

Las personas que deseen recibir estas publicaciones, se servirán remitir su nombre y domicilio a la Dirección General de Educación Física, Las Heras 2545, Cap. Federal, República Argentina



#### PUBLICACIONES

Programa de Educación Física (mujeres) enseñanza por bimestre D. G. E. F.;  
Programa de Educación Física (mujeres) enseñanza por bimestre D. G. E. F.;  
Programa de Educación Física (varones) enseñanza por trimestres D. G. E. F.;  
Programa de Educación Física (mujeres) enseñanza por trimestres D. G. E. F.;  
Educación Física para ciegos Luciana M. C. de Escudero, Cartilla Sanitaria.  
Centro de Investigaciones Tisiológicas, Pruebas de eficiencia física D. G. E. F. Reglamento de Soft-ball (base-ball escolar) D. G. E. F. Reglamento de Rugby D. G. E. F.

P 11966  
FOLL.  
3730  
1

MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

SECCION PROGRAMAS N.º 4



# PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

ACTIVIDADES PARA MUJERES



Buenos Aires

1 9 4 5

INV	011900
SIG	401 373
LIB	1

PROGRAMA  
DE  
EDUCACION FISICA  
(Actividades para Mujeres)

Ej. 1: 1933

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

Buenos Aires, 12 de agosto de 1942.

Atento a que el decreto N.º 124.586, de fecha 10 de julio próximo pasado, establece el nuevo régimen de exámenes, clasificaciones y promociones, designase al Inspector señor Enrique C. Romero Brest a efecto de la revisión de los programas de educación física vigentes, al objeto de su adaptación a los trimestres establecidos; como también para cualquier otra que sea menester.

Agréguese un ejemplar del decreto y programas aludidos y pase al señor Inspector designado.

CÉSAR S. VÁSQUEZ.  
Director Gral. de Edu. Física

Buenos Aires, 15 de enero de 1943.

Exp. 6.474/942.

Señor Director General:

Atento a lo dispuesto precedentemente elevo al señor Director General los Programas de educación física ajustados a las disposiciones de los decretos de 22 de septiembre de 1941, que modificó los planes de estudios de los establecimientos se-

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

eundarios, y 10 de julio de 1942, referente al régimen de exámenes, clasificaciones y promociones.

Se adjunta el programa desarrollado por clases y un cuadro del desarrollo de las clases.

No corresponde de acuerdo con los mencionados decretos modificar las restantes disposiciones del programa, excepto la enumeración inicial de actividades donde debe reemplazarse «ciclo» por «curso».

ENRIQUE C. ROMERO BREST.

Buenos Aires, 8 de febrero de 1943.

*Señor Ministro:*

Por decreto N.º 124.596, del 10 de julio de 1942 se estableció que la enseñanza se impartiera en tres trimestres, en lugar de los cuatro bimestres del sistema que se derogaba.

Esta Dirección General ha considerado oportuno proceder a la adaptación de los programas de educación física, aprobados por resolución de V. E. del 23 de abril de 1941, a fin de facilitar esa enseñanza por trimestres.

Con tal motivo encomendó al Inspector señor Enrique C. Romero Brest la tarea respectiva, cuyas conclusiones comparte el suscrito y eleva a la consideración de V. E.

Si V. E. aprueba esta adaptación, sería de suma conveniencia imprimir los mismos, a fin de facilitarlos a los establecimientos y señores profesores de la materia, para su aplicación.

Saludo a V. E. con toda consideración.

CÉSAR S. VÁSQUEZ.  
Director Gral. de Educ. Física

Buenos Aires, 9 de febrero de 1943.

Exp. N.º 6.474/042.

Vista la nota que antecede de la Dirección General de Educación Física, en la cual manifiesta que ha procedido a la adaptación de los programas vigentes de educación física, al régimen de trimestres establecidos por decreto N.º 124.596, del 10 de julio de 1942 que se aplica al nuevo plan de estudios aprobado por decreto N.º 101.107 del 22 de septiembre de 1941,

*El Ministro de Justicia e Instrucción Pública—*

RESUELVE:

Aprobar la adaptación que presenta la Dirección General de Educación Física, de los programas de la asignatura.

ROTHE.

Programa de las Clases de Educación Física

MUJERES

## MUJERES

---

**Primer Curso Secundario:** 1er. y 2.º año de los Liceos de Señoritas, Colegios Nacionales y Escuelas Normales (Primer Ciclo Común); 1er. y 2.º año de las Escuelas Nacionales de Comercio (Primer Ciclo).

**Marzo:** Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos para las clases; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

### PRIMER BIMESTRE <sup>(1)</sup>

15 clases: del 1.º de abril al 24 de mayo

I. — **Gimnasia.** — 20 a 25 minutos por clase (ver cuadro, 1er. Curso, 1er. bimestre, clases 1 y 5) ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** Durante las 2 primeras semanas 20 minutos por clase; durante la 3a, y 4a, semana 10 minutos por clase; en las restantes 5 minutos, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

---

(1) La distribución del tiempo indicada en este programa constituye una guía para la profesora, quien lo aplicará aproximadamente y de acuerdo con las condiciones especiales de su enseñanza haciendo las modificaciones que estime oportunas.

**Ejercicios libres:** A partir de la 3a. semana, 15 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

- II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocuparán aproximadamente el 10 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 5a. semana 10 minutos por clase (total del bimestre 70 minutos, aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y de equilibrio.

- III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Ocuparán aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Durante las 2 primeras semanas, 25 minutos por clase; durante la 3a. y 4a. semana, 20 minutos por clase y en las semanas restantes, 15 minutos por clase.

## SEGUNDO BIMESTRE

20 clases: del 26 de mayo al 4 de agosto

- I. — **Gimnasia.** — 20 a 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 45 % del tiempo total de las clases del bimestre.

**Marcha:** Durante las 2 primeras semanas (4 clases aproximadamente) 10 minutos por clase y 5 minutos en las semanas restantes, ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 10 a 15 minutos por clase ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Pasos de baile fundamentales:** Durante la 3a. y 4a. semana (4 clases aproximadamente) 10 minutos por clase, que se destinarán como enseñanza previa a la educación del ritmo en la marcha, carrera y salto.

Durante la 5a. y 6a. semana (4 clases aproximadamente) 10 minutos por clase, que se destinarán a la enseñanza de pasos de baile fundamentales.

- II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocuparán aproximadamente el 15 % del tiempo total de las clases del bimestre.

**Adiestramiento:** A partir de la 7a. semana, terminada la enseñanza de los pasos de baile, 10 minutos por clase (total del bimestre 60 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y de equilibrio.

**Competencia-examen:** Al final del bimestre se realizará un Triatlon para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al cual se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 30 m. llanos o carrera de clavos; salto en largo sin impulso o «saltar y alcanzar»; equilibrio en el mástil.

En esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso. A este efecto, en la 7a. semana se constituirán con carácter definitivo los equipos que participarán en las competencias deportivas internas (programa mínimo) y pruebas de eficiencia física.

- III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Ocuparán aproximadamente el 5 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Durante la 1a. y 2a. semana (4 clases aproximada-

mente) 15 minutos por clase, recomendándose juegos de iniciación de la pelota al cesto<sup>(1)</sup>.

IV. — **Deportes.** — 10 a 20 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 30, 50 y 20 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre:

**Pelota al cesto:** Durante las 2 primeras semanas (4 clases aproximadamente) adiestramiento (10 minutos por clase). Durante la 3a. y 4a. semana (4 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (10 minutos, respectivamente, por clase).

De la 5a. a la 8a. semana (6 a 7 clases aproximadamente) juego (15 a 20 minutos por clase). Durante la 8a. y 9a. semana (3 a 4 clases restantes del bimestre) se realizará la competencia interna (20 minutos por clase) en la que intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso.

### TERCER BIMESTRE

20 clases: del 5 de agosto al 14 de octubre

I. — **Gimnasia.** — 25 a 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre.

**Marcha:** 5 minutos por clase o sea el 20 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

(1) Cuando se trate de clases numerosas, con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas, la profesora dividirá la clase en varios grupos, especialmente durante el juego. Así, mientras un grupo juega un partido reducido, los restantes realizarán adiestramiento del mismo deporte, adiestramiento o práctica de pruebas de eficiencia física o juegos colectivos apropiados.

**Ejercicios libres:** 10 a 15 minutos por clase ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

**Pasos de baile fundamentales:** 10 minutos por clase ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

Durante las 2 primeras semanas (3 a 4 clases) educación del ritmo de la marcha, carrera y salto; en las clases siguientes enseñanza de pasos de baile fundamentales, especialmente en la 4a. y 5a. semana, coincidiendo con la iniciación del adiestramiento de volley-ball.

A partir de la 2a. quincena de setiembre el tiempo asignado a gimnasia podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.

II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física:** Ocuparán aproximadamente el 15 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 3a. semana, 10 minutos por clase (total del bimestre 60 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar y destreza.

**Competencia-examen:** Al finalizar el bimestre se realizará un Triatlon o Pentatlon para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 30 a 40 m. llanos; lanzamiento a distancia de la pelota de cesto; saque de volley-ball. Complementariamente: salto largo sin impulso; equilibrio en el mástil.

Como en el bimestre anterior, en esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en

el curso, recomendándose que en lo posible, no se realicen pruebas ya efectuadas en dicho bimestre.

III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Ocuparán aproximadamente el 5 % del tiempo total de las clases del bimestre.

De la 2a. a la 4a. semana (3 clases aproximadamente) 15 minutos por clase alternando con práctica de pelota al cesto entre equipos.

IV. — **Deportes.** — 15 a 20 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 30, 30 y 40 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre. Se enseñarán los siguientes deportes.

**Pelota al Cesto:** Durante la 1a. semana (2 ó 3 clases aproximadamente) se terminará la competencia interna (20 minutos por clase).

De la 2a. a la 4a. semana (3 ó 3 clases aproximadamente) práctica de juego entre equipos (15 minutos por clase) alternando con juegos colectivos.

**Volley-ball:** A partir de la 4a. ó 5a. semana se realizará la enseñanza del volley-ball.

Durante la 4a. y 5a. semana (3 clases aproximadamente) adiestramiento (20 minutos por clase). Durante la 6a. y 7a. semana (4 clases aproximadamente) adiestramiento y juego entre equipos (10 minutos, respectivamente, por clase). En la 8a. semana (2 clases) práctica de juego entre equipos (20 minutos por clase).

Al final del bimestre, después de las pruebas de eficiencia física, se realizará la competencia interna, a la que se destinará 2 clases completas.

## PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

### Mujeres

#### Primer Curso Secundario

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

#### PRIMER BIMESTRE

Clases:	15 clases
1 <sup>a</sup> a 4 <sup>a</sup>	<b>GIMNASIA:</b>
	Marcha ..... 20 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> ..... 25 min.
5 <sup>a</sup> a 8 <sup>a</sup>	<b>GIMNASIA:</b>
	Marcha ..... 10 min.
	Ejercicios libres ..... 15 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> ..... 20 min.
9 <sup>a</sup> a 15 <sup>a</sup>	<b>GIMNASIA:</b>
	Marcha ..... 5 min.
	Ejercicios libres ..... 15 min.
	<b>ATLETISMO Y PRUEBAS</b>
	<b>DE EFICIENCIA FISICA:</b>
	Adiestramiento ..... 10 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> ..... 15 min.

SEGUNDO BIMESTRE

Clases:

20 clases

1 <sup>ª</sup> a 4 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> .....	15 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Adiestramiento .....	10 min.
5 <sup>ª</sup> a 8 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Pasos de baile .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	10 min.
9 <sup>ª</sup> a 12 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Pasos de baile .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Juego .....	15 min.
13 <sup>ª</sup> y 14 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	<b>ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:</b>	
	Adiestramiento .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Juego .....	15 min.

Clases:

15 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	<b>ATLETISMO Y PRUEBAS</b>	
	<b>DE EFICIENCIA FISICA:</b>	
	Adiestramiento .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Juego .....	20 min.
16 <sup>ª</sup> a 18 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	<b>ATLETISMO Y PRUEBAS</b>	
	<b>DE EFICIENCIA FISICA:</b>	
	Adiestramiento .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Competencia .....	20 min.
19 <sup>ª</sup> y 20 <sup>ª</sup>	<b>ATLETISMO Y PRUEBAS</b>	
	<b>DE EFICIENCIA FISICA:</b>	
	Competencia-examen .....	45 min.

TERCER BIMESTRE

20 clases

1 <sup>ª</sup> y 2 <sup>ª</sup>	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Pasos de baile .....	10 min.
	<b>DEPORTES:</b> Pelota al cesto:	
	Competencia .....	20 min.

Clases:

3ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.  
Pasos de baile ..... 10 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

4ª y 6ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.  
Pasos de baile ..... 10 min.  
DEPORTES: Pelota al cesto:  
Juego ..... 15 min.

5ª y 7ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 15 min.  
ATLETISMO Y PRUEBAS  
DE EFICIENCIA FISICA:  
Adiestramiento ..... 10 min.  
JUEGOS COLECTIVOS ..... 15 min.

8ª a 10ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
Pasos de baile ..... 10 min.  
DEPORTES: Volley-ball:  
Adiestramiento ..... 20 min.

11ª y 13ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.

Clases:

ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA  
Adiestramiento ..... 10 min.  
DEPORTES: Volley-ball:  
Adiestramiento ..... 10 min.  
Juego ..... 10 min.

12ª y 14ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
Pasos de baile ..... 10 min.  
DEPORTES: Volley-ball:  
Adiestramiento ..... 10 min.  
Juego ..... 10 min.

15ª y 16ª GIMNASIA:  
Marcha ..... 5 min.  
Ejercicios libres ..... 10 min.  
ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:  
Adiestramiento ..... 10 min.  
DEPORTES: Volley-ball:  
Juego ..... 20 min.

17ª y 18ª ATLETISMO Y PRUEBA  
DE EFICIENCIA FISICA:  
Competencia-examen ..... 45 min.

19ª y 20ª DEPORTES: Volley-ball:  
Competencia ..... 45 min.



## MUJERES

---

**Segundo Curso Secundario:** 3er. año de los Liceos de Señoritas, Colegios Nacionales y Escuelas Normales (Primer Ciclo Común); 3er. año de las Escuelas Nacionales de Comercio (Primer Ciclo).

**Marzo:** Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos para las clases; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

### PRIMER BIMESTRE (1)

15 clases: del 1.º de abril al 24 de mayo

I. — **Gimnasia.** — 15 a 25 minutos por clase (ver cuadro, 2.º curso, 1er. bimestre), ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** Durante la 1a. semana (2 clases) 20 minutos por clase; durante la 2a. semana (2 clases)

---

(1) La distribución del tiempo indicada en este programa constituye una guía para la profesora, quien lo aplicará aproximadamente y de acuerdo con las condiciones especiales de su enseñanza haciendo las modificaciones que estime oportunas.

10 minutos por clase; en las restantes semanas 5 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 40 por ciento del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** A partir de la 2a. semana, 15 minutos por clase que pueden reducirse a 10 minutos al final del bimestre, ocupando aproximadamente el 60 % del tiempo dedicado a gimnasia durante este período.

II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocuparán aproximadamente el 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 4a. semana, 10 minutos por clase (total del bimestre, 60 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y destreza.

**Competencia-examen:** Al final del bimestre se realizará un Tristion para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 30 m. o carrera de clavos; salto en largo sin impulso o «saltar y alcanzar»; saque de volley-ball.

Estas pruebas se realizarán en forma de competencia, por equipos y no individualmente, criterio que también se aplicará en los bimestres siguientes. Participarán los equipos permanentes organizados en el curso.

III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Ocuparán aproximadamente el 15 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Durante la 1a. semana (2 clases aproximadamente) 25 minutos por clase recomendándose juegos de iniciación de volley-ball.

Durante la 2a. semana (2 clases aproximadamente) 20 minutos por clase y durante la 3a. y 4a. semana (3 a 4 clases, aproximadamente) 10 minutos por clase.

IV. — **Deportes (2).** — 15 a 20 minutos por clase ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 30, 30 y 40 %, respectivamente, del tiempo dedicado a deportes durante el bimestre.

Se destinará a la enseñanza del volley-ball.

**Volley-ball:** Durante la 3a. y 4a. semana (3 clases, aproximadamente) adiestramiento (15 minutos por clase); durante la 4a. y 5a. semana (3 clases, aproximadamente) práctica de juego entre equipos (15 minutos por clase).

A continuación (3 clases) se realizará la competencia interna (20 minutos por clase) con la participación de los equipos permanentes, previamente constituidos a este efecto.

(2) Cuando se trate de clases numerosas, con el objeto de mantener la actividad de todas las alumnas, la profesora dividirá la clase en varios grupos, especialmente durante el juego. Así, mientras un grupo juega un partido reducido, los restantes realizarán adiestramiento del mismo deporte, adiestramiento o práctica de pruebas de eficiencia física o juegos colectivos apropiados.

**SEGUNDO BIMESTRE**

20 clases: del 26 de mayo al 4 de agosto

I. — **Gimnasia.** — 15 a 25 minutos por clase ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre.

El tiempo asignado a gimnasia se dedicará alternadamente a marcha y ejercicios libres y a ejercicios rítmicos y pasos de baile fundamentales:

**Marcha:** 5 minutos por clase —en clases alternadas— ocupando aproximadamente el 15 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase —a continuación de la marcha—, que pueden reducirse a 10 minutos en las últimas clases, ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios rítmicos:** 10 a 15 minutos por clase —en clases alternadas— comprendiendo educación del ritmo y ejercicios rítmicos elementales que ocuparán aproximadamente el 30 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

Las 4 primeras clases se dedicarán a educación del ritmo en la marcha, carreras, galope, saltito, etc., las siguientes a marcha rítmica y enseñanza de ejercicios rítmicos básicos, analizándolos en los diversos movimientos.

**Pasos de baile fundamentales:** 5 a 10 minutos por clase ocupando aproximadamente el 20 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre. Enseñanza de los pasos de baile fundamentales.



II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocuparán aproximadamente el 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 3ª semana, 10 minutos, por clase (total del bimestre 80 minutos, aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, arrojar y puntería.

**Competencia-examen:** Al final del bimestre se realizará un Triatlón o Pentatlón para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 40 m. llanos o carrera de «arrojar y recoger»; lanzamiento a distancia de la pelota de cesto; lanzamiento de la pelota al cesto (puntería). Complementariamente; pruebas de equilibrio, saltar y destreza: equilibrio con las manos en las caderas; salto largo sin impulso; saques de volley-ball.

III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Durante las 2 primeras semanas (4 clases aproximadamente) 10 minutos por clase recomendándose juegos de iniciación de pelota al cesto, que pueden ser reemplazados por práctica de pelota al cesto entre equipos.

IV. — **Deportes.** — 15 a 25 minutos por clase ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 30, 35 y 35 %, respectivamente, del tiempo destinado a deportes durante el bimestre.

Se destinará a la enseñanza de la pelota al cesto.

**Pelota al cesto:** Durante las 2 primeras semanas

(4 clases aproximadamente) adiestramiento (15 minutos por clase); durante la 3a. y 4a. semana (4 clases, aproximadamente) adiestramiento y juego entre equipos (10 y 15 minutos, respectivamente); durante la 5a. y 6a. semana (4 clases, aproximadamente) juego entre equipos (15 a 20 minutos por clase); en las semanas restantes (6 clases) se realizará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes organizados en el curso (20 minutos por clase).

### TERCER BIMESTRE

20 clases: del 5 de agosto al 14 de octubre

I. — **Gimnasia.** — 20 a 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Como en el bimestre anterior, el tiempo asignado a gimnasia se dedicará alternadamente a marcha y ejercicios libres y a ejercicios rítmicos y pasos de baile fundamentales.

**Marcha:** 5 minutos por clase —en clases alternadas— ocupando aproximadamente el 15 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 10 a 15 minutos por clase —a continuación de la marcha— ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios rítmicos:** 10 a 15 minutos por clase —en clases alternadas— que ocuparán aproximadamente el 30 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre. Comprenderán marcha rítmica y ejercicios rítmicos elementales.

**Pasos de baile fundamentales:** 5 minutos por clase ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre. En la 5a y 6a. semana (2 clases, aproximadamente) se destinarán 20 minutos por clase coincidiendo con la intensificación del adiestramiento de volley-ball.

A partir de la 2a. quincena de septiembre el tiempo asignado a gimnasia podrá destinarse a la preparación de la demostración gimnástica de fin de curso.

II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocuparán aproximadamente el 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 4a. semana, 10 minutos por clase (total del bimestre 80 minutos, aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar, equilibrio, arrojar, puntería y destreza.

**Competencia-examen:** Al finalizar el bimestre se realizará un Pentatlón para apreciar los resultados de la enseñanza impartida, al que se dedicará 2 clases completas.

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 40 a 60 m. llanos o carrera de papas; salto largo con o sin impulso; lanzamiento a distancia de la pelota de cesto o de basquetbol; lanzamiento de la pelota de cesto (puñtería); equilibrio con un libro en la cabeza y las manos sueltas; 10 pruebas de agilidad.

En lo posible no deben realizarse pruebas ya efectuadas en los bimestres anteriores.

III. — **Juegos colectivos y de iniciación deportiva.** — Ocuparán aproximadamente el 10 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Durante las 4 primeras semanas (4 a 5 clases aproximadamente) 15 a 25 minutos por clase alternando con juego de pelota al cesto entre equipos.

IV. — **Deportes.** — 15 a 25 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 10, 60 y 30 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Pelota al cesto:** Durante las 3 ó 4 primeras semanas (3 a 4 clases aproximadamente) práctica de juego entre equipos (20 a 25 minutos por clase) que se alternará con juegos colectivos.

**Volley-ball:** Durante la 5a. y 6a. semana, alternadamente, adiestramiento y juego entre equipos (5 y 15 minutos, respectivamente) y adiestramiento (15 minutos aproximadamente).

Durante la 7a. y 8a. semana, práctica de juego entre equipos (4 clases aproximadamente, 20 minutos por clase).

Al final del bimestre, después de las pruebas de eficiencia física, se realizará la competencia interna, a la que se destinará 2 clases completas.

## PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

### Mujeres

#### Segundo Curso Secundario

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

#### PRIMER BIMESTRE

##### 15 clases

Clases:

1ª y 2ª	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	20 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> .....	25 min.
3ª y 4ª	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> .....	20 min.
5ª a 7ª	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	<b>JUEGOS COLECTIVOS</b> .....	10 min.
	<b>DEPORTES: Volley-ball:</b>	
	Adiestramiento .....	15 min.
8ª a 10ª	<b>GIMNASIA:</b>	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.

Clases:

ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Volley-ball:	
Juego .....	15 min.
11 <sup>a</sup> a 13 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Volley-ball:	
Competencia .....	20 min.
14 <sup>a</sup> y 15 <sup>a</sup>	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:
Competencia-examen .....	45 min.

SEGUNDO BIMESTRE

20 clases

1 <sup>a</sup> y 3 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.	
Ejercicios libres .....	15 min.	
JUEGOS COLECTIVOS .....		10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:		
Adiestramiento .....	15 min.	
2 <sup>a</sup> y 4 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
Ejercicios rítmicos .....	10 min.	
Bailes regionales .....	10 min.	
JUEGOS COLECTIVOS .....		10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:		
Adiestramiento .....	15 min.	
5 <sup>a</sup> y 7 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
Marcha .....	5 min.	
Ejercicios libres .....	15 min.	

Clases:

DEPORTES: Pelota al cesto:	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	15 min.
6 <sup>a</sup> y 8 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Ejercicios rítmicos .....	10 min.
Bailes regionales .....	10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	15 min.
9 <sup>a</sup> y 11 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:	
Juego .....	15 min.
10 <sup>a</sup> y 12 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Ejercicios rítmicos .....	15 min.
Bailes regionales .....	10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:	
Juego .....	20 min.
13 <sup>a</sup> , 15 <sup>a</sup> y 17 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Pelota al cesto:	
Competencia .....	20 min.
14 <sup>a</sup> , 16 <sup>a</sup> y 18 <sup>a</sup>	GIMNASIA:
Ejercicios rítmicos .....	10 min.
Bailes regionales .....	5 min.

Clases:

	ATLETISMO Y PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Pelota al cesto:	
	Competencia .....	20 min.
19ª y 20ª	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Competencia-examen .....	45 min.

TERCER BIMESTRE

20 clases

1ª, 3ª y 5ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	25 min.
2ª, 4ª y 6ª	GIMNASIA:	
	Ejercicios rítmicos .....	15 min.
	Bailes regionales .....	5 min.
	DEPORTES: Pelota al cesto:	
	Juego .....	25 min.
7ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
8ª	GIMNASIA:	
	Ejercicios rítmicos .....	15 min.
	Bailes regionales .....	5 min.
	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.

Clases:

9ª y 11ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	5 min.
	Juego .....	15 min.
10ª y 12ª	GIMNASIA:	
	Ejercicios rítmicos .....	10 min.
	Bailes regionales .....	20 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	15 min.
13ª y 15ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Juego .....	20 min.
14ª y 16ª	GIMNASIA:	
	Ejercicios rítmicos .....	10 min.
	Bailes regionales .....	5 min.
	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Juego .....	20 min.
17ª y 18ª	ATLETISMO Y PRUEB. EFIC. FISICA:	
	Competencia-examen .....	45 min.
19ª y 20ª	DEPORTES: Volley-ball:	
	Competencia .....	45 min.



## MUJERES

---

**Tercer Curso Secundario:** 4.º año de los Liceos de Señoritas y Colegios Nacionales (Segundo Ciclo); 4.º año de las Escuelas Normales Comunes, de Lenguas Vivas (1) y de Adaptación Regional (Segundo Ciclo).

**Marzo:** Preparación de las instalaciones y materiales; plan de trabajo anual y distribución de tareas a los profesores; exámenes físico-médicos y formación de grupos para las clases; confección de horarios; libretas de asistencia y clasificaciones; instrucciones a los alumnos.

### PRIMER BIMESTRE (2)

15 clases: del 1.º de abril al 24 de mayo

I. — **Gimnasia.** — 10 a 20 minutos por clase (ver cuadro, 3er. Curso 1er. bimestre) ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre;

**Marcha:** Durante la 1a. semana (2 clases) 15 minutos por clase; durante la 2a. semana (2 clases) 10 mi-

- 
- (1) En las Escuelas Normales de Lenguas Vivas (1 hora semanal) se reducirá el tiempo asignado a las distintas actividades en la proporción indicada.
- (2) La distribución del tiempo indicada en este programa constituye una guía para la profesora, quien lo aplicará aproximadamente y de acuerdo con las condiciones especiales de su enseñanza haciendo las modificaciones que estime oportunas.