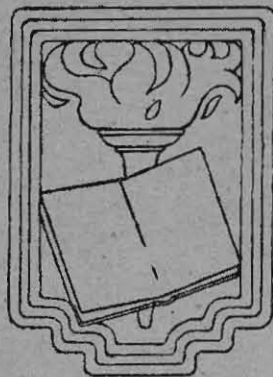


Las personas que deseen recibir estas publicaciones, se servirán remitir su nombre y domicilio a la Dirección General de Educación Física, Las Heras 2545, Cap. Federal, República Argentina



#### 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. G. de Escudero. Cartilla Sanitaria.  
 Centro de Investigaciones Fisiológicas, 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.

MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA  
 DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA  
 SECCION PROGRAMAS N.º 3



# PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

## ACTIVIDADES PARA VARONES



Buenos Aires

1 9 4 3

INV	011734
SIG	4011 373
LIB	1

PROGRAMA  
DE  
EDUCACION FISICA  
(Actividades para varones)

Ej. 1, 1981

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

Buenos Aires, 12 de agosto de 1942.

Atento a que el decreto N.º 124.596, 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 Educ. 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 DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN EDUCATIVA  
PARERA 55      Buenos Aires      Rep. Argentina

cundarios, 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 «cielo» por «curso».

ENRIQUE C. ROMERO BRÉST.

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 Brést 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 6.474/942.

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  
VARONES

## VARONES

**Primer Curso Secundario:** 1er. año de los Colegios Nacionales y Escuelas Normales (Primer Ciclo Común), 1er. año de las Escuelas Nacionales de Comercio (Primer Ciclo), 1er. año de las Escuelas Industriales (Primer Ciclo), 1er. año de las Escuelas Técnicas de Oficios y de Artes y Oficios.

**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.** — 20 a 35 minutos por clase (Ver Cuadro, 1er. Curso, 1er. Bimestre, clases 1 y 6) ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** Durante las 3 primeras semanas 20 minutos por clase, en las restantes 10 minutos, ocupando aproximadamente el 60 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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

**Ejercicios libres:** A partir de la 3.<sup>a</sup> semana, 15 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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

**Adiestramiento:** A partir de la 4.<sup>a</sup> semana 10 a 15 minutos por clase (total del bimestre 80 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar.

**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: 40 m. llanos; salto en largo sin impulso o «saltar y alcanzar»; flexiones de brazos en el suelo o trepar la soga de 4,5 m.

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

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

Durante las 2 primeras semanas (4 clases aproximadamente) 20 a 25 minutos por clase, recomendándose juegos de iniciación de volley-ball.

Durante la 5.<sup>a</sup> a 7.<sup>a</sup> semana, terminada la enseñanza del volley-ball, (3 a 4 clases aproximadamente) 15 minutos por clase, destinándose a juegos de iniciación de basquetbol.

IV. — **Deportes.** — 10 a 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento y juego ocuparán aproximadamente el 40 y 60 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Volley-ball:** Durante las 3 primeras semanas (5 clases aproximadamente) adiestramiento: 10 a 20 minutos por clase. A partir de la 3.<sup>a</sup> semana se iniciará el juego (6 clases aproximadamente) disputándose partidos entre equipos: 20 a 30 minutos por clase.

**Basquetbol:** Finalizada la práctica del volley-ball, se iniciará, en las restantes clases del bimestre (3 clases aproximadamente), la enseñanza del basquetbol: adiestramiento, 10 minutos por clase, que se complementará con juegos de iniciación deportiva, 15 minutos por clase (ver juegos colectivos y de iniciación deportiva). Los juegos de iniciación deportiva pueden ser reemplazados por práctica de juego.

## SEGUNDO BIMESTRE

20 clases: del 26 de mayo al 4 de agosto

I. — **Gimnasia.** — 20 a 35 minutos por clase ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** 10 minutos por clase que pueden reducirse a 5 minutos ocupando aproximadamente el 30. % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase o sea aproximadamente el 60 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

Ejercicios acrobáticos sencillos: 5 a 10 minutos por clase ocupando aproximadamente el 10 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

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

**Adiestramiento:** A partir de la 2a. semana 10 minutos por clase (total del bimestre 90 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar y de destreza.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. llanos o carrera de papas; lanzamiento a distancia de la pelota de basquetbol o de la bala de 3,5 kg.; tiros al arco de basquetbol durante 1 minuto.

Complementariamente pruebas de saltar y trepar: salto triple sin impulso o salto largo con impulso; o flexiones de los brazos en la barra o trepar la soga de 4,5 m.

En esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso. A este efecto, durante las 2 primeras semanas, se constituirán con carácter definitivo los equipos que participarán en las competencias deportivas internas (programa mínimo) y pruebas de eficiencia física.

En la medida posible no deben realizarse pruebas ya efectuadas en el bimestre anterior.

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

Durante la 5a. y 6a. semana (3 clases aproximadamente) se destinarán 15 a 20 minutos por clase para la enseñanza y práctica de juegos de iniciación de rugby o balón, según sea el deporte que haya sido elegido para este bimestre (véase a continuación: rugby o balón).

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

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 25, 30 y 45 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Basquetbol:** Durante las 2 primeras semanas (4 clases aproximadamente) se continuará la enseñanza efectuada en el bimestre anterior: adiestramiento y práctica de juego entre equipos: 10 y 15 minutos respectivamente, por clase.

Durante las 2 semanas siguientes (4 clases aproximadamente) se realizará una competencia interna (30 minutos por clase) en la que intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso.

**Rugby o Balón (1):** Finalizada la competencia de basquetbol se realizará la enseñanza del rugby o balón.

(1) El rugby es considerado un deporte completo, pues no sólo exige inteligencia y disciplina para su práctica, sino que también desarrolla en alto grado el arrojo, la serenidad y rapidez de concepción, constituyendo una excelente escuela de caballeros. Bajo este concepto, hoy indiscutido, ha sido incluido en el programa en forma optativa junto con otro deporte, ya que su práctica es voluntaria y condicionada a la preparación y estado físico de los alumnos y a las posibilidades de la enseñanza.

En el primer curso la competencia debe concretarse a los juegos de iniciación, tales como el «duelo de patear», «el tocado», etcétera.



Durante la 5a. y 6a. semana (3 clases aproximadamente) adiestramiento (15 minutos por clase) que se complementará con juegos de iniciación deportiva o práctica de juego (15 a 20 minutos por clase) (véase juegos colectivos y de iniciación deportiva).

De la 6a. a la 8a. semana (4 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (10 y 20 minutos respectivamente, por clase). A continuación, al finalizar el bimestre, se realizará una competencia interna (3 clases aproximadamente), en la forma ya indicada para el basquetbol (30 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 30 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** 10 minutos por clase, que pueden reducirse a 5 minutos, ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase, que pueden reducirse a 10 minutos cuando se disputen competencias deportivas internas, ocupando el 55 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios acrobáticos sencillos:** 5 a 10 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 15 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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.** — Ocupará aproximadamente el 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** 10 a 15 minutos por clase (total del bimestre 100 minutos aproximadamente), especialmente precediendo a la competencia final.

Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar, trepar, saltar y de destreza.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: 60 m. u 80 m. llanos; salto en largo o en alto con impulso; volteo o trepar la soga de 4,5 m.; lanzamiento de la bala de 3,5 kg. o lanzamiento a distancia de la pelota de soft-ball; tiros al arco de basquetbol durante 1 minuto o lanzamiento de la pelota de soft-ball (puntería), 10 m.

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

III. — **Deportes.** — 25 a 35 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 15, 30 y 55 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Fútbol:** Finalizada la competencia de rugby o balón se realizará la enseñanza del fútbol. Durante la 1a. y 2a. semana (3 clases, aproximadamente) adiestramiento y juego (10 y 15 minutos, respectivamente, por clase). Durante la 2a. y 3a. semana (3 clases,

aproximadamente) se disputará la competencia interna (35 minutos por clase) en la forma ya indicada.

**Volley-ball:** Terminada la competencia de fútbol se efectuarán prácticas de volley-ball entre equipos (1 ó 2 clases, 20 minutos por clase) y luego la competencia interna (3 clases, aproximadamente) en la forma ya indicada (30 minutos por clase).

**Soft-ball (Base-ball escolar):** Después de la competencia de volley-ball se realizará la enseñanza del soft-ball.

Durante la 6a. y 7a. semana (4 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (15 minutos respectivamente, por clase). En la 8a. semana (2 clases aproximadamente) juego entre equipos (25 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.

español

## PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

### Primer Curso Secundario

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

#### PRIMER BIMESTRE

Clases:

15 clases

1 <sup>a</sup> y 2 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	25 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	15 min.
3 <sup>a</sup> y 4 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	20 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	20 min.
5 <sup>a</sup>	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	30 min.

Clases:

6°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Juego .....	25 min.
7° y 8°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	15 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Juego .....	20 min.
9° y 10°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Juego .....	25 min.
11° a 13°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
14° y 15°	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia-examen .....	60 min.

Clases:

SEGUNDO BIMESTRE

20 clases

1° y 2°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios acrobáticos .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.
3° y 4°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.
5° y 6°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	10 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios acrobáticos .....	5 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Competencia .....	30 min.
7° y 8°	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Competencia .....	30 min.

Clases:

9ª y 10ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios aerobáticos .....	5 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	20 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Adiestramiento .....	15 min.

11ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO:	
Adiestramiento .....	10 min.
JUEGOS COLECTIVOS .....	15 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Adiestramiento .....	15 min.

12ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	20 min.

13ª a 15ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	5 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	20 min.

Clases:

16ª a 18ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES:

Rugby o Balón: Competencia ..	30 min.
-------------------------------	---------

19ª y 20ª

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

Competencia-examen .....	60 min.
--------------------------	---------

TERCER BIMESTRE

20 clases

1ª a 3ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Fútbol:

Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	15 min.

4ª y 5ª

GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	5 min.

DEPORTES: Fútbol:

Competencia .....	35 min.
-------------------	---------

6ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

DEPORTES: Fútbol:

Competencia .....	35 min.
-------------------	---------

Clases:

7ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Volley-ball:

Juego .....	20 min.
-------------	---------

8ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Volley-ball:

Competencia .....	30 min.
-------------------	---------

9ª y 10ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
Ejercicios acrobáticos .....	10 min.

DEPORTES: Volley-ball:

Competencia .....	30 min.
-------------------	---------

11ª y 12ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	10 min.

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	15 min.
Juego .....	15 min.

Clases:

13ª y 14ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	15 min.
Juego .....	15 min.

15ª y 16ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	15 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Juego .....	25 min.
-------------	---------

17ª y 18ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

Competencia-examen .....	60 min.
--------------------------	---------

19ª y 20ª DEPORTES: Soft-ball:

Competencia .....	60 min.
-------------------	---------

PRIMER CURSO

[illegible]

## VARONES

---

**Segundo Curso Secundario:** 2.º y 3.º año de los Colegios Nacionales y Escuelas Normales (Primer Cielo Común), 2.º y 3.º año de las Escuelas Nacionales de Comercio (Primer Cielo), 2.º y 3.º año de las Escuelas Industriales (Primer Cielo) (1), 2.º y 3.º año de las Escuelas Técnicas de Oficios y de Artes y Oficios.

**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.** -- 20 a 25 minutos por clase (ver Cuadro, 2.º Curso, 1er. bimestre, clases 1 y 4) ocupando aproximadamente el 35 % del tiempo total de las clases del bimestre:

- 
- (1) En el tercer año de las Escuelas Industriales (Primer Cielo: 1 hora semanal) se reducirá proporcionalmente el tiempo asignado a las distintas actividades.
- (2) La distribución del tiempo indicado en este programa constituye una guía para el profesor, quien la aplicará aproximadamente y de acuerdo con las condiciones especiales de su enseñanza haciendo las modificaciones que estime oportunas.

**Marcha:** Durante las 2 primeras semanas (3 ó 4 clases), 20 minutos por clase, en las restantes 10 minutos que pueden reducirse a 5 minutos al final del bimestre, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** A partir de la 2a. 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 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** A partir de la 1a. semana, 10 minutos por clase (total del bimestre 70 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, saltar y trepar.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: 40 m. ó 60 m. llanos; salto largo sin impulso o «saltar y alcanzar»; flexiones de brazos en el suelo o trepar la soga de 4,5 m.

Complementariamente pruebas de lanzar y de destreza: lanzamiento de la bala de 3,5 kg. y tiros al arco de basquetbol durante 1 minuto.

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

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

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

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

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 30, 45 y 25 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Volley-ball:** Durante las 3 primeras semanas (6 clases, aproximadamente) adiestramiento (10 a 15 minutos por clase). A partir de la 2a. semana se iniciará el juego entre equipos (4 clases, aproximadamente, 25 a 30 minutos por clase).

Después de estas prácticas de equipos, en la 4a. y 5a. semana, se realizará la competencia interna (4 clases, aproximadamente) en la que intervendrán los equipos permanentes del curso, previamente constituidos para este efecto (25 minutos por clase).

**Basquetbol:** Finalizada la competencia de volley-ball se iniciará, en las restantes clases del bimestre, la enseñanza del basquetbol: adiestramiento y juego (10 y 20 minutos, respectivamente, por clase).

## SEGUNDO BIMESTRE

20 clases: del 26 de mayo al 4 de agosto

I. — **Gimnasia.** — 20 a 35 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre:



**Marcha:** 10 minutos por clase que pueden reducirse a 5 minutos al final del bimestre, ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 60 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios acrobáticos sencillos:** 5 a 10 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 10 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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

**Adiestramiento:** A partir de la 3a. semana, 10 a 15 minutos por clase (total del bimestre 90 minutos aproximadamente). Adiestramiento en pruebas de correr, lanzar y de destreza.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 60 u 80 m. llanos o carrera de papas; lanzamiento de la bala de 3,5 a 4,5 kg. o lanzamiento a distancia de la pelota de basquetbol; tiros al arco de basquetbol durante 1 ó 2 minutos o lanzamiento de la pelota de soft-ball (puntería), 10 m.; salto triple sin impulso o salto largo con impulso; flexiones de brazos en la barra o trepar la soga de 4,5 m.

En esta competencia intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso. En lo posible no deben realizarse pruebas ya efectuadas en el bimestre anterior.

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

Al comienzo de la enseñanza del rugby o balón (2 clases aproximadamente) se destinarán 20 minutos para juegos de iniciación de rugby o balón, que podrán ser sustituidos por práctica de los mismos deportes.

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

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 25, 35 y 40 %, respectivamente, del tiempo dedicado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Basquetbol:** Durante las dos primeras semanas (4 clases, aproximadamente) se continuará la enseñanza iniciada en el bimestre anterior: adiestramiento y práctica de juego entre equipos (10 y 20 minutos respectivamente, por clase).

Durante la 3a. a 5a. semana (6 clases, aproximadamente) se realizará la competencia interna (25 minutos por clase) en la que intervendrán los equipos permanentes organizados en el curso.

**Rugby o balón:** Finalizada la competencia de basquetbol se realizará la enseñanza del rugby o balón. En la misma forma que para el Primer Curso, podrá optarse por uno u otro de estos deportes (véase programa del Primer Curso).

Durante la 6a. semana (2 clases, aproximadamente) adiestramiento (15 minutos por clase) que se complementará con los juegos de iniciación deportiva o práctica del juego (véase Juegos colectivos y de iniciación deportiva).

Durante la 7a. y 8a. semana (4 clases, aproximadamente) adiestramiento y juego (10 a 15 minutos y 20 minutos, respectivamente, por clase). A continuación, al finalizar el bimestre, se iniciará la competencia interna (2 clases, aproximadamente), en la forma ya indicada para el basquetbol (25 minutos por clase).

### TERCER BIMESTRE

20 clases: del 5 de agosto al 14 de octubre

I. — **Gimnasia.** — 15 a 35 minutos por clase ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** 10 minutos por clase que se reducirá a 5 minutos a partir de la 4a. semana, ocupando aproximadamente el 30 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase que pueden reducirse a 10 minutos al final del bimestre, ocupando aproximadamente el 50 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios acrobáticos sencillos:** 5 a 10 minutos por clase, ocupando aproximadamente el 20 % del tiempo asignado a gimnasia durante el bimestre.

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:** 10 a 20 minutos por clase (total del bimestre 110 minutos aproximadamente), especialmente precediendo a la competencia final.

Adiestramiento en pruebas de correr, saltar, lanzar, trepar y de destreza.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 80 a 100 m. llanos o de 75 m. vallas; salto en alto o en largo con impulso; volteo o trepar la soga de 4,5 m.; lanzamiento de la bala de 3,5 o 4,5 kg. o lanzamiento a distancia de la pelota de soft-ball; tiros al arco de basquetbol durante 2 minutos o lanzamiento de la pelota de soft-ball (puntería) 10 ó 20 minutos.

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

III. — **Deportes.** — 25 a 35 minutos por clase ocupando aproximadamente el 50 % del total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 15, 30 y 55 %, respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Rugby o balón:** Durante la 1a. y 2a. semana (3 clases, aproximadamente) se dará término a la competencia interna de rugby o balón (25 minutos por clase).

**Fútbol:** Durante la 2a. y 3a. semana (3 clases, aproximadamente) adiestramiento y juego (10 y 20 minutos, respectivamente, por clase).

Durante la 4a. y 5a. semana (4 clases, aproximadamente) se realizará la competencia interna en la forma ya indicada (30 minutos por clase).

**Soft-ball (Base-ball escolar):** Terminada la competencia de fútbol se realizará la enseñanza del soft-ball.

Durante la 6a. y 7a. semana (4 clases, aproximadamente) adiestramiento y juego (10 a 15 y 15 a 20 minutos, respectivamente, por clase). En la 8a. semana (2 clases, aproximadamente) juego entre equipos (25 minutos por clase).

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

## PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

### Segundo Curso Secundario

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

#### PRIMER BIMESTRE

16 clases

#### Clases:

1ª y 2ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	JUEGOS COLECTIVOS .....	25 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	15 min.
3ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	20 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	30 min.

Clases:

4 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	DEPORTES: Volley-ball:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	Juego .....	25 min.	
7 <sup>a</sup> a 10 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	DEPORTES: Volley-ball:		
	Competencia .....	25 min.	
11 <sup>a</sup> a 13 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	5 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	DEPORTES: Basquetbol:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	Juego .....	20 min.	
14 <sup>a</sup> y 15 <sup>a</sup>	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:		
	Competencia-examen .....	60 min.	

SEGUNDO BIMESTRE

20 clases

1 <sup>a</sup> a 4 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos .....	5 min.	

Clases:

	DEPORTES: Basquetbol:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	Juego .....	20 min.	
5 <sup>a</sup> a 8 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	DEPORTES: Basquetbol:		
	Competencia .....	25 min.	
9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	Ejercicios acrobáticos .....	10 min.	
	DEPORTES: Basquetbol:		
	Competencia .....	25 min.	
11 <sup>a</sup> y 12 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	10 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	JUEGOS COLECTIVOS .....	20 min.	
	DEPORTES: Rugby o Balón:		
	Adiestramiento .....	15 min.	
13 <sup>a</sup> y 14 <sup>a</sup>	GIMNASIA:		
	Marcha .....	5 min.	
	Ejercicios libres .....	15 min.	
	ATLETISMO:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	DEPORTES: Rugby o Balón:		
	Adiestramiento .....	10 min.	
	Juego .....	20 min.	

Clases:

15ª y 16ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	5 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Adiestramiento .....	15 min.
Juego .....	20 min.

17ª y 18ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO:	
Adiestramiento .....	15 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Competencia .....	25 min.

19ª y 20ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

Competencia-examen .....	60 min.
--------------------------	---------

TERCER BIMESTRE

20 clases

1ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	10 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Competencia .....	25 min.

Clases:

2ª y 3ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Rugby o Balón:	
Competencia .....	25 min.

4ª a 6ª GIMNASIA:

Marcha .....	10 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	5 min.
DEPORTES: Fútbol:	
Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	20 min.

7ª y 8ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
ATLETISMO:	
Adiestramiento .....	10 min.
DEPORTES: Fútbol:	
Competencia .....	30 min.

9ª y 10ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	15 min.
Ejercicios acrobáticos .....	10 min.
DEPORTES: Fútbol:	
Competencia .....	30 min.

Clases:

11ª y 12ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Soft-ball:	
	Adiestramiento .....	15 min.
	Juego .....	20 min.
13ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Ejercicios acrobáticos .....	15 min.
	DEPORTES: Soft-ball:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	20 min.
14ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Ejercicios acrobáticos .....	10 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Soft-ball:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.
15ª y 16ª	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	20 min.
	DEPORTES: Soft-ball:	
	Juego .....	25 min.

Clases:

17ª y 18ª	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia-examen .....	60 min.
19ª y 20ª	DEPORTES: Soft-ball:	
	Competencia .....	60 min.

## C U R S O

60 60

## VARONES

---

**Tercer curso secundario:** 4.º año de los Colegios Nacionales (2.º Ciclo), 4.º año de las Escuelas Normales Comunes y de Adaptación Regional (2.º Ciclo), 4.º año de las Escuelas Técnicas de Oficios.

**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.** — 20 a 35 minutos por clase (ver cuadro, 3er. Curso, 1er. bimestre, clases 1 y 7) ocupando aproximadamente el 40 % del tiempo total de las clases del bimestre:

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

---

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



**Ejercicios libres:** 15 minutos por clase o sea aproximadamente el 60 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios en aparatos:** A partir de la 4a. semana, 15 minutos por clase durante 2 o 3 clases y 5 minutos en las restantes, ocupando aproximadamente el 15 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocupará aproximadamente el 25 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** 10 a 15 minutos por clase (total del bimestre 120 minutos aproximadamente). Se realizará adiestramiento de pruebas de correr, saltar, trepar, lanzar y de destreza.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 60 u 80 m. llanos; salto en largo con o sin impulso o «saltar y alcanzar»; flexión de brazos en el suelo o trepar la soga de 4,5 m.; lanzamiento de la bala de 4,5 kg.; tiros al arco de basquetbol durante 1 minuto.

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

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

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

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Volley-ball:** Durante las 3 primeras semanas (5 clases aproximadamente) adiestramiento y juego entre equipos (10 y 15 minutos respectivamente, por clase); de la 3a. a la 5a. semana (4 clases aproximadamente) se realizará una competencia interna (25 minutos por clase) en la que intervendrán los equipos permanentes previamente constituidos para ese efecto.

**Basquetbol:** Finalizada la competencia de volley-ball se iniciará, ocupando las restantes clases del bimestre, la enseñanza del basquetbol: adiestramiento y juego entre equipos (10 y 15 minutos respectivamente, 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 35 % del tiempo total de las clases del bimestre:

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

**Ejercicios libres:** 10 a 15 minutos por clase ocupando aproximadamente el 55 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

**Ejercicios en aparatos:** 5 a 10 minutos por clase ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

II. — **Atletismo y pruebas de eficiencia física.** — Ocupará aproximadamente el 25 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** 10 minutos por clase (total del bimestre 110 minutos aproximadamente). Se realizará adiestramiento de pruebas de correr, saltar, trepar, lanzar y destreza, intensificando gradualmente y por orden la preparación de los alumnos.

Se incluirá también la preparación especial para el «Cross-country», destinándose en clases alternadas 5 a 10 minutos, durante 5 a 6 clases (total del bimestre 40 minutos aproximadamente).

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: carrera de 80 ó 100 m. llanos; salto en alto con impulso o salto triple sin impulso; flexión de los brazos en la barra o trepar la soga de 4,5 m.; lanzamiento de la bala de 4,5 kg. o lanzamiento a distancia de la pelota de soft-ball; tiros al arco de basquetbol durante 2 minutos o lanzamiento de la pelota de soft-ball (puntería), 10 m.

En lo posible no deben realizarse pruebas ya efectuadas en el bimestre anterior.

**Cross-country:** En las últimas semanas, finalizada la competencia de rugby o balón, se disputará un «cross-country» adaptado a las condiciones físicas de los alumnos, al que se destinará 30 minutos.

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

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

Se enseñarán les siguientes deportes:

**Basquetbol:** Durante la 1a. y 2a. semana (3 clases aproximadamente) se continuará el adiestramiento y práctica de juego entre equipos (10 y 15 minutos respectivamente, por clase). De la 2a. a la 5a. semana (6 clases aproximadamente) se realizará la competencia interna (25 a 30 minutos por clase) en la que intervendrán los equipos permanentes.

**Rugby o Balón:** Finalizada la competencia de basquetbol se realizará la enseñanza del rugby o balón.

En la misma forma que en los Cursos anteriores, podrá optarse por uno u otro de estos deportes (véase programa del Primer Curso) de acuerdo con la preparación y estado físico de los alumnos y con las posibilidades de la enseñanza.

De la 5a. a la 8a. semana (6 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (10 y 15 minutos respectivamente, por clase). A continuación, después de la disputa del «Cross-country» se iniciará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes (30 minutos por clase).

### TERCER BIMESTRE

20 clases: del 5 de agosto al 14 de octubre

I. — **Gimnasia.** — 15 a 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Marcha:** 5 minutos por clase o sea aproximadamente el 25 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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

**Ejercicios en aparatos:** 5 a 15 minutos por clase ocupando aproximadamente el 25 % del tiempo dedicado a gimnasia durante el bimestre.

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.** — Ocupará aproximadamente el 20 % del tiempo total de las clases del bimestre:

**Adiestramiento:** 10 a 15 minutos por clase (total del bimestre 140 minutos, aproximadamente). Adiestramiento de pruebas de correr, saltar, trepar, lanzar y de destreza, intensificando gradualmente y por orden la preparación de los alumnos.

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

Se recomiendan las siguientes pruebas: 100 m. llanos ó 75 m. vallas; salto alto o largo con impulso; volteo o trepar la soga de 4,5 a 6 m; lanzamiento de la bala de 4,5 a 6 kg.; tiros al arco de basquetbol durante 2 minutos o lanzamiento de la pelota de soft-ball (puntería), 20 m.

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

III. — **Deportes.** — 30 minutos por clase ocupando aproximadamente el 55 % del tiempo total de las clases del bimestre.

Adiestramiento, juego y competencia ocuparán aproximadamente el 15, 25 y 60 % respectivamente, del tiempo asignado a deportes durante el bimestre.

Se enseñarán los siguientes deportes:

**Rugby o Balón:** En las primeras clases del bimestre (3 aproximadamente) finalizará la competencia interna, destinándose 30 minutos por clase.

**Fútbol:** Finalizada la competencia de rugby o balón se realizará la enseñanza del fútbol. Durante la 2a. y 3a. semana (3 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (10 y 20 minutos respectivamente, por clase). Durante la 4a. y 5a. semana (4 clases aproximadamente) se realizará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes (30 minutos por clase).

**Soft-ball (Base-ball escolar):** Después de la competencia de fútbol se realizará la enseñanza del soft-ball.

De la 6a. a la 8a. semana (5 clases aproximadamente) adiestramiento y juego (15 a 10 minutos y 15 a 20 minutos, respectivamente, por clase).

Al finalizar el bimestre, después de las pruebas de eficiencia física, se realizará la competencia interna con la participación de los equipos permanentes, a la que se destinará 3 clases completas.

## PROGRAMA DESARROLLADO POR CLASES

---

### Tercer Curso Secundario

Programa que puede servir de guía a los Departamentos de Educación Física y a los profesores 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 5<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 10 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Volley-ball:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 15 min.

6<sup>a</sup> y 8<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 15 min.

DEPORTES: Volley-ball:

Competencia ..... 25 min.

Clases:

7º y 9º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios en aparatos .....	15 min.
	DEPORTES: Volley-ball:	
	Competencia .....	25 min.
10º a 13º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios en aparatos .....	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.
14º y 15º	PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:	
	Competencia-examen .....	60 min.

SEGUNDO BIMESTRE

20 clases

1º y 3º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Ejercicios en aparatos .....	10 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.

Clases:

2º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios en aparatos .....	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	Juego .....	15 min.
4º y 6º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios en aparatos .....	10 min.
	ATLETISMO: Cross-country:	
	Adiestramiento .....	5 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Competencia .....	25 min.
5º y 7º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	15 min.
	Ejercicios en aparatos .....	5 min.
	ATLETISMO:	
	Adiestramiento .....	10 min.
	DEPORTES: Basquetbol:	
	Competencia .....	25 min.
8º	GIMNASIA:	
	Marcha .....	5 min.
	Ejercicios libres .....	10 min.
	Ejercicios en aparatos .....	10 min.
	ATLETISMO: Cross-country:	
	Adiestramiento .....	5 min.

Clases:

DEPORTES: Basquetbol:

Competencia ..... 30 min.

9ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Basquetbol:

Competencia ..... 30 min.

10ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 10 min.

ATLETISMO: Cross-country:

Adiestramiento ..... 5 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 20 min.

11ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 20 min.

12ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 10 min.

Clases:

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 15 min.

13ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

Ejercicios en aparatos ..... 5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 15 min.

14ª y 15ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

Ejercicios en aparatos ..... 5 min.

ATLETISMO: Cross-country:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 15 min.

16ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.

Ejercicios en aparatos ..... 10 min.

ATLETISMO: Cross-country:

Competencia ..... 30 min.

17ª y 18ª GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 15 min.



Clases:

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Bagby o Balón:

Competencia ..... 30 min.

19<sup>a</sup> y 20<sup>a</sup>

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

Competencia-examen ..... 60 min.

TERCER BIMESTRE

20 clases

1<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Competencia ..... 30 min.

2<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Competencia ..... 30 min.

3<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 15 min.

DEPORTES: Rugby o Balón:

Competencia ..... 30 min.

Clases:

4<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 15 min.

DEPORTES: Fútbol:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 20 min.

5<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 10 min.

DEPORTES: Fútbol:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 20 min.

6<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

Ejercicios en aparatos ..... 15 min.

DEPORTES: Fútbol:

Adiestramiento ..... 10 min.

Juego ..... 20 min.

7<sup>a</sup> GIMNASIA:

Marcha ..... 5 min.

Ejercicios libres ..... 10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento ..... 15 min.

DEPORTES: Fútbol:

Competencia ..... 30 min.

Clases:

8ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
Ejercicios en aparatos .....	5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Fútbol:

Competencia .....	30 min.
-------------------	---------

9ª y 10ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
Ejercicios en aparatos .....	15 min.

DEPORTES: Fútbol:

Competencia .....	30 min.
-------------------	---------

11ª y 13ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	15 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	15 min.
Juego .....	15 min.

12ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
Ejercicios en aparatos .....	5 min.

Clases:

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	15 min.
Juego .....	15 min.

14ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.
Ejercicios en aparatos .....	5 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	10 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	20 min.

15ª GIMNASIA:

Marcha .....	5 min.
Ejercicios libres .....	10 min.

ATLETISMO:

Adiestramiento .....	15 min.
----------------------	---------

DEPORTES: Soft-ball:

Adiestramiento .....	10 min.
Juego .....	20 min.

16ª y 17ª PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA:

Competencia-examen .....	60 min.
--------------------------	---------

18ª a 20ª DEPORTES: Soft-ball:

Competencia .....	60 min.
-------------------	---------



## T E R C E R

CLASES		PRIMER BIMESTRE															SE				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
Gimnasia	Marcha .....	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5
	Ejercicios Libres .....	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			10	15	10	15	15
	Ejercicios en aparatos ...							15		15	5	5	5	5			10	5	10	10	5
Atletismo	Adiestramiento .....	10	10	10	10	10	15		15		10	10	10	10			10	10	10		10
	Competencia - Examen .....														60	60					
	Cross-country .....																			5	
Volley-ball	Adiestramiento .....	10	10	10	10	10															
	Juego .....	15	15	15	15	15															
	Competencia .....							25	25	25	25										
Basketbol	Adiestramiento .....									10	10	10	10				10	10	10		
	Juego .....									15	15	15	15				15	15	15		
	Competencia .....																			25	25
Rugby o Balón	Adiestramiento .....																				
	Juego .....																				
	Competencia .....																				
Fútbol	Adiestramiento .....																				
	Juego .....																				
	Competencia .....																				
Soft-ball	Adiestramiento .....																				
	Juego .....																				
	Competencia .....																				

C U R S O

[illegible]

CENTRO NACIONAL  
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUC  
PARERA 55      Buenos Aires      Rep. Arg.

373:371.73 (82) (1075.5) "1941"  
(82) 373:371.73 (1075.5) "1941"

Este  
folleto  
terminóse de  
imprimir en la  
segunda quincena  
del mes de junio de  
1943 en los talleres  
gráficos de la  
Penitenciaría  
Nacional  
Buenos  
Aires