
<p>18.00 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoría: características del Deporte (definición) - Cualidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> . Flexibilidad . Fuerza de sostén . Resistencia muscular localizada - Movimientos con cuerda. <p>22.00 horas.</p>	<p>08.30 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica corporal: saltos, desplazamientos. - Movimientos con pelota. - Movimientos con cuerda. - Movimientos con aro. <p>13.00 horas</p> <hr/> <p>14.00 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos con pelota. - Movimientos con aro. - Movimientos con cinta. <p>17.00 horas.</p>	<p>08.30 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos con cuerdas. - Movimientos con pelota. - Movimientos con aro. - Teoría: Planificación en la escuela secundaria.- <p>13.00 horas.</p>

CURSO NACIONAL DE ACTUALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO SOBRE "NATAACION".-

Se desarrolló entre los días viernes 26 al domingo 28 de junio de 1987, en las instalaciones del Colegio "Manuel Belgrano"-Hermandades Maristas, de Capital Federal, de acuerdo con lo determinado por la Disposición N° 91/87.

El curso tuvo una inscripción de ciento treinta y un (131) profesores. Complimentaron la asistencia, con un porcentaje del 100%, ciento dieciseis (116) docentes quienes recibieron su respectiva constancia. No cumplimentaron el requisito de asistencia 15 (quince) docentes.

PERSONAL RESPONSABLE DEL MISMO:

Directora: Subinspectora General Sra. María del Carmen ROMASANTA.
Vicedirectora: Profesora Alicia Cristina CAMPO de RAPPI.
Profesores a cargo del dictado: Martha BARBACCIA de SANZ
Liliana Mónica PINO
Eduardo GARCIA ESQUERDO

OBJETIVOS:

Actualizar y Perfeccionar a los docentes participantes en el tema motivo del Curso.

TEMARIO SINDEBENCO:

- Ambientación: proceso de adaptación.
- Técnica: enseñanza metodológica basada en las diferentes posibilidades motoras de los alumnos para el aprendizaje de: crol, espalda, pecho y mariposa.
Información sobre natación para lactantes, preescolares y para la tercera edad.
Orientación docente: organización y programación de los contenidos durante el proceso de aprendizaje, fijación y rendimiento.

CARACTER DEL CURSO: Teórico-práctico.

SE ADJUNTA:

- .- Nómina completa de inscriptos.
- .- Nómina de profesores que recibieron la respectiva constancia por haber cumplimentado el 100% de asistencia; 116 (ciento dieciseis) docentes.
- .- Nómina de profesores que no recibieron constancia por no haber cumplimentado los requisitos de asistencia; 15 (quince) docentes.-
- .- Cronograma de actividades.-

Evaluando el curso cabe decir:

- La Profesora Martha BARBACCIA de SANZ preparó un folleto sobre Natación el cual, impreso por la Dirección Nacional, fue entregado, sin cargo, a cada uno de los alumnos.
- El equipo docente que dictó el mismo trabajó con real competencia y contracción procurando dar el máximo posible en estas jornadas. Prescribieron muy buen material audiovisual (películas, diapositivas) preparado por ellos mismos.

Los docentes asistentes tuvieron -en número significativo- una actitud de trabajo activa en el natatorio y positiva en cuanto a la atención e interés demostrado.

El Colegio "Manuel Belgrano"-Hermanos Maristas cuenta con instalaciones que, por su funcionalidad, confort e higiene, son un ejemplo. En este sentido fue una alegría ofrecer este ámbito propicio de labor al numeroso grupo de docentes participantes.

Corresponde destacar el apoyo del Rector del establecimiento Hno. Soler, del Hno. Aldo y en particular del Jefe del Departamento de Educación Física Prof. Aldo Ginaca cuya constante cooperación facilitó el desarrollo de un buen curso de actualización y perfeccionamiento.-

McMorante

- NOMINA DE DOCENTES QUE CUMPLIMENTARON EL 100% DE ASISTENCIA Y RECI-
BIERON LA CORRESPONDIENTE CONSTANCIA -

- 1.- AMBROGETTI, Estela
- 2.- ARIAS, Olga del Carmen
- 3.- BARBIERI, Elda Edith
- 4.- CAMELLI, Mabel
- 5.- CARBONE, María Clara
- 6.- CINOLLO VERNENGO, Laura
- 7.- CORONEL, Susana María
- 8.- CRIBARI de PERALES, Haydeé Hilda
- 9.- FERES, Luisa
- 10.- FILADORO, Alejandra Hebe
- 11.- GARBARINO, Gabriela Judith
- 12.- GAVAZZI, Graciela Mónica
- 13.- GORCHS, Anabella
- 14.- HALLIBURTON de NEIRA, María Pía
- 15.- HARAN de LAURIA, Victoria
- 16.- HASLER, Mirtha Alejandra
- 17.- LASNIER, Gabriela
- 18.- LAZZERI, Gabriela Susana
- 19.- LUNA, Norma Emilia
- 20.- MEDINA, Silvia Elena
- 21.- PHILLIPS, Virginia Beatriz
- 22.- ROJLES, Margarita Victoria
- 23.- RYELANDT de COLOMNESE, Noemí Esther
- 24.- SCARINCI, Elsa Noemí
- 25.- SERRAPELLE, Mónica Viviana
- 26.- TAGLIANI, Betina Roxana
- 27.- VITALE de SAVOIA, Olga Beatriz
- 28.- WUILLE BILLE, Cynthia
- 29.- ALVAREZ, Cecilia Ester
- 30.- ASSEFF, Claudia María
- 31.- BATTIATA, Beatriz Mónica
- 32.- CAFIERO, Araceli
- 33.- CALIGARIS, Silvia Elena
- 34.- CANZANI, Natalia
- 35.- CASAMAJOR, Claudia
- 36.- CASULLO, María Cecilia
- 37.- DE LAET, Stella Maris
- 38.- DIPASCUALE, Mabel Alicia
- 39.- ELSO, Alicia Noemí
- 40.- FORTINI, Adriana
- 41.- GOMEZ, Nelba Noemí
- 42.- GONZALEZ, Mirta Nora
- 43.- GONZALEZ MAVEROFF, Beatriz Alejandra
- 44.- GOTELLI, María Laura
- 45.- LESCANO, Paula Gabriela
- 46.- LUCIOLI, Roxana Gladys
- 47.- MACCHIAVELLO de GUERELLO, Ana María
- 48.- MARTINEZ, Marisa Paula
- 49.- NIN, Edith Bibiana
- 50.- OPPENLANDER, Cecilia del Carmen
- 51.- ORELLANO, Cecilia Josefina
- 52.- PECK, Adriana Silvia
- 53.- RESNIK, Mónica Alejandra
- 54.- RISSO, Delia Silvina
- 55.- SOLER, Mary Mabel
- 56.- TRIEBEL de ALBERICO, Cristina Zulema
- 57.- ZAIDAN, Norma Beatriz
- 58.- DOMINI María Laura

- 59.- BORRA, Sandra Cecilia
- 60.- CACERES de ZUCCO, Susana Beatriz
- 61.- CANALES, Alicia Beatriz
- 62.- CASTINO, Susana Isabel
- 63.- CUNEO, Claudia Susana
- 64.- FERNANDEZ, María Elvira
- 65.- FIERRO de AMMANN, Silvia
- 66.- GARCIA, Patricia Mónica
- 67.- GARZA de FALCO, Alicia Beatriz
- 68.- GONZALEZ, Nora
- 69.- LIBERTI MELO, Gabriela Elizabeth
- 70.- MAGUREGUI, Angela María
- 71.- MARCONI de CARINELLI, Mónica Beatriz
- 72.- MARTINEZ, Elsa Ester
- 73.- MARTINEZ, María Sol
- 74.- MUSANTI, Marisa Claudia
- 75.- RAHMAN, Karina
- 76.- RIVEROS, Susana Elena
- 77.- RODRIGUEZ, Ana Silvia
- 78.- SABIO, Claudia Beatriz
- 79.- SEMERENKO, Ana María
- 80.- TOMEI, Marcela Noemí
- 81.- VIOLA de REINA, Liliana Victoria

- 82.- ALVAREZ, Gustavo Guillermo
- 83.- PEZZANO, Carlos Francisco
- 84.- SALOMON, Omar
- 85.- ABRATTE, Alexis Tomás
- 86.- ALAJARIN, Juan José
- 87.- ALVAREZ, José Carlos
- 88.- ARAGONES, Jorge Alberto
- 89.- BIANCHI, Héctor Antonio
- 90.- FERNANDEZ, Gustavo Hipólito
- 91.- FERNANDEZ, Héctor Ricardo
- 92.- GARCIA, Adrián Mario
- 93.- LOFEUDO, Juan Carlos
- 94.- MARTIN, Roberto
- 95.- PALMISCIANO, Eduardo Alfredo
- 96.- PEÑA, Ignacio Raúl
- 97.- PRADO, Horacio Carlos
- 98.- PRADO, Hugo Guillermo
- 99.- SOTO, Oscar Eduardo
- 100.- TADIC, Darío Gabriel
- 101.- ACUÑA, Martín Estergidio
- 102.- ALEJANDRO, Hécto Mario
- 103.- BULOZ, Luis Alberto
- 104.- CANELO, Carlos Alberto
- 105.- CARDOZO, Oscar Edgard
- 106.- CARNIEL, Juan Antonio
- 107.- DIAZ, Rubén Oscar
- 108.- DUARTE, Luciano
- 109.- ELOLA, José Sebastián
- 110.- GOMEZ, Marcelo Andrés
- 111.- LETIZIA, Humberto Daniel
- 112.- PUCHURI, Hugo Alberto
- 113.- RIVEROS, Luis Ernesto
- 114.- RUIZ, Sergio
- 115.- TOURNIER, Leonardo Raúl
- 116.- VALDEZ, Alberto Jorge

- NOMINA DE DOCENTES QUE NO CUMPLIMENTARON EL 100% DE ASISTENCIA -

- 1.- FEINGOLD, Alicia Sara
- 2.- GUADALUPE de BLANCO, María Fernanda
- 3.- HEFFESSE, Bettina
- 4.- JARDON, María Lila
- 5.- ESTEVEZ, Blanca Cristina
- 6.- GERACE, Noemí Miriam
- 7.- MOSQUERA, Lilibiana Graciela
- 8.- MOZOLEWSKI, Isabel Cristina
- 9.- OLIVERO de MARTINEZ, Rosa Graciela
- 10.- DELGADO, Beatriz Amelia
- 11.- GINESTAR, Lilibiana Patricia del Valle
- 12.- KUBESCHA, Norma Noemí
- 13.- LAVIGNOLLE, Angélica Elvira

- 14.- NAZAL, Ernesto
- 15.- RIVEROS, Jorge Alfredo

CURSO NACIONAL DE ACTUALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO SOBRE "GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA"

Se desarrolló entre los días viernes 18 y domingo 20 de setiembre de 1987, en las instalaciones del Centro Nacional de Educación Física Nº 13 de SAN FERNANDO (Buenos Aires), de acuerdo con lo determinado por Disposición Nº 434/87.

El curso tuvo una inscripción de ciento veintiseis (126) profesores. Cumplimentaron la asistencia, con un porcentaje del / 100%, ciento cinco (105) profesores quienes recibieron su respectiva constancia. No cumplimentaron el requisito de asistencia diecinueve (19) docentes.

PERSONAL RESPONSABLE DEL MISMO:

Coordinación: Area Docente-División Actualización y Perfeccionamiento.
Director:: Prof. Jorge Alberto LOPEZ
Vicedirectora: Prof. Adriana Inés ZIRANU - REGENTE: Prof. Nora B. FERNANDEZ
Profesoras a cargo del dictado: Rhelmu RUIZ de ERENCHUN de ALTABAS
Carina ALTABAS

OBJETIVOS:

- Actualizar y Perfeccionar a las docentes participantes en el tema motivo del curso.

TEMARIO SINтетICO:

- Introducción al tema.
- Cualidades específicas: flexibilidad; resistencia muscular; fuerza de sostén.
- Técnica corporal. Metodología de los desplazamientos y saltos.
- Elementos específicos: Cuerda; Pelota; Aro; Cinta. Características, exigencias técnicas, movimientos fundamentales.
- Planeamiento de la actividad para el nivel secundario.

CARACTER DEL CURSO: Teórico-práctico.

SE ADJUNTA:

- Nómina completa de inscriptos.
- Nómina de profesores que recibieron la respectiva constancia por haber cumplimentado el 100% de asistencia; ciento cinco (105) docentes.
- Planilla de asistencia.

En lo referente a la evaluación del curso cabe expresar:

- Respecto del lugar del trabajo, que las condiciones de amplitud e higiene permitieron la realización de las actividades previstas con comodidad y operatividad.
- Las profesoras Rhelmu RUIZ de ERENCHUN de ALTABAS y Carina ALTABAS, constituyeron un equipo docente que se desempeñó con eficiencia en la conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje, mostrando excelente preparación técnico pedagógica y capacidad de comunicación.

-La intervención de los docentes inscriptos fué activa, interesada y participativa.

-El equipo directivo se desempeñó con eficacia y responsabilidad.

-Se pueden evaluar como positivos, los resultados del / curso habiéndose alcanzado los objetivos propuestos.-



MG. PROF. LADY ELRA GONZALEZ
SUPERVISORA
S.N.E.F.D.P

- NOMINA DE DOCENTES QUE CUMPLIMENTARON EL 100% DE ASISTENCIA
Y RECIBIERON LA CORRESPONDIENTE CONSTANCIA -

- 1.- ALVARO de GONZALO, María del Carmen
- 2.- CALABRIA, María Fernanda
- 3.- ESTRADA, Viviana Angela
- 4.- IÑON de BIOSCA, Irene Olga
- 5.- MALLO de PORTO, Nélida
- 6.- MENA, Ana María
- 7.- RATTARO, Adriana Inés
- 8.- RIVEROS, Susana Elena
- 9.- ROBLEDO, Nora Beatriz
- 10.- ROQUES de PINTER, Adriana Clelia
- 11.- RUIZ de ERENCHUN, Martha Susana
- 12.- TESTORI, Virginia Leonor
- 13.- ALVAREZ, Graciela Nora
- 14.- ALVAREZ, Alejandra Marcela
- 15.- ALL de RABIOLO, Ana María Sofía
- 16.- ARCARDINI, María Alejandra
- 17.- ARIAS, María Inés
- 18.- ASSEFF, Claudia María
- 19.- BACCI, Patricia Guadalupe
- 20.- BAZANO, Norma Elba
- 21.- BERRETTI, Graciela Marta
- 22.- BRAU de GIUSTO, Mónica Marta
- 23.- CAMARA, Norma René
- 24.- CAMPSI, Viviana Cristina
- 25.- CANNATA, Silvio Beatriz
- 26.- COLOBRARO, Mariana
- 27.- CORBATA, Patricia Mercedes
- 28.- CORDEPO, María Ester
- 29.- COVINO de PEREZRA, Silvia Alicia
- 30.- de AZKUE, Beatriz Elena
- 31.- DEL VALLE, Patricia René
- 32.- FERNANDEZ, Marcela Virginia
- 33.- FIOANZA, Liliana Elisabet
- 34.- FORMEA de TEJERA, Laura
- 35.- FORTINI, Adriano
- 36.-GIORGI, Susana Marta
- 37.- HAIL, Beatriz Florentina
- 38.- IGLESIAS, María Alejandra
- 39.- JAIME, Susana
- 40.- KIEHL de PAGOLA, Bertha Julia
- 41.- LACOSTE, Marisa
- 42.- LAREGINA, Ana María
- 43.- LEIVA INSUA, Patricia Leonor
- 44.- MARZANO, Alicia Noemí
- 45.- MIGNANI, Viviana Marta
- 46.- MINGIANI de RICCIARDI, Marta Liliana
- 47.- NAZARRE, Evangelina
- 48.- ONOFRIO, Sara Ester
- 49.- OPPENLANDER, Cecilia del Carmen
- 50.- PAGNIEZ, Karín María
- 51.- RE de CROTTI, Adriana Mónica
- 52.- ROSSI, Norma Inés
- 53.- SALDANEZ, Manuela Esther María del Valle
- 54.- SALVADOR, Adriana Margarita
- 55.- SANCINETTI de FEVE, Nélida Nilda
- 56.- SIGNORI, Adriana
- 57.- SUARE, Gladys Liliana
- 58.- SUAREZ, Viviana Claudia
- 59.- TIFFINGER, Patricia Gretel
- 60.- VELAZCO de GARZON, Marcela Inés
- 61.- ADI de SALAS, Silvina Ruth Teresa
- 62.- ALVAREZ, Graciela Norma
- 63.- ARCE, Alicia Noemí
- 64.- ASTAGARRAGA, Marta Graciela
- 65.- BENEDETTI, Sara Elena
- 66.- BRITOS, Carmen Susana
- 67.- CARRERA, Beatriz del Carmen
- 68.- CARRON, Mirte Beatriz
- 69.- CHAMES de LIPSZYC, Ana María
- 70.- CHIARO, María Alejandra

- 71.- DIAZ de GLORIOSO, Olga Nélide
- 72.- del CASTILLO, Gladys Noemí
- 73.- BLAGUE, Daniela María Alejandra
- 74.- ELIZONDO de FERREYRO, Alicia Ester
- 75.- ESCOBAR de BENANCI, Irma Gemelí
- 76.- GALANTE de PIAZZA, Mabel Inés
- 77.- GOTEELLI, María del Carmen
- 78.- GUERRA, Claudia María Susana
- 79.- IBARRA, María Celia
- 80.- LAZZARETTI de TUFRO, Lydia Beatriz
- 81.- LIBERTI MELO, Gabriela Elizabeth
- 82.- MAETTA, María Cristina
- 83.- MANCISIDOR, Ana María
- 84.- MARTINANGELI, de RIBA, Ester Leonor
- 85.- METZLER, Betina
- 86.- MONTERO, Silvia Beatriz
- 87.- MORALES, Gladys Noemí
- 88.- OJEDA de VOLPATO, Mirta Susana
- 89.- OLIVARES de MOLINA, Beatriz Zulema
- 90.- ORTIZ de ACOSTA, Dora María del Carmen
- 91.- PAOLINI, Ana María
- 92.- PETTINAROLI, Ofelia Alcira
- 93.- PRAT, Elisabet Silvia
- 94.- RAZOVICH, Clider Lilian
- 95.- RIOLFO, Andrea Beatriz
- 96.- SALUZZIO de CHAPPESONI, Norma Lucía
- 97.- SOLIS de BARBOZA, Cristina Elise
- 98.- TELLESCA, María Estela
- 99.- TONELLI ROSIERE, Sara Beatriz
- 100.- UHHELLY de SPOTURNO, María Rosa
- 101.- VBLARDE, Adriana Mercedes
- 102.- VENEZIANO, Rosa Encarnación
- 103.- VENEZIANO, Rosa Encarnación
- 104.- VENEZIANO, Rosa Encarnación
- 105.- ZAMUDIO, Bianca Leonor de Itatí

- NOMINA DE DOCENTES QUE NO CUMPLIMENTARON EL 100% de ASISTENCIA-

- 1.- CLARIA, Laura Esther
- 2.- MAILLO, Diana
- 3.- MENA de CASTRO, María Cristina
- 4.- PORTA, Mariana
- 5.- AMAS, Viviana Lina
- 6.- CALIGARIS, Silvia Elena
- 7.- ALANIS, María Inés
- 8.- AMANCIO, Julia Margarita
- 9.- BERON, Elizabeth
- 10.- DE MONTE, Graciela Ana
- 11.- GUINNARD, Mirta Cristina
- 12.- JAURE, Myriam Esther
- 13.- LOPEZ de SABANDO, María Lucía
- 14.- MONTANARI, de POLO, Fabiane Corina
- 15.- ORTEGA de AGUADO, Elide
- 16.- RONDON de AGIGGIA, Mirtha Noemí
- 17.- SEIJAS de CANU, Mónica Lucrecia
- 18.- SERNA, María del Carmen
- 19.- VEGA, María Rosa

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

CURSO: VIDA EN LA NATURALEZA E INTRODUCCION A LA EDUCACION AMBIENTAL

INFORME FINAL

LUGAR DE REALIZACION: Partido de MORON (Provincia de Buenos Aires)

ESTABLECIMIENTO DONDE SE DICTO EL CURSO: Parque "Santa María" del
C.E.A.M.S.E - sito en
Juana M. Gorriti y Camino
del Buen Ayre.

FECHA DE CUMPLIMIENTO: 4, 5 y 6 de diciembre de 1987

DISPOSICION QUE AUTORIZO EL CURSO: Disposición Nº 1289 del 29 de
octubre de 1987

DE LA CONDUCCION Y EQUIPO DOCENTE:

COORDINACION : Inspectora s/o de la División Vida en la Nature-
leza - Prof. Trieste Romelina ACERBO

DIRECTORA: Prof. Elda Edith BARBIERI

VICE-DIRECTORA: Prof. María Cristina BERNASCONI de JOAO

DICTAN EL CURSO: Prof. José María DUBREUQ
Prof. Carlos Enrique NIETO
Prof. Daniel BUGALLO

EQUIPO DOCENTE: de la Dirección Nacional de Educación Física,
Deportes y Recreación, destacados en el C.E.A.M.
Prof. Nancy MARINELLI
Prof. Marisa MORGAVI
Prof. Eduardo MAZZONI
Prof. Miguel Angel CABOT
Prof. Patricio NEWKIRK
Prof. Julio IPIÑAZAR
Prof. Jorge IPIÑAZAR
Prof. Fernando BUGALLO
Prof. Amalia SCALFARO no se desempeñó en sus fun-
ciones, siendo reemplazada por el prof. Fernando
BUGALLO.

PERSONAL DOCENTE AUXILIAR: Prof. Margarita ROBLES
Prof. Elena PANZA-
Prof. Haydee MASSA de CAUVIN no se de-
sempeñó como docente auxiliar.
Prof. Rosa FERNANDEZ de RAINOLDI no
desempeñó como docente auxiliar
La prof. Elena PANZA se desempeñó con
auxiliar cubriendo la ausencia de las
profesoras CAUVIN y RAINOLDI.

CANTIDAD DE HORAS DICTADAS: cuarenta y cinco (45) hs. didácticas

DICTARON EL CURSO: *José María*

Profesores José María DUBREUQ
Carlos NIETO
Daniel BUGALLO - estos profesores
desarrollaron los siguientes temas:

- Planificación y Programación.
- Aspectos Administrativos.
- Economía y Presupuesto
- Sociometría

EQUIPO DOCENTE: de la DIREC. NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEP. y REC.

destacados en el C.E.A.M.S.E

Prof. Nancy MARINELLI

Prof. Marisa MORGAVI

Prof. Eduardo MAZZONI

Prof. Miguel Angel CABOT

Prof. Patricio NEWKIRK

Prof. Julio IPIÑAZAR

Prof. Jorge IPIÑAZAR

Prof. Fernando BUGALLO, estos profesores desarrollaron los temas relacionados a Introducción a la Educación Ambiental.

NOMINA DE ALUMNOS INSCRIPTOS: se acompaña detallando -Apellido y Nombres- -Dirección Postal- y % de Asistencia de los docentes inscriptos.

NOMINA DE ALUMNOS QUE NO APROBARON EL CURSO: (Ninguno)

- PROGRAMA SINNETICO DE LAS ACTIVIDADES.

- HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES (Global)

- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- VIERNES 4/12 -

12,00 a 12,30 horas - Armado de carpas

15,00 horas - Acto de apertura - Palabras a cargo de la Directora del curso Prof. Elda BARBIERI y del Prof. José María DUBREUCQ.

16,30 horas - Dinámica grupal
a - Presentaciones

17,00 horas - Ubicación de roles profesor alumno - Alumno profesor (participó todo el equipo docente)

17,00 a 18,00 horas -MERIENDA-

18,00 horas - Planificación y Programación a cargo de los
a Profesores DUBREUCQ - NIETO - BUGALLO
20,30

20,30 a 22,00 horas -CENA-

22,00 horas -Actividad recreativa-

- SABADO 5/12 -

08,30 horas -DESAYUNO-

09,00 horas - Educación Ambiental - a cargo de los
a Profesores/as MARINELLI - MORGAVI - MAZZONI -
12,30 CABOT - NEWKIRK - Julio IPIÑAZAR -
Jorge IPIÑAZAR - BUGALLO -

13,00 a 14,00 horas -ALMUERZO-

14,30 horas - Economía y Presupuesto - a cargo de los
a profesores DUBREUCQ - NIETO - BUGALLO -
16,30

17,00 horas -MERIENDA-

- 18,00 horas - Sociometría - a cargo del profesor BUGALLO
 a
 20,00
 20,00 horas - Material administrativo al que el profesor puede
 tener acceso: diferentes tipos de planillas - a
 21,00 cargo del profesor NIETO.
 21,00 horas - CENA -
 a
 22,00 horas
 22,30 horas - Educación Ambiental - "Exploración en la noche"
 a cargo prof.C.E.A.M.S.E.

- DOMINGO 6/12 -

08,30 horas - DESAYUNO -

09,30 a 10,30 horas -Educación Ambiental- (Camineta)

11,00 horas - Posibilidades de creación del Dto.de Vida en la Natura
 a loza en la Escuela Media - a cargo de los
 12,30 horas profesores DUBREUCQ - NIETO - BUGALLO -

13,00 a 14,00 horas -ALMUERZO-

14,30 horas - Dinámica grupal - a) Panel de consulta
 a b) Eval del curso (oral)
 17,30

17,30 horas - Acto de Clausura -

- Palabras a/c de la Directora del Curso Prof.Elda Edith
 BARBIERI

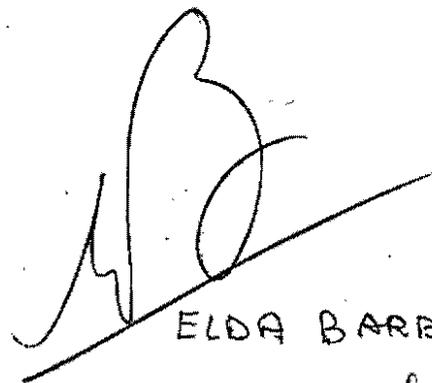
- Palabras a cargo del profesor José María DUBREUCQ

- Cierre a cargo de la Sub-Inspectora General del Area
 Docente Prof.Celia VINAQ.

- Ronda de despedida -

- F I N -

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Fogones nocturnos.



ELDA BARBIERI

11/12/87

NOMINA DE DOCENTES QUE CUMPLIMENTARON EL 100% DE ASISTENCIA Y
RECIBIERON LA CORRESPONDIENTE CONSTANCIA

- 1.- CAMPAGNON, María Cristina
- 2.- DOMINGUEZ, Lucía Enriqueta
- 3.- FERNANDEZ de FRICK, Susana
- 4.- FERIOLI, María Cristina
- 5.- MEDINA, Silvia Elena
- 6.- PEIRO, Andrea Celinda
- 7.- AGUILAR, Cristina Susana
- 8.- CASTRO de MUROS, Margarita Haydee
- 9.- MORENO, Sonia

-PROFESORES VARONES-

- 10.- ALBANESE, Gustavo Daniel
- 11.- CIANCIABELLA, Juan Eduardo
- 12.- MEDINA, Jorge Fernando
- 13.- ZAFELLI, Luis Atanasio
- 14.- AGUILAR, Daniel Eduardo
- 15.- ARENER, Daniel Angel
- 16.- BASSO, Juan Fernando
- 17.- BOSCOLO, Jorge
- 18.- LOURENCO, Juan Manuel

NOMINA DE DOCENTES QUE CUMPLIMENTARON EL 90% DE ASISTENCIA Y
RECIBIERON LA CORRESPONDIENTE CONSTANCIA

- 19.- DE VICENTE, Viviana
- 20.- TCHOUKANOFF, Irene

-PROFESOR VARON-

- 21.- BARRETO, Carlos Daniel

NOMINA DE PROFESORES QUE NO CUMPLIMENTARON LA ASISTENCIA AL CURSO

- 1.- FERNANDEZ, Susana
- 2.- LOMBARDA, María Teresa

-PROFESOR VARON-

- 3.- KARLEN, Claudio Ricardo

Perfere

C I C L O D E E X P O S I C I O N E S

Se desarrolló entre los días 11 de agosto y 12 de noviembre de 1987 en las instalaciones del Colegio "Manuel Belgrano" -Hermanos Maristas-, Cuba 1795 -Capital Federal-, de acuerdo con lo determinado por la Disposición N° 299/87.

El Ciclo tuvo una inscripción de treinta y cuatro (34) docentes. Veintinueve (29) de los cuales recibieron la Constancia en la que figura el número de reuniones que asistió. No cumplimentaron el requisito de asistencia cinco (5) profesores.

PERSONAL RESPONSABLE DEL CURSO:

COORDINACION: División Actualización y Perfeccionamiento

DIRECTORA: Inspectora Profesora Leticia Francisca MARCO de BO

OBJETIVOS:

- Actualizar a los docentes asistentes en los temas motivo de las / disertaciones.
- Abrir nuevas perspectivas sobre un temario amplio alentando la / difusión de nuevos enfoques y la participación activa de los docentes en las reuniones.

TEMARIO SINTEGICO:

- 1.- Martes 11 y Jueves 27 de agosto
1.- Profesor Jorge Alfredo SANCHEZ
Tema: "Un siglo de historia de la Educación Física en nuestro país, 1860-1960".
- 2.- Miércoles 9 de setiembre
Profesor Raúl Horacio GOMEZ
Tema: "El aprendizaje motor en la Educación Física y el deporte; corrientes y perspectivas".
- 3.- Jueves 24 de setiembre
Profesor Jorge Roberto GOMEZ
Tema: "El deporte infantil en la República Argentina".
- 4.- Miércoles 7 de octubre
Profesora Martha Beatriz OCCHI
Tema: "Investigación en Educación Física; relato de una experiencia a nivel secundario 1986".
- 5.- Jueves 22 de octubre
Profesor Horacio BUICH
Tema: "Desarrollo y evaluación de la Resistencia, cualidad Física de base, a nivel escolar".
- 6.- Jueves 12 de noviembre
Profesor Alberto DALLO
Tema: "Formas de trabajo gimnásticas constituidas en nuestro / país. Corrientes e influencias que operan en ese movimiento desde aproximadamente 1920 a nuestros días".

CARACTER DEL CURSO:

Teórico.

SE ADJUNTA

- Nómina completa de inscriptos.
- Nómina de asistencia.
- Nómina de docentes que recibieron la respectiva constancia certificando el número de reuniones a las cuales concurrió, veintinueve.
- Nómina de docentes que no recibieron constancia por no haber cumplimentado los requisitos, cinco (5).

EVALUACION:

El ciclo reunió un grupo de disertantes de relevante nivel en sus respectivas especialidades por lo cual satisfizo las expectativas de los docentes asistentes.

CICLO DE EXPOSICIONES

FECHAS DE REALIZACION: 11 y 27 de agosto - 9 y 24 de setiembre -
7 y 22 de octubre - y 12 de noviembre

RESOLUCION N° 299/87

PLANILLA DE ASISTENCIA

N° de orden	Apellido y Nombres	Agosto		Setiem.		Octubre		Noviom.
		11	27	9	24	7	22	12
	<u>CAPITAL FEDERAL (mujeres)</u>	I	I'	II	III	IV	V	VI
1	BARBIERI, Elda Edith	P	P	F	A	A	P	P
2	BONETTO, María Susana	P	P	A	P	A	P	P
3	CLARIA, Laura Esther	P	P	P	P	P	P	A
4	GARCIA, Graciela Elena	A	A	A	A	A	A	A
5	MALLIA, María Livia	P	P	P	P	P	A	P
6	MALLO de PORTO, Nélida	P	P	P	P	P	P	P
7	MARTINEZ de DIAZ, María del Carmen	P	A	P	P	A	P	P
8	QUINTEROS, Azucena Ana María	P	P	P	A	F	A	A
9	RAMERI de PASEYAO, Nélida Concepción	F	A	P	P	P	P	P
10	TAGLIANI, Betina Roxana	P	A	P	F	F	P	P
11	VALMAGGIA, María Elena	P	P	F	P	F	A	P
	<u>GRAN BUENOS AIRES</u>							
12	BARRETTI, Graciela Marta	P	A	F	P	P	F	P
13	FERNANDEZ de RAINOLDI, Nora Inés	A	A	A	A	A	A	A
14	FIDANZA, Liliana Elisabet	P	P	P	P	P	P	P
15	GUINNARD, Mirta Cristina	P	P	P	P	P	P	A
16	MARIANI, Mónica Beatriz	F	P	A	P	P	P	P
17	MONTAÑANA, Alicia Gloria	P	A	A	A	A	A	A
18	MUSCOLINO, Claudia Leticia	P	P	P	P	P	A	P
19	ORTIZ, Mónica Marcela	P	A	A	A	A	A	A
20	OTERO de RARIS, María Magdalena	P	A	A	A	A	A	A
21	ROGADO, Susana Hebe	P	A	A	A	A	A	A
22	SCOPA, Patricia Mónica	P	P	A	P	P	P	P

n.º de Orden	Apellido y Nombres	Agosto		Setiem.		Octubre		Novia
		11	27	9	24	7	22	12
23	SUARE, Gladys Liliiana	I A	I' A	II A	III A	IV A	V A	VI A
24	VIDELA SOLA, Haydee Mónica	A	P	P	P	P	P	P
<u>CAPITAL FEDERAL (Verones)</u>								
25	BOSSI, Gustavo Alberto	P	A	P	A	A	A	A
26	FRANCO, Rubén Manuel	P	A	A	A	A	A	A
27	LOPEZ, Yoli Nicolás	P	P	A	P	P	P	P
<u>GRAN BUENOS AIRES (Verones)</u>								
28	BARATTA, Francisco Ernesto	A	A	A	A	A	A	A
29	BUCETA, Jorge Luis	P	P	P	P	A	P	P
30	FERNANDEZ, Héctor Ricardo	A	A	A	P	A	A	A
31	GARCIA, José Luis	P	A	A	A	A	A	A
32	PRADO, Horacio Carlos	A	A	A	A	A	A	A
33	PRADO, Hugo Guillermo	P	P	P	P	P	P	P
34	RARIS, Carlos Alejandro	P	A	A	A	A	A	A

DELEGACION NACIONAL DE EDUCACION PUBLICA, D.F. FUENTES Y RECONSTRUCCION

CICLO EXPOSICIONES

FECHAS DE REALIZACION: 11 y 27 de agosto - 9 y 24 de setiembre -
7 y 22 de octubre - y 12 de noviembre

DISPOSICION N° 299/87

PLANTILLA DE INSCRIPTOS

N° de Orden	Recibo N°	Apellido y Nombres	Documento de Identidad
<u>CAPITAL FEDERAL (Mujeres)</u>			
1	1257	BARBIERI, Elda Edith	L.C.N° 3.387.815
2	1356	BONETTO, María Susana	L.C.N° 4.652.948
3	1350	CLARIA, Laura Esther	DNI.N° 14.990.972
4		GARCIA, Graciela Elena	DNI.N° 6.428.675
5	1348	MALLIA, María Livia	DNI.N° 16.941.158
6		MALLO de PORTO, Néida	DNI.N° 1.235.825
7	1362	MARTINEZ de DIAZ, María del Carmen	DNI.N° 3.829.470
8	1365	QUINTEROS, Azucena Ana María	DNI.N° 3.629.762
9	1365	RAMERI de PASAYRO, Hilda Concepción	L.C.N° 3.556.387
10	1347	TAGLIANI, Betina Rosa	DNI.N° 17.149.115
11	1322	VALNAGLIA, María Elena	DNI.N° 10.131.492
<u>GRAN BUENOS AIRES</u>			
12	1352	BENNETTI, Graciela María	L.C.N° 6.647.291
13	1354	FERNANDEZ de RAINDOL, Rosa Inés	L.C.N° 5.342.231
14	1372	FIDANZA, Lilliana Elisabet	L.C.N° 6.294.277
15	1349	GUINNARD, Mirta Cristina	DNI.N° 16.386.869
16	1337	MARIANI, Mónica Beatriz	DNI.N° 14.284.665
17		MONTELLANA, Alicia Gloria	L.C.N° 0.430.832
18	1358	MUSCOLINO, Claudio Lilliana	DNI.N° 16.098.051
19	1336	ORTIZ, Mónica Marcela	DNI.N° 14.389.753
20	1339	OTERO de RAMOS, María Magdalena	DNI.N° 13.616.610

Nº de Orden	Recibo Nº	Apellido y NOMBRES	Documento de Identidad
21	1321	ROGADO, Susana Hebe	DNI. Nº 16.687.610
22	1338	SCOPA, Patricia Mónica	DNI. Nº 14.427.007
23	1437	SUARE, Gladys Liliana	DNI. Nº 12.673.582
24	1341	VIDELA SOLA, Haydee Mónica	DNI. Nº 11.686.729
<u>CAPITAL FEDERAL (Varones)</u>			
25	1361	BOSSI, Gustavo Alberto	DNI. Nº 13.377.476
26	1363	FRANCO, Rubén Manuel	DNI. Nº 5.992.819
27	1319	LOPEZ, Yoli Nicolás	DNI. Nº 6.679.053
<u>GRAN BUENOS AIRES (Varones)</u>			
28		BARATTA, Francisco Ernesto	DNI. Nº 8.269.422
29	1323	BUETA, Jorge Luis	DNI. Nº 11.141.047
30	1286	FERNANDEZ, Héctor Ricardo	DNI. Nº 10.337.551
31	1320	GARCIA, José Luis	DNI. Nº 16.444.084
32	1271	PRADO, Horacio Carlos	C. I. Nº 6.534.247
33	1272	PRADO, Hugo Guillermo	DNI. Nº 11.953.339
34	1340	RARIS, Carlos Alejandro	DNI. Nº 11.633.645

- CICLO DE EXPOSICIONES -

- NOMINA DE DOCE RELES QUE REALIZARON CONSTANTE LABOR EN EL RUBRO DE ASISTENCIA A LAS ESCUELAS

- CONFERENCIAS : I I' - II - III - IV - V - VI -

Profesoras Mujeres

- 1) FIDANZA, Liliana Elisabet
- 2) MALLO de PORTO, Néstor

Profesor Varón

- 3) PRADO, Hugo Guillermo

- CONFERENCIAS : I - II - III - IV - V - VI - (ausente I')

Profesoras Mujeres

- 4) BERRETTI, Graciela Marta
- 5) RAMERI de PACEIRO, María Concepción
- 6) TAGLIANI, Betina Roxana

- CONFERENCIAS : I' - II - III - IV - V - VI - (ausente I)

Profesora Mujer

- 7) VIDELA COLA, Haydeé Méndez

- CONFERENCIAS : I I' - III - IV - V - VI - (ausente II)

Profesoras Mujeres

- 8) MARIANI, Mónica Beatriz
- 9) SCOPA, Patricia Méndez

Profesor Varón

- 10) LOPEZ, Yoli Nicolée

- CONFERENCIAS : I I' - II - III - V - VI - (ausente IV)

Profesor Varón

- 11) BUCETA, Jorge Luis

- CONFERENCIAS : I - II - III - IV - VI - (ausente V)

Profesoras Mujeres

- 12) MALLIA, María Divia
- 13) MUSCOLINO, Claudia Liliana
- 14) VALMAGGIA, María Elena

- CONFERENCIAS : I I' - II - III - IV - V - (ausente VI)

Profesoras Mujeres

- 15) CLARIA, Laura Esther
- 16) GUINNARD, Mirka Beatriz

- CONFERENCIAS : I I'- II- V- VI- (ausente III- IV)

Profesora Mujer

17) BARBIERI, Elena Edith

- CONFERENCIAS : I I'- III- V- VI- (ausente II- IV-)

Profesora Mujer

18) BONETTO, María Elena

- CONFERENCIAS : I- VI- (ausente I'- III- IV- V- VI-)

Profesor Varón

19) BOSSI, Gustavo Alberto

- CONFERENCIAS : I- VI- (ausente I'- IV-)

Profesora Mujer

20) MARTINEZ de DIAZ, María del Carmen

- CONFERENCIAS : III- (ausente I I'- II- IV- V- VI-)

Profesor Varón

21) FERNANDEZ, Héctor Roberto

- CONFERENCIAS : I I'- III- IV- (ausente III- V- VI-)

Profesora Mujer

22) QUINTEROS, Azucena Ana María

- CONFERENCIAS : I- (ausente I'- II- III- IV- V- VI-)

Profesoras Mujeres

23) ROGADO, Susana Hilda

24) MONTAÑANA, Alicia

25) ORTIZ, Mónica Marcela

26) OTERO de RARIS, María Alejandra

Profesores Varones

27) FRANCO, Rubén Manuel

28) GARCIA, José Luis

29) RARIS, Carlos Alejandro

- NOMINA DE DOCENTES QUE NO PARTICIPARON EN LA COMISIÓN DE ASISTENCIA

Profesoras Mujeres

30) FERNANDEZ de RIBOLDO, Rosa María

31) GARCIA, Graciela Elena

32) SUARE, Gladys Lidia

Profesores Varones

33) BARATTA, Francisco Antonio

34) PRADO, Horacio Carlos