

COLECCION  
DIDACTICA

Foll.  
371.7  
2



2

MA 25

1

# LINEAS RECTORAS

MINISTERIO  
DE  
EDUCACION  
Y JUSTICIA

DIRECCION  
NACIONAL  
DE EDUCACION  
FISICA,  
DEPORTES Y  
RECREACION

1964

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

TRADUCCION :

PROFESORA ELSE M. GROSCHOPP

INV 011125

SIG

F011  
371.7

LIB

2

ej 2

BIBLIOTECA

Catálogo	31-3-65
Clasificación	
Localidad	Argentina
Interés	

# L I N E A S

# R E C T O R A S

Ej 2:  
03719

Y

PROGRAMA DE  
ACTIVIDADES

Para la EDU  
CACION FISI  
CA en las  
escuelas pri  
marias , de  
enseñanza me  
dia, profes  
ionales y  
de enseñan  
za superior  
para la pro  
vincia de

RENANIA DEL  
NORTE Y  
WESTFALIA ,

ALEMANIA

CENTRO NACIONAL  
FEBRERO DE 1964

SECRETARÍA

INFORMACION EDUCATIVA  
Buenos Aires Rep. Argentina

## LÍNEAS DIRECTIVAS Y PLAN ANUAL

La educación física es una parte esencial de la educación integral, asegura al niño la actividad lúdica y el movimiento libre dentro de su vida escolar, favorece el desarrollo de la disciplina en el orden psico-físico y despierta en él la alegría por el rendimiento deportivo.

Cada alumno tiene derecho al desarrollo de sus aptitudes y compensación de sus deficiencias. El incremento de la fuerza, de la destreza, y la vivencia del movimiento transmitido por medio de una educación física planificada, representan una ayuda importante para la formación integral y comportamiento sano en el diario vivir.

### I - LOS TRABAJOS (PROBLEMAS) INTEGRALES.

1 - La educación corporal desarrolla el sentido de la postura, la sensación del cuerpo y la comprensión de los efectos de los trabajos realizados.

2 - La educación del movimiento cultiva la facultad de desarrollar un movimiento natural y acrecienta la seguridad del mismo por medio de coordinaciones más sutiles.

3 - La evolución en el rendimiento sobre las puertas a la vivencia del progreso en el rendimiento, desarrolla y guía la disposición por el mismo y la alegría de haberlo alcanzado.

4 - La creación de movimiento estimula la fantasía y la fuerza creadora y despierta la alegría por la nueva ocurrencia.

### II - EL PLAN DE CLASES.

#### 1 - Deberes generales.

El plan de enseñanza específico de la capacitación física se compone de diferentes fases de desarrollo; podría servir de base la división en grupos de edad.

Abarca:

En la educación corporal: ejercicios generales y especiales, en los que puede desarrollarse la fuerza, movilidad y un trabajo de construcción postural.

En la educación del movimiento: las actividades básicas (caminar, correr, saltar, trepar, equilibrio en tres pies) que pueden ser aplicadas en forma libre o construida, en variación múltiple y en combinación.

En la evolución del rendimiento: las diferentes formas de juego y competencias organizadas y medidas, o valoradas, con anterioridad durante la ejercitación planificada y en la creación del movimiento trabajos en los que se puedan variar las actividades básicas en su ritmo y amplitud dando lugar también al desarrollo de formas tipo danza.

#### 2 - Trabajos especiales.

a) Se ha de comenzar lo antes posible con las clases de natación. Se debe dar oportunidad a todos los alumnos de adquirir el certificado de "nadador libre" y posibilitar su ingreso en la categoría de nadadores "de salvataje". Las clases de natación deben distribuirse de tal forma, en lo posible, que faciliten el desarrollo planificado de otras ejercitaciones físicas (especialidades).

b) El remo, esquí y patinaje sobre hielo pueden ser incluidos en el plan de estudios y ocupar temporalmente el lugar de otras ejercitaciones físicas (especialidades).

c) En las competencias escolares: se deberá fortalecer el pensamiento y la conducta deportiva, pues no sólo transmiten a la comunidad escolar una visión objetiva del método de trabajo y rendimiento en el establecimiento, sino que también representan momentos de culminación festiva en la vida escolar.

Es de desear la inclusión de los juegos juveniles federales en las fiestas deportivas de una escuela o asociación escolar. Todos los rendimientos deben nacer como consecuencia del trabajo anual en educación física.

d) El excursionismo en sus múltiples formas (caminatas, excursiones con esquí, viajes por agua) debe ser fomentado, especialmente por el educador físico.

e) La higiene y el cuidado personal son parte integrante de la educación física.

El correr descalzos, la ejercitación al aire libre, el ducharse y frotarse acostumbran al alumno a llevar un orden de vida sano e higiénico.

### ELABORACION DEL PLAN DE CLASE

La enseñanza de las ejercitaciones físicas exige la proposición clara de una meta y una conducción severa, que al mismo tiempo debe permitir el despliegue de una alegría vívida en el juego. El método se deduce de las condiciones de desarrollo y necesidad motora de los alumnos. Es determinado por el objetivo de lograr naturalidad, espontaneidad, solicitud en la ayuda, voluntad y capacidad de rendimiento. Por ello es necesario captar todas las posibilidades que ofrece la elaboración diferencial de un plan de clase, por medio de la división en grupos de ejercitación y rendimiento del alumno.

Esto exige el acostumbramiento, desde el principio en:

formación y disciplina natural, trabajo en pequeños grupos, ayuda mutua y posición de seguridad, ejercitación independiente.

El maestro deberá renunciar por eso a toda clase de formaciones rígidas y fijas y considerar especialmente aquellas actividades que pueden ser logradas mediante la ejercitación en pequeños grupos,

Pensar cuidadosamente diferentes recursos para el aprendizaje de un movimiento y las medidas de seguridad correspondientes,

Favorecer la ejercitación libre.

La elaboración del plan de clase no debe hacerse de acuerdo a un esquema rígido. Las condiciones y esta de transitorios de los alumnos, la estación, el tiempo, la hora en que se ha de dictar la clase, dan lugar, constantemente, a situaciones diferentes.

La unidad temática constituye el punto de vista principal de cada clase. Se han de crear pues, centros de gravedad alrededor de los cuales se desarrolla la actividad, mientras se considera, al mismo tiempo, la necesidad de variaciones planificadas.

La unidad del plan de clase resulta de la meta especial que se quiere alcanzar. Ella exige la selección de ejercicios y formas de trabajo que se entrelazan lógicamente.

Los centros de gravedad de las horas de clase se manifiestan en las actividades principales (por ej. apoyo y salto) que permiten el logro de destrezas por medio de un trabajo intensivo (como ser: salto ladrón). El punto de gravitación puede estar determinado, sin embargo, por intenciones pedagógicas determinadas (ejemplo: "el orden espontáneo de la clase", "ayuda"). Los ejercicios preparatorios y de relajamiento se desprenden del trabajo principal.

La variación, en lo que respecta a forma de trabajo e intensidad, sirve a la progresión en el rendimiento y asegura la ocupación físico-psíquica del alumno.

Las exigencias para todos los grupos de edad son:

Intensificar la actividad circulatoria y respiratoria.

Aflojamiento, elongación y fortalecimiento de la musculatura.

Aumento de la capacidad de balanceo y fuerza elástica.

Desarrollo de la coordinación y resistencia.

El educador físico debe finalizar su clase a tiempo, para dar a los alumnos la oportunidad de higienizarse a conciencia.

## N I N A S

### I

6 a 8 años 1º y 2º año escolar

Fase final de la primera etapa de crecimiento; condiciones circulatorias favorables. Necesidad motora acentuada. Predominio del ego. Breve capacidad de concentración. Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.

Se debe: Captar el goce de movimiento y aumentarlo; respetar el juego individual y tender hacia la incorporación de la niña al grupo, variar y repetir los deberes (se refiere a los problemas de movimiento que debe solucionar la alumna en la clase); lograr una sucesión de los juegos preescolares.

### A - EDUCACION ORGANICA

Fuerza orgánica, fuerza de brazos y tronco.

Movilidad, educación de la postura.

Juegos con carreras: "cazar la serpiente", "Rey de las serpientes"

Trepar (espaldares, aparato múltiple, soga).

Girar hacia adelante alrededor de la barra. (Barra fija a la altura de los hombros).

Resbalar en decúbito dorsal y ventral (banco, tobogán).

Serpentear el cuerpo avanzando y retrocediendo, rodar, hacer roll.

Gatear por debajo o alrededor de obstáculos.

Tirar (en sentido de atraer hacia sí), (soga, aro, compañero).

Empujar: "Opónete, yo te empujo". Caminar hacia adelante, atrás y al costado, apoyando las manos en el suelo: salto conejo.

Salto sobre o por encima de obstáculos (pelota, soga, barra, cajón) con apoyo de manos.

Tirar las piernas al aire, apoyando las manos en el suelo, partir de la posición de cuclillas.

Extensión, flexión y torsión del tronco en posición sentada con piernas cruzadas (bolsitas sobre la cabeza, barra o pelota tomada por encima de la cabeza con brazos extendidos arriba).

Elevación del tronco desde la posición decúbito ventral (barra, pelota, golpear las manos).

Hamacarse (vaiván) desde decúbito dorsal intensificando hasta llegar a la posición de cuclillas: "caballito hamaca". Puente con apoyo en la nuca: elevar cadera desde decúbito ventral con piernas recogidas.

Equilibrio (tronco redondo, barra de equilibrio).

1) Todo trabajo de equilibrio será eficiente únicamente cuando se realice sin calzado.

Fuerza de pie y de piernas.

Capacidad de elasticidad de rebote.

Alternar posición de cuclillas con posición de puntas de pie ("Enanos y gigantes").

Flexión y extensión de piernas con rebote en el suelo o con la barra de equilibrio.

Salto de la barra baja (o cajón) con rebote profundo en el salto hacia abajo.

Ponarse de pie rápidamente de la posición sentada con piernas cruzadas con y sin ayuda de manos, o también mando impulso pasando a decúbito dorsal y haciendo salto extensión al levantarse.

Lanzar y recibir bolsitas rellenas porotos, una pelota; tomar la soga con los pies (apresar con los dedos del pie) sentada y de pie.

Flexión y extensión del pie en posición sentada; alternar toque de pie en el suelo con talón y punta de pie; realizarlo también por encima de una cuerda o una barra.

Extensión y flexión del tronco con rebote desde la posición arrodillada sentada sobre los talones.

### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr,

salticar, saltar.

Caminar rápido, caminar entremezclándose: "en la muchedumbre", "agente de tránsito".

Correr alrededor de obstáculos, correr en serpenteo (zig-zag). Carrera ágil con múltiples deberes, también en grupos. Carrera veloz.

Juegos con carreras con toques: "Hermano, ayúdame", "El zorro en la cueva".

Hacer rodar un aro corriendo a la par, corriendo alrededor del aro en movimiento, corriendo a través del aro en movimiento.

Correr a través de la soga que está en movimiento circulante. Correr hacia adelante y atrás, también por parejas: "El carruaje".

Salticar hacia adelante, atrás, al costado, también con giros.

Salticar hacia adelante de a dos

o de a tres en cada grupo. Salto galo: "Salto caballito", por encima de obstáculos bajos (soga, soga elástica, pelota).

Paso-salto de colchoneta a colchoneta, de círculo a círculo, salto encima de cajón.

Paso-salto a distancia: saltar un río.

Salto extensión en combinación con flexión profunda: "por encima-por debajo" (dos cuerdas elásticas).

Salto con apoyo de manos: salto conejo en aparatos bajos (cajón, barra de equilibrio).

### SUSPENSION, BALANCEO

Apoyo, Trepar,

rodar, voltear.

Correr hacia adelante y atrás suspendidas de la barra (90 cm. de alto). Balancear en la soga suspendida, también en combinación con salto desde el banco (cajón).

Salto extensión al finalizar el balanceo hacia adelante pasando por encima de la cuerda elástica tendida.

Giro adelante alrededor de la barra fija con breve apoyo previo de brazos.

Combinación de movimientos: Correr hacia adelante y atrás suspendidas de la barra fija, pasar a breve apoyo de brazos y luego girar adelante alrededor de la barra.

Trepar (espaldares) (aparato múltiple, soga).

Rodar acostadas.

Roll adelante, roll en plano inclinado (dehíde del terreno, tapa de cajón).

Roll adelante en el suelo.

Lanzar, recibir

Tiro de arriba, tiro de abajo.

Tirar y juntar pelotas en el aire: "Pelotas fuera de cancha", "Llenar el cesto".

Lanzar la pelota con impulso-balanceo hacia arriba. Babocar en el cesto (2,50m. de alto).

Lanzamientos hacia el suelo. Puntería a blancos fijos: aro, otra pelota, círculo dibujado en el suelo o en la pared. "Quién logra más blancos?"

Lanzar y recibir pelotas grandes y chicas combinando con ejercitación de destrezas: golpes de manos, giros, piques intercalados, pases en posiciones fijas.

Levantar, llevar (transportar)

Equilibrio

Transportar pelotas rellenas, levantar en conjunto los aparatos y transportarlos (barra de equilibrio, banco, partes del cajón, colchonetas).

Equilibrio en barra redonda (o de equilibrio) horizontal, oblicua, hacia arriba, abajo, hacia adelante y atrás, también con giros. Caminar en cuatro patas en el banco (barra redonda, barra de equilibrio)

NADAR

Acostumbrarse al agua y juegos. Ambientación (ejercicios en que se denota el empuje del agua hacia arriba desde posición sentada, zambullirse en busca de diversos objetos). Deslizarse en el agua con un compañero.

C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Sugerencias para movimientos: la serpiente, la oruga, el payaso, el trompo.

Solución libre a deberes de movimiento: correr, salticar, girar.

Juegos simples que incluyan carreras y salticos, también interpretando cantitos o versos hablados (en fila, cadena, círculo, con pórticos, puentes, etc.).

Rondas, danzas nuevas y conocidas: Martín Pescador, etc.

6 a 10 años      2° a 4° año escolar

Crecimiento en ancho, intensificado; desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular. Capacidad de coordinación aumentada, conciencia objetiva clara. Dedicación de aprendizaje.

Se debe: ampliar y asegurar la experiencia motora; exigir la destreza múltiple, incentivar la relación con las demás en ejercitaciones por pa-

reas y juegos colectivos.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de brazos y tronco.

Movilidad, construcción de la postura.

Juegos que incluyan carreras, carreras de relevos, "carreras de los números", etc.

Trepar (soga o barra).

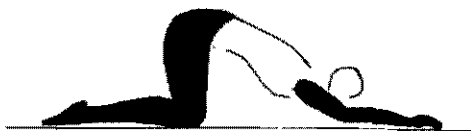
Formas de pasajera suspensión o apoyo, correr adelante y atrás en suspensión (barra fija, paralela en distintas alturas).

Lucha por parejas y en grupo que incluyan empujar, algo o tirar algo: "Lucha de los límites", "Luchar por una pelota", "Luchar en círculo", "Empujar a la compañera fuera del círculo", "Tirar (traccionar) a la compañera para introducirla dentro del círculo".

Transportar o soportar un peso: transportar a un tercero (grupos de a tres); decúbito ventral o extensión completa encima de una compañera en posición de banco.

Serpentear (banco, escalera de pedales), también como trabajo por parejas, con un arco o una varilla.

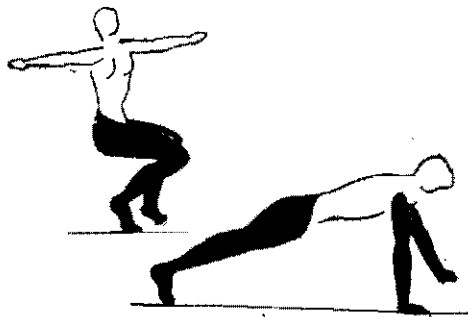
Posición arrodillada con apoyo de manos en el suelo, con brazos extendidos en línea con la espalda.



Avanzar con rebotes en esta posición.

Control pelviano en posición de banco.

Pasaje fugaz de posición cuclillas a posición decúbito ventral con apoyo de brazos:



"Construcción del puente"

Breve posición vertical (ejercitación en grupos de a tres).

Circunducción, flexión y extensión de piernas en posición sentada sin apoyo, movimiento de bicicleta en la misma posición pasando a posición decúbito dorsal y volviendo a la posición inicial.

Movimiento con impulso en forma de tijera y de separar y juntar las piernas en posición decúbito dorsal y sentada.

Giro y circunducción del tronco en posición sentada con piernas cruzadas, también conduciendo un compañero, haciendo rodar una pelota o llevando una varilla.

Elevación simultánea y alternada de tronco y piernas desde la posición decúbito ventral, con balanceo, con ritmo valso, también contra resistencia (pelota, varilla).

Equilibrio caminando en ascenso o blico, transportando una pelota pesada (medicine-ball) sobre la cabeza.

Fuerza de pies y de piernas.

Capacidad de elasticidad de rebote.

Rebotar (valvén elástico) paradas y caminando en la barra redonda (barra de equilibrio), posición de puntas de pie.

Salto extensión hacia arriba con impulso desde la barra redonda (el cajón o la barra de equilibrio), flexión profunda y elástica al tocar el suelo.

Salto extensión hacia arriba con desplazamiento desde posición de cu-

clillas: "Salto rana".

Flexión y extensión, abducción y adducción, circunducción del pie en posición sentada y de pie.

Trabajo de garra para los dedos del pie, también en forma de tijera, tenazas. (Tomar la soga, la clava, la varilla, la bolsita de porotos).

Pasaje de la posición arrodillada sentada sobre los talones a la posición de cuclillas con apoyo de la planta del pie, usando o no el apoyo de manos con rebote intermedio.

Elevar y bajar los talones, con ritmo acelerado, en la barra redonda (posición transversal con respecto a la barra).

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Caminar hacia adelante y atrás, en forma ascendente y descendente; caminar con elasticidad, acelerando hasta salticar.

Caminar acelerando hasta llegar a correr.

Variaciones de caminar: pasos pequeños y valsoes, "pasos de gigante", caminar con la planta del pie, caminar en puntas de pie en forma lenta y rápida.

Carrera de velocidad; también en postas con ejercitación de destrezas: "Carrera de 3 pelotas", "construir y destruir", "los pintores apurados".

Juegos que incluyen carreras y cambios de corredores: "Ven conmigo", "La casa de la cola", "día y noche", "engañar y oazar".

Correr con soga de saltar individual hacia adelante y atrás. Pasar por la soga colectiva en movimiento, también soltándola, girando en el salto, sola o por parejas o en grupo. Correr hacia adelante, hacia atrás, tomados por la mano una tras otra (cola), por parejas, con cambios de compañera y con diversas tomas de mano.

Salticar hacia adelante, hacia atrás, hacia el costado, con giros, solas, por parejas, en grupos.

Combinación de movimientos; correr



y salticar, salticar y girar.

-----  
Saltar con carrera de impulso como forma de combinación de movimientos y aumento progresivo; también saltar encima o por encima de aparatos. (la barra, el cajón).

Salto en alto (salto extensión) también con giros.

Salto en largo: "saltar el río".

Salto recogiendo las piernas o separándolas (obstáculos).

Salto con apoyo de manos: Salto conejo (barra, banco o cajón); también en forma de combinación de movimiento, una sucesión de saltos conejo de derecha a izquierda; transformación del salto ladrón.

#### Suspensión - balanceo

#### Apoyo - Tregar

#### Rodar - Voltar

Correr suspendidas de la barra con medio giro adelante (soltando una mano).

Distintas combinaciones de carrera en suspensión (barra o varilla), apoyo en la barra, alrededor de la barra.

Giro alrededor de la barra, iniciando el movimiento desde las piernas con y sin auxiliar (compañero, cajón, paralela).

Suspendidas de la barra tomar impulso para subir al cajón haciendo al mismo tiempo medio giro; de ahí salto conejo por encima de la barra.

Desde el cajón tregar sobre la barra, girar alrededor de ella y volver al cajón.

Balanceo en la soga suspendida (argollas), desde el banco (cajón), encima o por encima de obstáculos (cuerda elástica, banco, cajón).

Apoyo fugaz de manos en la barra redonda (barra fija, paralela) con rebote intermedio en el suelo, recogiendo piernas o flexionando la cadera sin flexionar piernas.

Tregar en la soga suspendida (red de tregar).

Roll adelante con carrera de impulso, también en combinación con sal-

to elástico de extensión y con giro.

Roll atrás, también en combinación con giro y roll adelante.

Distintas formas de rodamiento: rodar en caída (roll de yudo); rodar en posición decúbito dorsal al apoyo de nuca, piernas extendidas arriba ("la vala"), también en combinación con rápido pasaje a sentadas o de pie.

Impulso para la vertical con y sin auxiliar (compañera, pared), también en grupos (de a tres o cuatro).

Media luna por encima del banco, por encima de la cuerda elástica (a la altura de la cadera). Media luna libremente.

#### Lanzamiento, recepción.

#### Tiro de arriba, tiro de abajo.

Tiro de abajo a distancia y a altura.

Emboque con carrera de impulso.

Tiro de arriba a distancia.

Puntería a blancos móviles (aro, pelota redonda)

Pases sobre carrera.

Juegos de pelota que mejoran el pase y puntería: (nombres).

Juegos de relevo con pelotas.

Impulsar hacia arriba o a distancia (pequeño medicine-ball), también en forma semejante a "new-comb" o "pelota voladora".

#### Levantar, llevar (transportar)

#### Equilibrio

Levantar y transportar el banco de equilibrio sueco, también por encima de la cabeza y con alguna carga que incida sobre él. Transportarse mutuamente con auxilio de la varilla en grupos de a tres. Caminar en puntas de pie, en la barra redonda (o de equilibrio), caminar hacia adelante y alterarlo caminando hacia atrás con giros, lanzando y recibiendo pelotas u objetos al caminar, pasar por encima de una varilla o una compañera, hacer equilibrio por parejas avanzando y retrocediendo.

Saltar desde el suelo por encima de la barra baja, también con giros. Elevarse a puntas de pie altas en la barra redonda (o de equilibrio).

#### NADAR

Flotar con impulso en posición de cúbite ventral. Estilo pecho. Ejercitación de buceo (orientación bajo agua). Saltos de pie.

#### C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

Carrera llana hasta 50 metros.

Carrera de relevo (vaivén) como competencia entre grupos.

Salto en largo al cajón de salto.

Lanzamientos de pelota a distancia: "pelota fuera de límites".

Lanzamientos de puntería: "pelota eliminadora", "cazar con la pelota", "voltar las clavos", etc.

Lanzamientos de emboque.

#### D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Sugerencias para movimiento: prisa, introducirse en algún lugar sin ruido, deslizarse sigilosamente (escurrirse), caminar sin ruido, como en secreto, caminar apurado con pasos cortos.

Solución libre a deberes de movimiento: con la pelota, con la soga, con la compañera, en el grupo.

Juegos libres que incluyan carreras en forma de rondas. (portoneos, puentes o postes).

Rondas, danzas nuevas y conocidas: "Los dos músicos", "El molino", "En la calle", "El carretero, etc. (con interpretación musical de la letra).

#### III

10 a 12 años

4° a 6° año escolar

Compensación entre el crecimiento en alto y en ancho, relación favorable entre peso y fuerza, equilibrio psico-físico, y predisposición para el rendimiento; osadía, iniciación de una conciencia de la forma, relación con el medio ambiente, goce de la competencia.

Se debe presentar mayores exigencias al rendimiento en lo que se refiere a fuerza y resistencia. Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo. Cuidar el comportamiento en el juego colectivo y en las competencias.

#### A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y de brazos.

Movilidad, construcción de la postura.

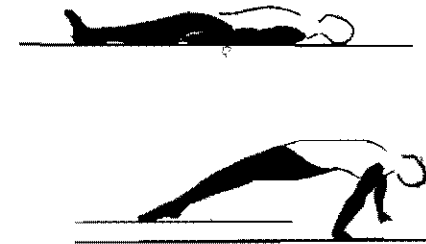
Correr con intervalos en que se cambia: distancias alternadas de 80 a 200 metros, carrera de paulatino aumento hasta un total de 1000 metros; también en forma de carrera por parejas: alcanzar, adelantarse.

-----  
Tregar y desplazarse en suspensión en la soga o barra vertical. Balanceo en las argollas pasando a posición horizontal al balancearse hacia adelante.

Passaje veloz a la posición de vertical con roll a continuación; competencias que incluyen empujes y atracción. Apartar a la compañera del banco o del cajón, romper una multitud para lograr pasar; realizarlo en forma de grupos.

Transportar: "La Carretilla", (auxiliar toma del mulo) "El jinete", transportar a la compañera, "Compañera rígida".

En grupos de tres: balanceo de un compañero desde la posición decúbito dorsal a extensión dorsal total y volver a la posición inicial.



(auxiliares a cada lado).

Por parejas: lograr la extensión dorsal total desde posición sentada, espalda contra espalda, traccionando de los brazos por encima de la cabeza, con y sin elevación de la cadera.



Extensión y flexión del tronco desde la posición arrodillada con apoyo de manos en el suelo, brazos extendidos en línea con la espalda, con y sin auxiliar.

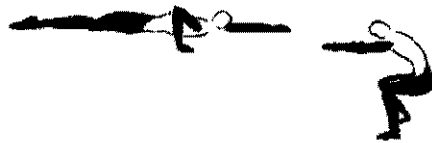


Extensión del tronco, rebote y pasaje a pos. arrodillada desde la posición arrodillada sentada sobre los talones. Control pelviano en posición arrodillada sentada sobre los talones.

Ejercitación del apoyo alternado de manos en el suelo en la posición decúbito ventral con apoyo de brazos,



: "Las manecillas del reloj". Ejercicios por parejas en la misma posición: golpear alternadamente la mano de la compañera:



#### DIBUJO

Despegar ambas manos del suelo desde la misma posición.

Extensión, flexión, torsión y circunducción del tronco desde la posición sentada piernas separadas o sentada piernas cruzadas; los mismos movimientos también con una pelota, una varilla o un aro.

Circunducción de piernas hasta por encima de la cabeza desde posición de cúbite dorsal.

Fuerza de pies, fuerza de piernas.  
Capacidad de elasticidad de rebote.

Flexión de piernas lenta y de rebote, también como ejercicio por parejas.

Picar la pelota (dribling en el lugar), acompañando con rebote elástico de todo el cuerpo.

Rebotar en posición de cuclillas, aumentar el movimiento hasta llegar a la extensión alternada de las piernas (danza rusa), hacia adelante y hacia el costado.

Saltar hacia adelante con rebote en posición de cuclillas. Caminar en posición de cuclillas: "el enano".

Pasaje de posición arrodillada sentada sobre los talones a la posición de cuclillas.

Saltar en barra redonda (el cajón o la barra fija) con apoyo de manos desde la posición de cuclillas.

Salto extensión desde posición cuclillas, también salto extensión desde un aparato después de apoyo fugaz de pies.

#### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr  
Salticar, saltar

Caminar hacia adelante y atrás en línea recta y línea circular, individualmente y por parejas, también al

ternando la velocidad.

Caminar aplicando en distintas formas la posición del pie y la ubicación del peso del cuerpo.

Combinaciones de caminar, correr, salticar con ritmos simples y formas de ubicación en el espacio, también como trabajo con compañeras y en grupos.

Formas libres de largadas para carrera.

Carrera de relevo, vaivén y posta en círculo, con cambio alternado de corredor.

Carrera de obstáculos por encima de vallas bajas.

Correr, salticar hacia adelante, hacia atrás y al costado con la guarda, también adecuándose a la compañera o al grupo.

Correr hacia adelante y atrás en curvas y círculos: Salticar con variaciones rítmicas: muy alto, muy a ras del suelo, aumentado con rebote intermedio.

Combinación de movimientos: correr salticar y girar. Solucionar el deber por parejas y en grupo.

Ejercitación para desarrollar la fuerza explosiva de salto y la habilidad en el salto: salto en largo con aumento de carrera de impulso, también con pique del cajón, de la tabla de pique, salto en largo sin impulso, también en forma de salto triple. Salto en alto buscando distancia al mismo tiempo.

Salto en alto con carrera de impulso rítmica. Pasaje de la carrera al salto: "Trabajo en el aire".

Salto recogiendo las piernas o girando, con carrera de impulso.

Salto con cambio de piernas.

Carrera saltando y pasos altos.

Salto encima y por encima de obstáculos.

Saltar a cuclillas y pasaje con apoyo en la paralela a altura desigual, también con giros.

Saltar a profundidad, también en combinación con roll.

Saltar a cuclilla al cajón (barra), bajar con salto extensión.

Pasaje de costado y de pecho con

tijera de piernas, por encima de la barra fija a la altura de la cadera, (cajón, barra redonda).

Salto con apoyo de manos separando piernas por encima de un compañero o el burro (salto rango).

Suspensión, balanceo,  
Apoyo, Trepar,  
Rodar, Voltear

Balancearse en suspensión de rodillas en la barra y soltarse cayendo de pie. Balanceo por arriba y balanceo por debajo de la barra fija (paralela a distintas alturas).

Balanceo con giros en la soga suspendida o las argollas. Subir la paralela con giro de cuerpo en la paralela a distintas alturas; subir con apoyo de brazos.

Salto con y sin cambios de frente en la paralela, partiendo de posición firmes. Trepar alrededor de la paralela a distintas alturas.

-----

Roll adelante, roll atrás en distintas combinaciones y como trabajo en grupo.

Pasaje de vertical a roll adelante con auxilio de la compañera. Roll directo del pique al cajón en combinación con salto extensión o salto con piernas recogidas.

Media luna con carrera de impulso intenso. Volteo de espalda o de nuca, desde el cajón a la altura de la cadera.

Lanzamiento, recepción  
Tiro de arriba, tiro de abajo

Tiro de arriba con pelotas grandes y chicas, con carrera de impulso.

Golpear hacia arriba (elevar en rebote) pelotas livianas en pases o contra la pared (vóleibol).

Picar en la carrera y en el pase (dribling y pase) (básquetbol). Pases y recepción de la pelota en distintas formas. Emboques con carrera y salto. Bateo de la pelota pequeña con varilla o bateo.

-----

Lanzamientos, dribling, recep-

ción de la pelota de gimnasia (de goma, grande) en combinaciones rítmicas con carrera, saltico, rebote elástico, giros, avanzando y retrocediendo.

Levantar, llevar (transportar)  
Equilibrio

Levantarse desde posición de banco y sentada soportando el peso de una compañera: "La torre".

Pasaje lento y veloz de la compañera por encima de la cabeza desde posición de pie espalda contra espalda.

Transportar a la compañera cargándola encima de los hombros: "Jinete alto", "Carrera de carros", "Compañera tibia", "Pez volador", "Carrera de tres pelotas" (medicine-ball).

Hacer equilibrio con una varilla sobre la mano, sentándose, acostándose, levantándose.

Correr y salticar en la barra redonda (barra de equilibrio). Ejercicios por parejas en la barra redonda; esquivarse pases con la pelota.

#### NADAR

Estilo espalda.

Largada y giro vuelta.

Salto simple de pie y de cabeza (salto paquete, bomba, saltos con carrera de impulso, salto de largada).

Buceo a profundidades.

Nadar transportando algo a alguien.

#### C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

Carrera llana de 50 y 60 m.

Posta en círculo con entrega de testimonio sobre la carrera.

Salto en largo con impulso (tabla de pique a 0,80 m. del cajón).

Salto en alto con impulso.

Lanzamientos a distancia (pelota a chica-beisbol-pelota de handbol (balón), pelota de cesto).

Juegos de competencia: pelota voladora (de cesto, diez pases pelota eliminatória, pelota cazadora, básquetbol con reglas simples.

Cumplir la prueba que exige la sociedad alemana de salvataje, para natación libre, (15 minutos, salto del trampolín de 1 m.).

Carrera de natación hasta 30 m.

Saltar el burro en salto rango.

Pasaje por entremedio en el cajón transversal. Balanceo en la barra fija con salto extensión por encima de la cuerda elástica.

Trepar en carrera la soga o la barra vertical. Combinación de movimientos: pasaje fugaz por la vertical, roll adelante, media luna.

#### D - CREACION DE MOVIMIENTO

Sugerencias para movimientos: alto bajo, abierto-cerrado, amplio-estrecho, veloz-lento.

Combinación de movimientos: rodar y girar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) y otras más también con la compañera y en grupo.

Giros, rolls y volteos en el agua.

Crear movimientos según ritmos dados. Juego de preguntas y respuestas mediante golpes de mano, golpes de pie en el suelo, con palillos sonoros.

Danzas conocidas y nuevas: el poema de Londres, Danzas con carreras: "Fampet", "sietesaltos" y otros más.

#### IV

12 a 14 años      6º a 8º año escolar

Transformación en la configuración física; crecimiento en alto intensificado con variación en las proporciones, menor resistencia a la fatiga, disminución en el goce del movimiento y en el dominio físico. Alteraciones alternadas de la armonía físico-psíquica al iniciarse la pubertad; autoestimación inestable, inseguridad en el comportamiento para con la sociedad y la autoridad.

Se debe: exigir rendimientos diferenciados de intensidad variada, atender especialmente al fortalecimiento orgánico y al crecimiento en ancho. Dar lugar a sensaciones de éxito, fomentar la autodeterminación con deberes de responsabilidad inherente, lograr el trabajo por grupos, dar conciencia de higiene y postura.

#### A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y brazos.

#### Movilidad, construcción de la postura.

Carrera con intervalos en que se camina, distancias alternadas de 80 hasta 200 m. carreras de paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

Giro por arriba y salto extensión por debajo de la barra fija, la paralela o las argollas.

#### Vertical

Balances de tronco, brazos y piernas en forma de péndulo y circunducción (aparatos manuales).

Inclinación, extensión y circunducción del tronco en posición arrodillada y de pie, también en combinación con balances y rebotes elásticos.

Conducción de las piernas flexionadas o extendidas en posición sentada sin apoyo de manos y pies.

Formas de la posición decúbito con apoyo de brazos: giros, pasajes por entremedio y alternando decúbito ventral con decúbito dorsal.

#### Fuerza de pies y de piernas

#### Capacidad de rebote elástico

Ejercitación en separar los dedos del pie entre sí, hacer garra con dedos no soportando y soportando el peso del cuerpo.

Rebote elástico localizado en el pie.

Rebote elástico caminando y aumentando progresivamente el paso.

Distintas ubicaciones del peso del cuerpo en la flexión profunda de rodillas al caminar hacia adelante, hacia atrás, hacia el costado.

Salto con pies juntos en combinación con saltos tijera, saltos separando las piernas o recogiendo las.

Salto extensión con giro desde cuclillas.

#### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

#### Gaminar, correr

#### Salticar, saltar

Ejercitación del caminar elástico erguido con especial atención al trabajo de los pies y la postura de la

cintura pelviana de la cabeza.

Gaminar en curvas, círculos, ochos, espirales, hacia adelante y atrás también por parejas

Largada baja de carrera.

Ejercitación para desarrollar la sensibilidad para velocidad y carrera

Pasaje de testimonio sobre la carrera.

Correr y salticar hacia adelante y atrás, también en curvas y adecuándose a la compañera con variaciones en el uso del espacio.

Correr con ritmos variados hacia adelante y atrás, también como combinación de movimientos.

Gaminar y correr en combinación con impulsos del tronco, impulsos de piernas, también adecuándose a la compañera o al grupo.

Saltar con la cuerda individual en distintas formas y con ritmo variado.

Formas básicas de la ejercitación del salto.

Salto en largo-salto recogiendo ambas piernas al pecho, pique y caída.

Salto en alto-salto recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y estilo barril-rol (ritmo de la carrera de impulso).

Salto con giro, también por parejas.

Salto con toque de una pierna en la otra pierna en distintas realizaciones, flexionadas, extendidas.

Salto encima y por encima de aparatos, con piernas recogidas, extendidas, separadas, con giros y volteos.

Salto con apoyo de manos: salto recogiendo piernas al pecho, saltos de flanco, saltos separando piernas, saltos de espalda al aparato.

#### Suspensión, balanceo

#### Apoio, trepar

#### Rodar, volteos.

Balanceo con impulso, suspendida, con cuerpo extendido, también con giros (argollas, soga suspendida, barra



fija, también en combinación con el cajón), caída al final del balanceo a delante y atrás.

Balanceo en las argollas con pasaje fugaz por posición de nido y flexión de cadera.

Balanceo con apoyo de manos en la paralela en combinación con pasaje a posición sentada, pasajes de espalda y pasajes de pecho, también con giros.

Pasaje de pecho con piernas recogidas en la paralela (o paralela a distintas alturas).

Subida a la paralela desde impulso oblicuo perpendicular. Combinaciones múltiples de subir y salir con piernas recogidas; balanceo arriba y abajo, balanceo alrededor y giros en la paralela a distintas alturas, (o barra fija combinada con cajón).

-----  
Combinación de roll con zambullida.

Pasaje de vertical a roll.

Volteo de nuca, rondó y salto en fuerza desde el cajón a la altura de la rodilla en combinación con subidas simples.

Kip con auxiliar (grupos de tres, sogas verticales, argollas).

Lanzar, recibir,  
Tiros de arriba, tiros de abajo.

Lanzamiento a distancia de la pelota de beisbol desde una línea.

Picar la pelota haciendo cambio de lugares de ubicación con compañera. Saque: jugar manteniendo la pelota en el aire (voleo) también por encima de una red (voleibol).

Dribling, pivot, emboques en juego con la compañera y en pequeños grupos (básquetbol).

Dar deberes de juego a pequeños grupos para ejercitar ataque y defensa. Lanzamiento de la pelota con agarradera de cuero (1 kg.) con circunducción de brazo, con y sin giro del cuerpo.

Lanzamiento y recepción de la pelota en la carrera en combinación con rítmicas libres, hacia adelante, atrás y al costado, también con la compañera

o en grupo.

Hacer rodar y picar la pelota en combinación con carrera, salticadas, saltos y giros.

Lanzamiento de empuje de la medicina-bol, con una y con dos manos; también haciendo un veloz giro antes de recibirla.

Levantar, llevar (transportar)

Equilibrio

Levantar y transportar a una compañera.

Transportar de a grupos de tres, también usando una varilla, en formas libres, también como competencia o posata.

-----  
Equilibrio en la barra redonda baja, oblicua y alta (barra de equilibrio); también en combinación con juegos de pelota.

Nadar

Estilo crawl.

Pulir las técnicas de giros.

Roll adelante y atrás bajo el agua.

Buceo profundo desde posición de natación, giros, vueltas y orientación bajo el agua.

Transportar algo o alguien en estilo espalda.

Ejercitación de saltos: ejercicios de formas de entrada al agua.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

Grupo C de la "Insignia deportiva juvenil alemana".

Carrera llana: 60m., 75m., 1000 m.

Posta en círculo (75m.).

Salto en largo (con tabla de pique).

Salto en alto (con varilla).

Lanzamientos a distancia (pelota con agarradera), pelota de beisbol, pelota de handbol, pelota de cesto).

Juegos de competencia: basquet, softball, voleibol.

Carrera de natación: 50 m.

Nadar a distancia bajo el agua.

Salvataje.

Zambullida de pie desde el trampolín de 3 m.

Zambullida de cabeza desde trampolín de 1m.

Cajón transversal:

Pasaje lateral con apoyo de una mano, con apoyo fugaz de pie, pasaje lateral con apoyo de una mano con piernas juntas, salto ladrón, salto separando piernas.

Cajón longitudinal:

Rango, pasaje de piernas por afuera; rango pasaje de piernas por entre medio.

Paralela: Balanceo y salida lateral de flanco con piernas juntas.

Barra fija: Subida a la barra con impulso de las piernas y enroscando el cuerpo alrededor de ella hasta apoyar el cuerpo extendido sobre ambos brazos (la barra a la altura de la cabeza).

Combinaciones de diversas formas de subida, salida y giros alrededor de la barra (paralela a alturas designadas).

Trepas por encima de la paralela a distintas alturas en forma de competencia.

Rondó

Combinaciones: pasaje fugaz por vertical, roll adelante, roll atrás, media luna, rondó.

Equilibrio en la barra alta con subidas y salidas de forma definida.

D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Experimentar y captar la calidad de los movimientos dirigidos, movimiento de impulso, movimiento vibrante, balanceo (swing), presión, golpe, empuje (aparatos manuales).

Combinación de movimientos: correr y girar, balancear y girar, balancear y saltar, saltar y girar, también con elementos, correr y girar lanzando y recibiendo (pelota - varilla).

Juegos de movimientos (coreografías creadas) en pequeños grupos, también con pelotas y soga individual, incluyendo también cortos instrumentos: tamborín, varillas sonoras, címbalos.

Danzas conocidas y nuevas: "Corre

caballito". "Si quieres bailar con maestros", "La tijera", "Los cazadores" y otros.

-----  
v

14 a 16 años      8º a 10º año escolar

Se inicia una compensación de las proporciones por medio de un aumento de crecimiento en ancho. Las reservas de fuerza son relativamente breves, como consecuencia del proceso acelerado de crecimiento y maduración. Se define el movimiento y el dinamismo, hay conciencia de la esencia de movimientos. Goce en la multiplicidad de movimiento. Comportamiento regido en forma acentuada por los sentimientos. Crece el interés en las personas, hay necesidad de orientarse según algún ideal o ejemplo.

Se debe: Fortificar los órganos, construir la postura, fomentar la diferenciación de movimientos. Despertar la conciencia de la fluidez de movimientos combinados y hacer experiencias en trabajos creados por ellas. Atender preferencias sin descuidar la multiplicidad. Aumentar la captación y el dominio del juego, fomentar el comportamiento limpio-correcto. Incentivar el deseo de autoformación, dar lugar a comparación de rendimientos.

A - FORMACION FISICA

Carrera con intervalos de caminar y trote: Distancias alternadas de 80m a 300 m. Carreras con paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

Carreras a campo traviesa (ascendente, descendente, obstáculos).

Impulsos por arriba, por debajo y alrededor (barra fija, paralela a distintas alturas, argollas).

Movimientos de impulso y balanceo con pasaje fluido. Ejercitación del lanzamiento, empuje y recepción con pesas (pelota con agarradera), medicina-bol, bala pequeña).

Soltura, fortalecimiento de la cintura escapular en trabajo con aparatos de mano y por parejas

Flexiones de piernas -lentas- flexiones de tronco con pasajes impulsivos, también en los aparatos ( barra redonda - barra de equilibrio).

#### Fuerza de pies y de piernas Capacidad de rebote elástico

Flexiones de piernas con rebote elástico sobre la carrera y el salto con giros y vueltas enteras.

Auto control del trabajo del pie al correr y al caminar, correr descalzas.

Directivas para trabajo independiente de compensación para debilidad del pie. Automasaje.

#### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

##### Caminar, correr

##### Salticar, saltar

Caminar y correr con variaciones en el ritmo y en el recorrido.

Aumento del movimiento:

caminar y correr.

correr y salticar.

correr y saltar.

Fijación de la seguridad rítmica por medio de la adaptación a ritmos dados.

Caminar y correr con balanceos, también con giros. Entrega del testimonio de postas, en la distancia reglamentaria. Carrera con vallas por encima de 3 o 4 vallas.

Fijación de la técnica de saltos: Carrera de impulso personal, para salto en largo y salto en alto.

Salto en alto: técnica del salto, recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y barrel-roll.

Saltos con giros, saltos alternando piernas, salto con toques de pie, variaciones según ritmo y recorrido.

Pasajes de pecho con apoyo, recogiendo ambas piernas al pecho, y pasaje de espalda apoyando un pie en tijera también con giro. (cajón o barra).

##### Suspensión, balanceo

##### Apoyo, trepar.

Balanceos en la barra fija alta picando desde el cajón.

Ejemplos: Balanceo adelante, balanceo

atrás, salida.

Balanceo adelante, media vuelta a la izquierda.

Balanceos en las argollas, también con la intensificación del impulso por medio de la suspensión en ángulo.

Pasaje con apoyo y paso tijera de costado como deber de grupo en la paralela.

Salidas de la paralela después del balanceo en apoyo: pasaje de espaldas, de costado, con tijera, de pecho con tijera y otros, también con giros.

Combinaciones varias de apoyo, empujes, impulsos arriba e impulsos por debajo en la paralela a distintas alturas.

Subidas y salidas distintas, también con giros.

En el final de la paralela partiendo del salto, hacer volteo desde el apoyo en flexión.

Volteo desde la vertical en el suelo con auxiliar.

##### Lanzar, recibir.

##### Tiros de arriba, tiros de abajo.

Especificación en la técnica con la pelota, también por parejas y en grupos.

Saque, pique en la red y bloqueo (voleibol).

Ataque y defensa (basquet y handbol).

Lanzamiento de jabalina y de bala con carrera de impulso.

Lanzamiento de la pelota con agarradera, con giros.

##### Levantar, transportar

##### Equilibrio

Distintas subidas a la posición de pie en la barra redonda alta, también partiendo de carrera de impulso.

Flexiones de piernas, posición de paloma, giro, pasaje a posición sentada, levantándose en la barra redonda alta (barra de equilibrio).

##### NADAR

Ampliación y profundización de las técnicas de natación. Mariposa, Delfín.

Juegos con la pelota de water-polo.

lo.

Ejercitación de saltos: carrera de impulso. pique.

#### C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" Grupo B.

Carrera: 75 m., 100m., 1000m.

Postas en círculo con distintas distancias.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarradera, lanzamiento de la jabalina.

Lanzamiento de la bala.

Competencias: basquet, handbol (con reglamento para salón) voleibol.

Carrera de natación: 50m. hasta 100 m.

Carrera de distintos estilos y posta de distintos estilos.

Certificado básico de la Sociedad Alemana de Salvavidas.

Del trampolín de 3 m., zambullida de frente, de espalda, sin pique.

Zambullida de espaldas del trampolín de 1m.

"Mortal" adelante del trampolín de 1 m.

Pasajes de pecho al frente, de cogido al aparato con apoyo, separando las piernas (cajón, la barra redonda, la barra fija).

Pasajes de frente y de costado con movimiento de tijera de piernas (cajón transversal, barra redonda, barra fija, paralela).

Roll y volteos en el suelo.

Sucesión de ejercicios elegidos libremente de estas formas básicas, también combinando con distintos aparatos.

#### D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Combinación de movimientos, creados libremente con pelotas, varilla o bala, con la compañera o en grupo.

Elaboración de las formas libres de danza, también en base a antiguas y nuevas formas de danza. Cuadrilla, danzas en columnas, de dos ritmos (bandear y Brebier, danzas de coreografías -al baile hilandero- y otros).

VI

16 a 19 años 10º a 13º año escolar

Declinación de la fuerza y la resistencia física, conclusión de la conformación física, perfilado progresivo de la conformación física, espiritual y psíquica. Fijación del estilo personal de movimiento. Creciente capacidad de juicio, comprensión de la sucesión de movimientos y efectos de ejercitación.

Se debe: Transmitir (científicamente) técnicas precisas, apoyar la delineación individual, fomentar la libre creación. Despertar la voluntad de ejercitación y rendimiento, dar lugar a la "Vivencia", que significa experimentar su propio rendimiento máximo.

Afirmar la conciencia de higiene.

A - FORMACION FISICA  
Fuerza orgánica, fuerza de brazos y de tronco.

Movilidad, construcción de la postura.

Ejercitación de la resistencia a: carrera a diferentes distancias: Nadar- Remar- Esquiar.

Balanceos en la barra fija alta, pasaje por arriba.

Combinación de ejercicios elegidos libremente de las formas básicas con fluidez en los cambios y repeticiones.

Prestar especial atención a la extensión, la elongación.

Por ejemplo: de posición inicial sentada, piernas separadas: flexión del tronco impulsiva, con rebote alternado con posición decúbito dorsal pasaje de piernas por encima de la cabeza hasta tocar el suelo -con puntas de pie- piernas extendidas; de allí pasar a extensión de piernas arriba, apoyadas únicamente la cabeza y nuca en el suelo. Habiendo realizado esta sucesión de movimientos varias veces, rodar a posición de cuclillas, seguida de salto extensión para pasar a posición de firmes.

Fuerza de pies y de piernas.  
Capacidad de rebote elástico.

Combinaciones fluidas de movimientos que incluyan posición de rodillas sentada sobre los talones, cuclillas, saltos extensión, flexiones de piernas y otras más.

Ejercicios múltiples de extensión y fortalecimiento del pie al caminar, correr, rebotar en forma de combinación rítmica de movimientos.

**B - EDUCACION DE MOVIMIENTO**

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Combinar caminar, rebotar, correr y saltar, en aplicaciones según la forma y el deber dado.

-----

Fijación del estilo en carrera y la sensibilidad para la velocidad.

Carrera de vallas.

Fijación del estilo de salto en largo y en alto.

-----

Suspensión, balanceo.

Apoyo, trepar.

Rodar, voltear.

Pasaje por encima de la barra fija alta desde el balanceo dando el dorso al aparato en el momento del pasaje.

Subidas, balanceos, alrededor o por debajo en combinaciones de la barra fija y el cajón (paralela a distintas alturas).

Salidas de frente al aparato, desde balanceo de apoyo en la paralela; también con giros.

Subidas a la paralela desde posición firmes.

-----

Desde balanceo de apoyo en la paralela pasar a flexión de brazos en el momento de extensión atrás, y realizar un volteo.

Colchoneta: roll atrás, pasando ligeramente por la vertical.

Lanzar, recibir.

Tiros de arriba y tiros de abajo.

Los deberes de las edades anteriores aplicados en técnicas y tácticas de juego: basquet, handbol, voleibol. Lanzamiento del disco.

Precisar las técnicas de: lanzamiento de jabalina, de la pelota con agarradera y de la bala.

Levantar, transportar.

Equilibrio.

Combinaciones elaboradas libremente en la barra redonda alta con aumento de dificultad en el ascenso y la salida.

NADAR

Precisión en las técnicas de todos los estilos.

**C - AUMENTO DE RENDIMIENTO**

"Insignia deportiva juvenil alemana" Clase A.

"Insignia deportiva alemana".

Carreras: 75 m., 100 m., 1500 m.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarradera, de la jabalina, del disco.

Lanzamiento de la bala.

Basquet, handbol, voleibol, hockey.

-----

Nadar en velocidad 100m., 200 m.

Certificado de rendimiento de la Sociedad Alemana de Salvavidas.

Zambullida de cabeza hacia adelante y atrás y "mortal" adelante y atrás del trampolín de 3m.

-----

Sucesión de ejercicios en aparatos y colchonetas elegidas libremente.

Precisión en la forma de ejecución y pasaje de un movimiento al otro.

**D - CREACION DE MOVIMIENTOS**

Danzas rítmicas y coreográficas propias, también con acompañamiento.

Danzas europeas y características de estilo: Contradanzas inglesas, rondó francés, danzas suecas y otras.

Danzas nuevas: "Círculo alegre", "Ritmo doble en círculo, "Ronda de balanceo" y otras.

VARONES

6 a 8 años

1º y 2º año escolar

Fase final de la primera etapa del crecimiento, condiciones circulatorias favorables, necesidad motora acentuada. Predominio del ego. Breve capacidad de concentración. Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje. Se debe captar el goce de movimiento y aumentarlo, respetar el juego individual y tender hacia la incorporación del niño al grupo, variar y repetir los deberes (se refiere a los problemas del movimiento que da el profesor y que el alumno debe resolver); lograr una sucesión de los juegos pre escolares.

ACTIVIDADES IDENTICAS A LA MISMA SECCION DE NIÑAS - II -

8 a 10 años

2º a 4º año escolar

Igual a sección -II- del trabajo de niñas. - III -

10 a 12 años

4º a 6º año escolar

Compensación entre el crecimiento en alto y aquí en ancho, relación favorable entre peso y fuerza equilibrio psico-físico, predisposición para el rendimiento, reciedumbre, osadía, goce e interés por la técnica del movimiento; relación con el medio ambiente. Conciencia de equipo, goce de la competencia.

Se debe: presentar mayores exigencias al rendimiento en lo que refiere a fuerza y resistencia. Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo. Cuidar el comportamiento en el juego colectivo y en la competencia.

**A - FORMACION FISICA**

Idem a la sección niñas, incluyen: En fuerza de tronco se suman: Por parejas, en posición de pie, espalda contra espalda, pasar al compañero por encima de la cabeza en forma lenta y en forma veloz. Colchoneta: puente con apoyo de cabeza.

**B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO**

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Combinación de caminar, correr, salticar con ritmo simple y formas de u-

bicación en el espacio; también como trabajo en grupo y por parejas.

Formas libres de largada para carrera.

Posta "de acoplado", posta "de persecución", "Caza en círculo".

Carrera de relevo, de vaivén, en círculo con cambio de corredor.

"Correr escaleras" (Cajón-caballote-burro).

Carrera de obstáculos por encima de vallas bajas.

Correr, salticar y saltar con la cuerda individual, también con giros.

Correr a través de la cuerda en movimiento (en forma de 8).

Combinación de carrera y flexión profunda seguida de salto extensión; también con giros.

Salticar con variaciones rítmicas muy alto, muy a ras del suelo, aumentando por balanceo de piernas, aumentando por rebote elástico intermedio.

Ejercitación para desarrollar la fuerza veloz de salto y la habilidad en el salto: Salto en largo con aumento de carrera de impulso, también con pique en el cajón, en la tabla de pique.

Salto en largo sin impulso, también en forma de salto triple.

Salto en alto buscando distancia al mismo tiempo. Salto en alto con carrera de impulso rítmica. Pasaje de la carrera al salto: "trabajo en el aire".

Salto recogiendo las piernas o girando con carrera de impulso.

Salto recogiendo las piernas con carrera de impulso.

Salto con cambios de piernas.

Carrera saltando y pasos altos.

Salto encima y por encima de obstáculos.

Saltar a cuclillas al cajón (barra); bajar con salto extensión.

Saltar a cuclillas y pasaje con salto en la paralela a altura desigual; también con giros.

Saltar en profundidad; también en combinación con roles.

Pasaje de costado y de pecho con apoyo con tijera de piernas por encima de la barra fija a la altura de la caedera (barra redonda, cajón).

Salto con apoyo de manos separando piernas por encima de un compañero o burro (salto rango).

### SUSPENSION, BALANCEOS APOYO, TREPAR RODAR, VOLTEOS

Hamabarse y balanceos en suspensión completa; también con giros.

Salto y caída en el final del balanceo adelante y atrás (argollas, sogas suspendidas, barra fija; también en combinación con el cajón).

Balanceo suspendidos de las piernas flexionadas y salto a tierra.

Giro pasando por arriba y balanceo por debajo de la barra fija (para las a diferentes alturas).

Subidas a la paralela a distintas alturas, enroscándose alrededor con apoyo y extensión de brazos, con giros.

Pasajes de pecho y de espaldas con apoyo por encima de la paralela desde posición firmes.

Trepar por encima de la paralela. Carreras de relevo o postas trepando.

### X

Rol adelante y rol atrás en distintas combinaciones y como trabajo en grupo.

Pasaje de vertical con rol adelante con auxilio de compañero.

Rol directo del pique al cajón en combinación con salto extensión o salto con piernas recogidas.

Media luna con carrera de impulso intensa.

Volteo de espalda o de nuca desde el cajón a la altura de la cadera.

"Salto mortal" con auxiliar.

### LANZAR, RECIBIR TIRO DE ARRIBA, TIRO DE ABAJO

Tiro de arriba con carrera de impulso con pelotas chicas y grandes.

Hacer rebotar con los dedos o los puños pelotas livianas en juego por parejas y contra la pared (voleibol).

Hacer picar la pelota a la carrera y con pases (dribbling, y pases de básquetbol).

Cubrir lugares y apoyar el juego; juegos de combinación.

Juegos en triángulo (Hándbol, fútbol).

Enboques con carrera y con salto; lanzamiento al arco.

Impulsar y lanzar (medicine-ball).

Bateo de la pelota pequeña con una varilla o bate.

Lanzamiento, dribbling y recepción de la pelota de gimnasia (de goma, grande) en combinación con carrera y saltico.

### LEVANTAR, TRANSPORTAR, EQUILIBRIO

Ponerse de pie desde la posición de banco y sentado soportando el peso de un compañero: "la torre".

Pasaje lento y pasaje veloz de 1 compañero por encima de la cabeza desde posición de pie, espalda contra espalda.

Transportar al compañero cargándolo encima de los hombros.

"Jinete", "Carrera de carros" "Compañero tieso" "Pez volador".

"Los jinetes trepan", "Lucha de jinetes", "Carrera de tres pelotas".

Hacer equilibrio con una varilla sobre la mano, sentándose, acostándose, levantándose.

Correr y salticar en la barra redonda (barra de equilibrio).

Ejercicios por parejas en la barra redonda, esquivarse, lucha, pases con la pelota.

### NADAR

Estilo espalda.

Largada y vuelta.

Salto simple de pie y de cabeza (la bomba, salto con carrera de impulso, largada de carrera).

Buceo a profundidad.

Nadar transportando algo o alguien.

### C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

Carrera llanas de 50m y 60m.

Posta en círculo con entrega del testimonio sobre la carrera.

Salto en largo con impulso (tabla de pique a 0,80 del cajón).

Salto en alto con impulso.

Lanzamiento a distancia (pelota de béisbol, de handbol, de pelota al ce

### LOS ESTADIOS DE ACTIVIDAD FISICA Y EL MOVIMIENTO FISICO EN EL NIÑO COMO MEDIOS EDUCATIVOS

por LUSELOT DIRM

(Sporthochschule, Colonia, Alemania)

Eduardo Spranger, el filósofo alemán, dijo que la función de la educación es ayudar al desarrollo espontáneo. Otro filósofo alemán de la educación, Hermann Nohl, señalaba a la educación como una *Lebenshilfe* (ayuda vital), expresando ambos así la idea de que el objetivo de la educación, su tarea y significado, no pueden consistir en la acumulación de conocimientos ni en el dominio de un gran número de ejercicios. El fin de la educación debe adaptarse a la tarea de facilitar el desarrollo del niño y fomentar su vitalidad.

El problema de cuáles son los métodos "naturales" de educación ha preocupado a los educadores desde Rousseau, y ha centrado especialmente su interés desde hace unos treinta años. Baste mencionar las publicaciones fundamentales de Gaultier y Streicher de Australia, el "méthode naturelle" preconizado por Hébert en Francia en contraposición a la enseñanza formal, la nueva tendencia de la educación en Inglaterra, tal como lo expresa el título del nuevo texto oficial: *Moving and Growing*, concepto que va a reemplazar al de *Physical Training*. El impulso más vigoroso fue dado por el gran filósofo americano de la educación, John Dewey, quien hizo del niño, sus deseos e intereses, el punto de partida de todos los esfuerzos educativos, y que acentuó la idea de "aprender haciendo", logrando que las teorías de Froebel y Pestalozza se convirtieran en el elemento más importante de la práctica pedagógica en un país de 150 millones de habitantes. Los pedagogos alemanes Kerschsteinner y Gaudig, que desarrollaron la *Arbeitschule* (Escuela del trabajo), en donde los alumnos aprenden haciendo, deben mucho a Dewey.

Con respecto a la educación física los objetivos de estos métodos modernos pueden ser brevemente resumidos en cuatro principios fundamentales:

1. — El contenido educativo debe ser seleccionado considerando su adaptabilidad biológica y debe ser adecuado al estado de desarrollo del niño en vez de imponer a éste formas de actividades propias del adulto. (Principio de naturalidad).

2. — El niño debe ser llevado a alcanzar el dominio de destrezas mediante la ejecución de las mismas en vez de lograr ese dominio mediante ejercicios formales. (Principio de la *Arbeitschule* o escuela de trabajo).

3. — El niño debe ser inducido a aprehender y asimilar movimientos complejos como un todo y no fraccionar estos movimientos en sus componentes para sintetizarlos luego. (Principio global o de totalidad).

4. — Actividad rítmica en vez de un mero contar tiempos. (Principio del sentido del ritmo).

El método moderno exige que el maestro sepa adaptarse a la condición y capacidad momentánea de cada niño por separado y de todo el grupo, así como que sepa comprenderlos simpáticamente. No constituye el objetivo de este método desarrollar destrezas en cuanto a tales, sino hacer que el niño adquiera ciertas habilidades; por ejemplo, la habilidad de practicar juegos y rendir lo mejor de sí en carrera y salto; la habilidad de adaptarse a un compañero o a un grupo en movimiento y finalmente, la capacidad de expresarse individualmente. De este modo, esta clase de educación física se caracteriza como una educación por medio de la actividad.

Me permitirá expresar el carácter de este método estableciendo seis principios básicos:

Primer principio básico: El método debe ser natural.

A fin de ejercer sobre el niño un efecto realmente profundo y duradero, todo método debe basarse en sus deseos espontáneos y las correspondientes manifestaciones clínicas, puesto que sólo un método de este tipo se adaptará a la tendencia natural del desarrollo infantil.

Se han realizado muchas investigaciones psicológicas sobre la evolución del lenguaje en el niño pequeño, sobre el desarrollo del pensamiento lógico y el crecimiento de las fuerzas expresivas que se manifiestan en el dibujo, la ejecución musical y actividades espontáneas similares. Sin embargo, poco se ha dicho sobre la evolución de la expresión del movimiento en la primera infancia. Y esto es aún más notable puesto que la observación de los movimientos instintivos del niño pequeño puede darnos una nueva visión del desarrollo físico / psicofisiológico en las primeras fases de la vida humana.

Al mismo tiempo que tiene lugar el crecimiento psicológico y sensorial, se producen fases concomitantes de desarrollo físico. En la esfera psicológica, las conocidas peculiaridades de cada año de vida indican cambios correlativos en el pensamiento y la percepción. Del mismo modo, en el campo del desarrollo físico tenemos fases especiales que se distinguen porque el niño trepa o se balancea, o intenta instintivamente dominar su cuerpo en movimiento y una vez alcanzado este objetivo, utilizar la nueva destreza, recién adquirida, en nuevos juegos y movimientos coordinados. Es posible hablar de una edad del tacto, o de una edad raptante, o de una edad de la carrera, y hasta de una edad de florecimiento de destrezas, o de una edad en que el niño intenta toda clase de pruebas y, algo después, de una edad de ejecuciones logradas y de una actividad exuberante que parece más o menos sin objeto.

Intentaré presentar un resumen del proceso de desarrollo del movimiento en el niño pequeño.

El recién nacido ya intenta levantar la cabeza estando en posición, preparando así los músculos extensores del tronco para sus futuras tareas. Mueve energicamente los dedos del pie, fortaleciendo los músculos del pie para su futura función de sostener el cuerpo. Si este desarrollo natural de la estructura y función se ve inhibido, por ejemplo mediante un calzado inadecuado, todo el proceso de crecimiento y desarrollo sufre las consecuencias.

Aproximadamente entre el primero y segundo años de vida el niño empieza a tirar, empujar y levantar su cuerpo. También trata de recostarse cuando cae y rueda, y en esta forma realiza sus primeros intentos de salto, por ejemplo de un escalón o un banquito. Esta clase de salto va seguida, en el tercero o cuarto año, por verdaderos saltos en altura y de obstáculos, primero bajo la forma de galope y luego saltando por encima de una piedrecita o cualquier otro obstáculo menor.

A los ocho meses, el niño toma y tira toda clase de objetos sin un fin determinado dentro de su coche. A los tres o cuatro años tiene objetivos más determinantes. Arroja y juega con grandes pelotas aunque sus reacciones puedan ser algo pasadas y lentas. A los ocho años aparece un deseo espontáneo de actividades y juegos que desarrollen la destreza; el niño arroja la pelota y une sus manos antes de atraparla, gira en el mismo sitio o introduce otras formas de diferenciación de sus habilidades coordinativas.

Lo mismo puede decirse del dominio del sentido del equilibrio. Si el niño pequeño empieza a caminar sobre dos piernas inmediatamente se encuentra ante un conflicto de equilibrio; extendiendo los brazos en la misma forma que lo veremos hacer varios años más tarde, cuando a los 8 años trate de caminar por un balanceo. Cuanto más seguro se siente el niño en sus movimientos tanto más difíciles serán las tareas que intentará realizar. El período que va entre los 8 y los 10 años en niños y niñas se caracteriza por el afán de trepar a los árboles, hacer equilibrios sobre muros, hasta sobre barras de hierro.

En cada uno de estos movimientos, el niño alcanza automáticamente un grado de economía de fuerzas que más tarde sólo alcanzará, si lo logra, mediante un esfuerzo consciente y una ejercitación sistemática y perseverante. Daré tres ejemplos: los movimientos de carrera de un niño de 3 años, los de una niña de 8 y finalmente una fotografía del recordman mundial Harbig. Estas ilustraciones muestran que la utilización de las fuerzas mecánicas de propulsión que se desarrollan mediante los movimientos opuestos de brazos y piernas y el pleno uso de la presión de pies y piernas es tan buena en el niño pequeño como en el atleta altamente entrenado.

Segundo principio básico.

La fase de desarrollo durante la cual el niño adquiere incon-

cientemente el dominio de sus movimientos debe ser utilizada para realizar su educación física estableciendo tareas apropiadas para él.

La edad del desarrollo inconsciente de los movimientos hacia una mayor complejidad termina antes de la pubertad. Damos otros pocos ejemplos. El niño de 3 años gusta balancearse suspendido del brazo de su padre. El mismo niño, al llegar a los 6 años, prefiere hacerlo colgado de una barra. A los 12 años habrá desarrollado así su fuerza y destreza y le encantará realizar ejercicios en las anillas y en la cuerda.

El niño que haya tenido oportunidad de arrojar piedras y pelotas a gusto a los 6 años, sabrá tirar muy bien al blanco a los 8. A los 12 se interesará en el lanzamiento a distancia y será capaz de ejecutarlo. Esto puede observarse claramente en el lanzamiento de la pelota, en el cricket, por las niñas, que generalmente acusan una marcada inferioridad en comparación con la ejecución de los varones. Esta inferioridad se debe no tanto a una capacidad natural inferior como al hecho de que generalmente las niñas no se ejercitan en las distintas formas de lanzamiento. O, mejor, por ejemplo, el caso del niño que a los 5 ó 6 años se ejercita en la barra horizontal, desarrollando así la fuerza de sostén de los brazos y la sensación de seguridad durante el balanceo. Este niño, más tarde, no tendrá dificultades para balancear el peso de su cuerpo aunque mientras tanto haya aumentado considerablemente su estructura física, aun en el transcurso de saltos peligrosos y rodadas.

El ejercicio lleva al dominio de los movimientos, y esta seguridad permite al niño moverse con libertad y gozar de los juegos y del dominio de su cuerpo en acción. La expresión de esta realización es una integración entre la experiencia física y la experiencia psicológica. Este proceso de diferenciación que va desde el movimiento grosero hasta el movimiento finamente graduado debe llegar a su plenitud antes de la pubertad. Esto lo sabemos por la experiencia recogida en: a) ejercicios de equilibrio; b) movimientos que exigen rápidos impulsos reflejos, y c) movimientos que se basan en una adaptabilidad diferenciada y sentido del ritmo.

Es necesaria una educación dirigida, temprana y consciente, de las niñas para que después del comienzo de la pubertad estén suficientemente desarrolladas la eficiencia física y las expresiones creadoras de modo de canalizar los conceptos mentales hacia una acción muscular apropiada. Es una experiencia frecuente que el haber descuidado la gimnasia educativa o los deportes durante los años formativos dé como resultado defectos funcionales que nunca pueden ser compensados una vez alcanzada la madurez.

Generalmente la preocupación que se tiene por la enseñanza del lenguaje en los primeros años de la escuela no existe con respecto a la enseñanza del lenguaje general del cuerpo, es decir, por la educación gimnástica. El sentido kinestésico, la apreciación sensorial de la postura, que puede ser desarrollado tan fácilmente mediante ejercicios de equilibrio, mediante balanceos y movimientos que exigen elasticidad de acción y seguridad en el salto, mediante lanzamientos y tiros al arco, todo esto como moldes básicos para juegos y deportes diestros y divertidos, puede ser enseñado. Lo mismo puede decirse del desarrollo del sentido de orientación, de la carrera y el salto hacia atrás y adelante, en círculos y en curvas, buscando nuevas formas de movimientos gimnásticos, que el mismo niño encuentra dentro de sus propios recursos de reacción y capacidad creadora.

#### Tercer principio básico.

Cada estado de desarrollo requiere en propio plan de ejercicios adecuados.

Los niños de 3 a 6 años no necesitan una instrucción sistemática y regular en gimnasia, sino más bien oportunidad para expresarse espontáneamente mediante el movimiento. Deslizarse por un banco inclinado, trepar por escalas, balancearse de la cuerda, balancearse de la barra, arrojar y atrapar pelotas, hacer rodar si o tros, trepar obstáculos o saltar. El niño de 5 años reacciona más lentamente que el de 4 o 6, y este hecho basta para dejarlos jugar en grupos apropiados según la edad. Luego se observan unos a otros y se imitan siendo justamente cuando más parecen estar sumidos en la felicidad de jugar el momento en que mejor aprenden. No hay una comparación consciente, no hay competencia. Lo que vale es la reconjunta seguridad en la propia destreza, recién descubierta, para trepar y moverse, tal como se expresa en las supremas palabras: "Déjame solo" (Puedo hacerlo solo).

Ahora es posible formular un equivalente del ABC para niños de 6 a 8 años en la esfera de la educación del cuerpo. Este ABC, es la experiencia y la incorporación a sí mismo de las formas básicas de acción motriz. Estas acciones motoras que se describirán en detalle en seguida deben ser experimentadas de modo que el niño tenga conciencia de sí mientras las ejecuta. Estas formas básicas consisten, por supuesto, en correr, saltar, trepar, hacer equilibrios, arrojar y atrapar objetos, elevar y transportar cosas, sostener, balancearse. El niño, en este período de su desarrollo, necesita mucho tiempo y reflexión inconsciente para el desarrollo de sus movimientos, porque los movimientos surgen de las impresiones visuales en su impacto repetido y de la comparación de una multitud de esas impresiones. Del mismo modo, tiene profunda significación la evaluación del niño de sus propios movimientos: "Puedo dar vueltas más rápido que tú", y expresiones semejantes. Los juegos empiezan como movimientos conjuntos que primero se realizan simultáneamente, pero que luego se desarrollan dentro de un molde indivisible y de acción conjunta. El sentido kinestésico, el sentido del ritmo y el espacio, se desarrolla mejor mediante tareas simples: andar, correr en círculo, en espiral, en curva, todo esto se comprende y traduce en la forma desada.

Lo que en la esfera de la educación mental de las niñas de 8 a 12 años está representado por la aritmética y la geometría, en el campo de los movimientos físicos es la combinación de las formas simples que hemos mencionado. Una vez que estas formas simples son ejecutadas sin fallas, se suman unas a otras diversamente: correr y girar, correr y balancearse de la cuerda, saltar y girar, estar en cuclillas y saltar en extensión, lanzar y atrapar la pelota en movimiento, todas estas combinaciones con el fin de fijar movimientos en una unidad dinámica de formas cambiantes. Debe haber crecimientos y disminuciones, debe haber fuertes y platinisimos. Debe haber demandas de diferenciaciones cada vez más delicadas, quiz primeramente en correlación con todo lo que los niños hacen espontáneamente mientras juegan en la calle, saltan y corren, saltan a la cuerda y juegan con la pelota, y en el curso de estas ejercicios se ejercitan en la reacción y el movimiento. Estos juegos desarrollan el control seguro de movimientos definitivamente experimentados, tales como correr, lanzar, atrapar, y exigen reacciones individuales automáticas dentro de las acciones colectivas del grupo. Lo mismo vale para los juegos creadores rítmicos en los que se necesita una mayor independencia: movimientos por parejas, por grupos hacia atrás y adelante, alternancias rítmicas expresadas en formas cambiantes, correr y saltar, saltar y girar, etc.

El período durante el cual se espera que el niño sea capaz de escribir sus propias composiciones tiene su correlativo en un nuevo tipo de actividades físicas.

Es el período de 10 a 12 años, en el que el niño disfruta con combinaciones de movimientos preconcebidos en los que se utilizan las destrezas motoras y formas que se han formado previamente y que, para ese entonces, deben constituir ya experiencias propias. En esta edad los niños empiezan a ejecutar zambullidas, vueltas y zigzags, experimentan una multitud de ejercicios en los aparatos y en el trampolín o jugando con la pelota, y al hacer todo esto alcanzan nuevos grados de placer en la experiencia. Aparecen nuevas tácticas en el juego y lo esencial es que adquieren importancia los objetivos colectivos, objetivos que concierne al equipo o al grupo en su totalidad. Lo mismo sucede con los juegos rítmicos que implican reacciones de individuos y de grupos a veces como pregunta y respuesta, a veces como grito y eco, como formas de movimiento en que los niños se mueven primero juntos y luego en forma contraria, o en los que forman parejas o grupos en un plan siempre cambiante.

Entre los 12 y los 18 años viene el perfeccionamiento y la última diferenciación en la ejecución, el sentido de la economía del movimiento y la búsqueda de la perfección técnica en gimnasia y atletismo, pero también en el campo expresivo, en la danza rítmica y el arte dramático con su contenido dinámico. La sensibilidad más delicada y la mayor profundidad que aparece durante los años de maduración deben encontrar entonces salida en el mundo de la expresión física, en el que los movimientos de toda clase reciben un nuevo contenido emocional, un carácter creador que no puede esperarse en el niño más pequeño. Este sentido de nuevas relaciones corporales en los movimientos puede conducir a una

nueva apreciación consciente de la postura y a una armonía de movimientos, siempre, claro está, que se hayan echado las bases de la educación física en los años precedentes. El placer que obtenga el joven de los juegos de competición será un beneficio solo si domina las técnicas necesarias, si ha aprendido a sacar partido de los cambios ofrecidos por los oponentes y si puede adaptarse a sus compañeros de equipo. Cuando falta uno de estos tres requisitos, no puede lograrse un verdadero cultivo del juego.

#### Cuarto principio básico.

El método debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño.

Durante largo tiempo se pensó que lo mejor para llenar las exigencias de desarrollo del mundo del niño era introducir ejercicios necesarios para el fortalecimiento de los músculos bajo la forma de imitación o actos dramáticos. Una secuencia de estos actos se combinaba como una "historia de movimientos", tales como "un circo", "una excursión", etc. Pero significa, de parte del adulto, una mala interpretación de la tendencia del niño a jugar e imitar porque lo que realmente pasa en tales situaciones es que se expresa la imaginación del maestro y, en segundo lugar, en realidad se impide al niño realizar un verdadero esfuerzo creador. Los movimientos del niño estaban prescritos: "ahora cortamos una flor", y el niño debía inclinarse hacia adelante y extender el tronco.

Como había un objetivo definido que no podía ser alterado —como en el caso de los ejercicios posturales— era necesario una ejecución exacta del movimiento. En este caso estaban fuera de cuestión las actividades espontáneas.

La "historia de movimientos", que acabo de mencionar, contiene una serie de cuadros y situaciones y lleva al niño de un papel a otro; por ejemplo, en el caso de la excursión, primero es una locomotora, luego una liebre en el campo y más tarde un leñador. En tales situaciones es imposible que el niño encuentre espontáneamente el contenido del movimiento. En cambio, es notable la intensidad con que una niña de 5 años juega a la muñeca, aunque en sus manos sólo tenga un pedazo de madera. Hace cien años, Fröbel señalaba la riqueza de sensaciones imaginativas con que el niño sigue los maravillosos movimientos de la pelota con sus rodadas, sus caídas, sus elevaciones, sus saltos y sus círculos. Observando cuidadosamente a niños de 3 a 4 años, cuando trepan y se deslizan, a niños de 6 a 8 años cuando juegan con pelotas, cuerdas y aros, vemos la abundancia de energía e intenso interés manifestado en los juegos infantiles de su propia invención. En ellos está la verdadera tarea de la educación física para niños, siempre que estén apropiadamente formulados. Lo mismo vale para la ejecución postural. Levantar una cuerda con los dedos del pie, trepar descalzo por la escala con peldaños cilíndricos, llevar la pelota sobre la cabeza, hacer rodar la pelota sobre el sube y baja, etc.

Sólo si se escoge el motivo del movimiento dentro del campo de experiencias e imaginación del niño —por ejemplo si el carácter motor de los ejercicios esperados se halla ya en los componentes conocidos por el niño— puede servir el cuadro a un verdadero fin educativo. Por ejemplo, la forma cuidadosa con que el gato se acerca a un objeto, el largo salto de la liebre, el galope del caballo o la posición de las alas de un avión durante una pirueta.

El objetivo de un método en la educación física es una situación completa y no un ejercicio aislado.

En la actualidad también se usa este método en la educación física de adultos. Deseo llamar la atención sobre ejemplos tan excelentes como la película educativa francesa sobre tenis, o la película sobre esquí del austriaco Posebek. Volviendo a la ejercitación del niño, ya no decimos: "Estírnese lo más alto que pueda", sino: "¿Quién puede tocar más arriba de esta cuerda con la cabeza?". O presentamos situaciones que requieren automáticamente ciertos movimientos, por ejemplo para el salto con rodillas flexionadas, se coloca una pelota sobre el obstáculo para hacer levantar más las piernas. Los ejercicios de movimientos desarrollan el deseo de una ejecución perfecta, así como la voluntad de encontrar las formas necesarias, pero este deseo no nace como obediencia a una orden sino espontáneamente.

#### Quinto principio básico.

El método debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño y debe estimular y desarrollar su iniciativa.

Este problema toca uno de los axiomas más importantes de la educación moderna y se aplica más estrictamente entre los 8 y los 18 años en educación física, especialmente en el caso de las niñas. El estímulo didáctico debe ser puesto en las preguntas, tales como: "¿Quién puede correr hasta la pared?", "¿Quién puede arrojar la pelota hasta el dintel de la puerta?", "¿Quién puede saltar sin hacer ruido?". Tales preguntas provocan respuestas apropiadas. También llevan automáticamente al paso siguiente, es decir: "¿Cómo puede cruzarse más rápidamente la valla?", "¿Cómo se puede girar con más gracia?", etc. El principiante se sentirá plenamente absorbido por tales preguntas. El alumno adelantado preguntará: "¿Por qué?", "¿Por qué se toma impulso mejor con una pierna en esta clase de salto y por qué con dos piernas en este otro?", "¿Por qué parece que María gira con tanta desenvoltura?".

Es notable cómo los niños de 6 a 8 años aprecian a menudo diferencias en la calidad y aspecto estético de movimientos con más rapidez que los de 16 años, si éstos no han sido ejercitados. Su eficiencia física ha sufrido junto con su capacidad para experimentar movimientos. La observación y la interpretación es una preparación para la ejecución, así como en el dibujo y la escritura la apreciación de la forma y la composición, si se la guía debidamente, lleva al reconocimiento de lo esencial y, por ende, de lo natural, lo que es tan vital para la mujer moderna. Desde el tercer año de vida, el niño debe aprender a realizar tareas que le sean establecidas, además de seguir sus propios impulsos. Mientras corre, salta o lanza objetos, mientras prueba y experimenta, simultáneamente observa y compara las ejecuciones resultantes. Desde el simple apoyo sobre los brazos extendidos desarrolla el salto a horcajadas, desde los saltos y corridas llega a los ejercicios en grupo, desde el juego sin objeto llega al canto y la acción dramática. De este modo, se desarrolla el sentido del movimiento y cuando la niña alcanza la madurez puede saltar sin esfuerzo sobre un obstáculo y puede participar en un juego rítmico.

Esta independencia y confianza en sí misma tiene su efecto sobre la educación de la persona en su totalidad. La niña aprende: a) a vencer su debilidad; b) a aceptar la disciplina como una exigencia razonable, y c) a actuar como miembro de un grupo, para no mencionar sino unos pocos aspectos.

a) Los defectos físicos y las debilidades psicológicas tienen relación de interdependencia. La vacilación, la insuficiente confianza en sí mismo, la falta de decisión, la falta de concentración, encuentran expresión en el campo motor, así como los defectos físicos se reflejan en la mente del niño. Al saltar sobre un obstáculo, el niño realiza también una tarea psicológica, pues toma una decisión, construye —por decirlo así— un puente entre lo instintivo y lo voluntario. El primer paso sin apoyo sobre el "sube y baja" significa un gran beneficio para el niño nervioso y tímido y la seguridad así adquirida se evidencia en una postura más erguida y desenvuelta. El movimiento como método de enseñanza es, por lo tanto, particularmente adecuado para el niño, porque necesariamente da como resultado acción y concentración.

b) A continuación viene la capacidad de reconocer el valor del orden. El niño de 8 años es capaz de hacerlo, siempre que se le den las tareas adecuadas. Por lo tanto, ya no los ponemos en fila ni los hacemos numerarse. En cambio les pedimos que busquen sus respectivos lugares y les indicamos mantenerse en ellos de modo de "no tocarse unos a otros". Lo mismo vale para la colocación de los niños o lo largo de los aparatos gimnásticos: ya no insistimos en un orden prescripto y en cambio decimos: "Clara, Brígida, Isabel son las primeras; el resto viene después". O "¿A quién le toca primero hoy?", o "¿Cómo nos colocamos para que nuestros caminos no se crucen?". Si trabajamos con niños que "deben permanecer en fila", no podemos esperar que se desarrolle espontáneamente el sentido del orden. He observado este hecho mientras trabajaba con huérfanos que vivían en una institución anticuada. Las tareas que requieren un sentido del espacio, que descansan en la reacción y comprensión rápidas, llevan al desarrollo de este sentido. Por ejemplo decimos: "Den vueltas alrededor de un aro o un palo sin tocarlos" o "Corran dando vueltas irregulares o describiendo una larga espiral o un círculo, o formando arcos, siempre sin tocarse entre sí".

c) Este sistema de crear un orden autogestivo y teniendo



en cuenta a los demás, es un medio de educación social. Se basa tanto en la ejercitación conjunta como en el aprendizaje de unos a otros, y su fundamento es la ayuda mutua. Ya en el niño de 5, 6 y 7 años consideramos la tarea de arreglar y sacar el equipo y aparatos gimnásticos como una tarea colectiva importante en la que todos y cada uno deben desempeñar su parte. Al trabajar con niños de 8, 9 y 10 años insistimos en la acción conjunta, por ejemplo sostener un palo para que un compañero salte por encima, o que dos niños ayuden a un tercero a pararse sobre las manos.

#### Sexto principio básico.

El desarrollo de la adaptabilidad del niño y su experiencia rítmica aumentan la capacidad individual para expresarse y estimulan su actividad creadora.

Hay una diferencia muy definida entre una educación dinámica y una estática, entre un "sistema" consistente en un conjunto de ejercicios y un objetivo fijo que se alcanza mediante una continua diversidad de ejercicios motores.

Cada movimiento exige una forma nueva de adaptación. Al arrojar una pelota pequeña actúa en forma diferente que cuando arroja una pelota grande. Lo mismo vale para el caso de saltar sobre una cuerda y sobre un obstáculo, para deslizarse en esquíes y deslizarse en patines. La verdadera adaptabilidad sólo es posible si la ejercitación física no se fija en una secuencia rigidamente definida de movimientos. El sentido del movimiento, al que me he referido repetidamente en esta charla, sólo puede desarrollarse libremente si ponemos a nuestros alumnos frente a una diversidad de movimientos que cambien dinámicamente. Tratemos de cultivar destrezas en vez de ejercitar simplemente a los niños. Los ejercicios son un medio y no un fin. Si yo puedo correr, esta capacidad debe mostrarse no sólo cuando corro sino también cuando trabajo en los aparatos, juego a la pelota, hago rodar el aro, salto a la cuerda o me ejercito con un compañero o un grupo. En todas estas distintas situaciones debe probarse y manifestarse mi sentido del ritmo y mi instinto de orientación.

En ciertas clases de movimientos existen posibilidades de largo alcance para modelar y crear tipos de expresión. Estos tipos son relativamente fijos en algunos movimientos, por ejemplo en la carrera y el salto; en cambio, en las acciones de trepar y lanzar objetos, el campo de acción es más amplio.

Pero todas estas formas de movimientos tienen una cosa en común: las formas de movimiento están determinadas por sus respectivos objetivos. Ya sea que corramos rápidamente o dando vueltas, subiendo o bajando, con un compañero o en círculos, el fin del movimiento es lo que decide los movimientos de los brazos, de los pies, la posición del cuerpo. Todos estos movimientos están guiados por leyes internas y no por consideraciones estéticas arbitrarias. Por supuesto, hay distintas leyes escondidas detrás de movimientos ideales y nos corresponde a nosotros encontrar estas leyes, formularlas y definir en consecuencia lo que significamos por sentido kinestésico. Esto es la gimnasia moderna: desarrollar el sentido de la secuencia de los movimientos. Tensión y relajación, según lo exija la situación atlética. Pero en educación creamos situaciones con

sus exigencias y el alumno, al adaptarse, desarrolla su sentido del movimiento.

Y ahora llegamos al último punto, que quizá sea el más importante en la educación gimnástica de las niñas:

Despertar el sentido del ritmo no es una tarea aislada. No es, en última instancia, una clase especial de gimnasia rítmica y musical. Todos los movimientos físicos deben estar gobernados por fuerzas rítmicas.

Las combinaciones de carrera y salto, de saltitos y salto son entidades semejantes a un juego con música o a una danza con su música. Tanto uno como otro puede ser un ejercicio o una forma vacía, pero también puede ser la expresión de un contenido mental. El movimiento verdaderamente rítmico se caracteriza por la economía de esfuerzo y la elegancia. Todas estas consideraciones se aplican naturalmente al más alto grado de realización atlética y al trabajo industrial u otras formas de trabajo. Inglaterra tomó esta idea cuando pidió a Rudolf Laban que contribuyera a la modernización del trabajo industrial, enseñando a los obreros a levantar y hacer rodar mercaderías y a economizar sus fuerzas en las tareas diarias.

El slalon perfecto en esquí es como una danza y la rotación del lanzador del disco parece un movimiento artístico.

Llegará un día en que la educación física común de varones y mujeres tenga este tipo de base rítmica. La aceleración y desaceleración de movimientos, la combinación natural del salto y la carrera, los saltitos y las rotaciones, el impulso y el aterrizaje, todo puede y debe ser rítmico.

Todos los movimientos fragmentarios deben ser transformados, de moldes cambiantes, en series rítmicas. La carrera, el salto, el balanceo, las rotaciones, son elementos con los que pueden hacerse combinaciones adecuadas para cada edad y para cada situación.

En música empezamos con el motivo y terminamos con la melodía. En gimnasia el movimiento lleva a los juegos cantados, a la danza.

Las voces o la música instrumental acompañando los movimientos corporales pueden servir de apoyo a los mismos o interferir en ellos. Es anticuado y en gran parte falso considerar al vals como la música apropiada para el balanceo y la marcha como la música apropiada para caminar. La clase de música apropiada se determina en cada caso de acuerdo a la dinámica misma del movimiento, y tanto la música como el cuerpo del alumno sufren los cambios de tensión en forma similar.

El criterio definitivo para determinar los valores de la educación física para niñas no es nada raro. La armonía, la belleza y la perfección estética vienen de adentro, pero pueden ser inducidas mediante una educación adecuada con movimientos, y esta educación puede desarrollarse una percepción de ciertas leyes naturales que se cumplen en todos nosotros y que, una vez descubiertas, se convierten en una adquisición irreversible para toda la vida.

to).

Juegos de competencia. Pelota voladora (newcomb), diez pases pelota eliminatoria, softbol y basquet con reglas simplificadas, fútbol handbol reducido (cancha chica, arco para juveniles).

Cumplir la prueba que exige la sociedad alemana de salvataje para natación libre (15 minutos, salto del trampolín de un metro).

Carrera de natación hasta treinta metros.

Zambullida de cabeza del trampolín de 1 metro.

Salto rango en el burro.

Pasaje por entre medio en el cajón transversal.

Balanceo en la barra fija con salto extensión por encima de la cuerda elástica.

Trepar en carrera la soga o barra vertical.

Combinar: pasaje fugaz por la vertical, rol adelante y media luna.

#### D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Combinación de movimientos; rodar y girar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) y otras más; también por parejas y/o en grupo.

Giros, rols y volteos en el agua.

- IV -

12 a 14 años 6° a 8° año escolar

Transformación de la configuración física; crecimiento en alto intensificado, con variación en las proporciones, menor resistencia a la fatiga, disminución en el goce del movimiento y en el dominio del físico. Alteraciones alternadas en la armonía físico-psíquica al iniciarse la pubertad, auto-estimación inestable, inseguridad en el comportamiento para con la sociedad y la autoridad.

Se debe: Exigir rendimientos diferenciados de intensidad variada; atender especialmente al fortalecimiento orgánico y al crecimiento en ancho. Dar lugar a vivencias de éxito, fomentar la

autodeterminación mediante deberes de responsabilidad inherente, lograr el trabajo en grupos, dar conciencia de higiene y postura.

#### A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y brazos.

Movilidad, construcción de postura.

Carrera con intervalos en que se camina; distancias alternadas de 80 a 300 metros; carreras con paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

- X -

Giro por arriba y salto extensión por debajo de la barra fija, la paralela a distintas alturas o las argollas vertical.

Lucha de pie.

Puente con apoyo de cabeza; también con giros; vertical apoyando la cabeza.

Ejercicios de transportar.

Balancesos de tronco, brazos y piernas en forma de péndulo y circunducción (aparatos manuales).

Inclinación, extensión y circunducción del tronco en posición arrodillada y de pie; también en combinación de balancesos y rebotes elásticos durante el desplazamiento.

- X -

Desde la posición decúbito ventral, con apoyo de manos, despegar las manos del suelo y golpearlas.

Flexión y extensión de brazos desde la misma posición.

#### FUERZA DE PIES Y DE PIERNAS CAPACIDAD DE REBOTE ELASTICO

Ejercitarse en separar los dedos del pie entre sí, hacer garra con ellos no soportando y soportando el peso del cuerpo.

Rebote elástico localizado en el pie.

Rebote elástico caminando y aumentando progresivamente el paso.

Distintas ubicaciones del peso del cuerpo en la flexión profunda de pierna, al caminar hacia adelante, hacia atrás, al costado.

PARA ADHERIR COMO PREFACIO DEL FOLLETO " LINEAS RECTORAS " D. N. E. F. D. D.

Salto con pie juntos en combinación con salto tijeras.

Salto separando piernas, saltos recogiendo piernas.

Salto extensión con giro desde cuclillas

#### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Saltar, saltar.

Ejercitación del caminar elástico erguido, con especial atención al trabajo de los pies y la postura de la cintura pelviana y de la cabeza.

Largada baja de carrera.

Ejercitación para desarrollar la sensibilidad para carrera y velocidad. Pasaje del testimonio a la carrera.

Distintas formas de correr, saltar e impulsar con varillas.

- X -

Saltar con la cuerda individual en distintas formas y con ritmo variado. Formas básicas de la ejercitación del salto.

Salto en largo-salto recogiendo ambas piernas al pecho (pique y caída).

Salto en alto-salto recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y estilo barril-rol (ritmo de la carrera de impulso).

Salto con giros; también con compañeros.

Salto con toques de una pierna en la otra en distintas posiciones flexionadas, extendidas.

Salto encima y por encima de aparatos; también con piernas recogidas, extendidas, separadas; giros y volteos.

Salto con apoyo de manos; saltos recogiendo piernas al pecho, saltos de costado al aparato, saltos separando piernas, saltos de espalda al aparato.

#### SUSPENSION, BALANCEO

APOYO, TREPAR

RODAR, VOLTEAR

Pasaje de espalda por encima de la barra fija alta partiendo de la sus-

pensión.

Balancear en las argollas intensificando el balanceo mediante la posición de flexión de cadera.

Balanceo entre las paralelas con apoyo de manos en combinación con pasaje a posición sentado, pasajes de espalda, pasajes de pecho también con giros.

Pasaje de pecho con piernas recogidas en la paralela (paralela a distintas alturas).

Trabajo de apoyo realizado con compañero y en grupo.

Pasajes de costado con piernas separadas y tijera en la paralela.

Subidas a la paralela desde impulso oblicuo y perpendicular.

Combinaciones múltiples de subidas y salidas con piernas recogidas al pecho, con balanceos o impulsos por arriba y por arriba y por abajo, impulsos alrededor de la paralela a distintas alturas (barra fija y cajón).

Combinación de rol y zambullida.

Pasaje de vertical a rol.

Volteo desde apoyo de brazos flexionados en la paralela.

Volteo de nuca, rondó y salto en fuerza desde el cajón a la altura de la rodilla, en combinación con salidas simples.

Kip con auxiliar (grupos de tres, sogas verticales, argollas).

#### LANZAR, RECIBIR

TIROS DE ARRIBA, TIROS DE ABAJO.

Lanzamiento a distancia de la pelota de beisbol desde una línea.

Picar la pelota combinando lugares de ubicación con el compañero.

Saque; jugar manteniendo la pelota en el aire (voleo); también por encima de la red (vóleibol).

Dribbling, pivot, amboques en juego con el compañero y en pequeños grupos (básquet).

Dar deberes de juego a pequeños grupos para ejercitar ataques y defensa.

Lanzamiento de bala (2,5kg. y 4kg.)

Lanzamiento de la pelota con agarraeras con circundaciones del brazo sin y con giro de cuerpó.

#### LEVANTAR, LLEVAR (Transportar)

#### EQUILIBRIO

Levantar y transportar a un compañero.

Transportar en grupos de a tres en formas libres, también usando una varilla; también como competencia o posta.

Transportar a un compañero caminando por la barra redonda baja (barra de equilibrio).

- X -

Equilibrio en la barra redonda baja, oblicua y alta (barra de equilibrio) también en combinación con juegos de pelota.

#### NADAR

Estilo crawl.

Perfeccionamiento en la técnica de la vuelta.

Rol adelante y atrás bajo agua.

Buceo profundo desde posición de natación, giros, vueltas, orientación bajo agua.

Transportar algo o alguien en estilo espalda.

Ejercitación de saltos, ejercicios de formas de entrada al agua.

#### C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" grupo C.

Carrera 75m., 100m., 1000m.

Posta en círculo.

Salto en largo (con tabla de pique).

Salto en alto (con varilla).

Lanzamiento a distancia (pelota con agarraera, pelota de beisbol, de handbol, de cesto).

Juegos de competencia, basquet, fútbol, handbol (también con reglas de salón), softbol, voleibol.

Lanzamiento de bala (4 kg.).

Carrera de natación 50m.

Nadar a distancia bajo agua.

Salvataje.

Zambullida de pie desde el trampolín de 3m.

Zambullida de cabeza y mortal adelante, del trampolín de 1m.

Pasaje de espalda con tijera, pasaje de costado, salto ladrón, salto ran-

go (cajón transversal).

Salto rango, pasaje por entremedio (cajón longitudinal).

Pasaje de costado con tijera en la paralela.

Subida a la barra fija a la altura de la cabeza mediante impulso de piernas desde suspensión y enroscándose al rededor de la barra hasta llegar a la posición de apoyo.

Combinación de subidas, impulsos con extensión o giros alrededor de la barra fija a la altura de la cabeza o de la paralela a distintas alturas.

Combinación de balanceos con apoyo, rols y salidas en la paralela.

Trepas alrededor de la paralela en forma de competencia.

Rondó.

Volteo de cabeza (cajón a la altura de la rodilla).

Combinaciones: pasaje fugaz por vertical, rol adelante y atrás, medialuna, rondó.

#### D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Sugerencias para movimientos; alto-bajo, abierto-cerrado, amplio-estrecho, veloz-lento.

Combinación de movimientos; correr y girar, balancear y girar, balancear y saltar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) con carreras y giros.

Juegos de movimientos rítmicos (con coreografías) en grupos pequeños; también con pelotas y cuerdas de salto.

Y

14 a 16 años

8º y 10º año escolar

Se inicia una compensación en las proporciones por medio de un aumento en el crecimiento en ancho. Las reservas de fuerza son relativamente breves como consecuencia del proceso acelerado de crecimiento y maduración.

Se define al movimiento y dinamismo, hay conciencia de la esencia de los movimientos. Susceptibilidad acrecentada. Necesidad de orientarse según algún ideal o ejemplo.

Se debe fortalecer los órganos, construir la postura, fomentar la di-

ferenciación de movimientos. Despertar la conciencia de la fluidez de movimientos combinados y hacer experimentar en trabajos creados por ellos. A tender preferencias sin descuidar la multiplicidad. Aumentar la captación y el dominio del juego, fomentar el comportamiento limpio, correcto. Incentivar el deseo de autoformación, dar lugar a la comparación de rendimientos.

#### A - FORMACION FISICA

FUERZA ORGANICA, FUERZA DE BRAZOS Y DE TRONCOS.

MOVILIDAD, CONSTRUCCION DE LA POSTURA.

Carrera con intervalos de caminar y trote.

Carrera a campo traviesa (ascendente, descendente, obstáculos).

X

Impulsos por arriba, por debajo, alrededor (barra fija, paralela a distintas alturas, argollas).

Apoyos, balanceos en apoyo, flexión de brazos en suspensión.

Ejercicios de levantar y transportar.

Alternar movimientos de impulso con movimientos dirigidos, también caminando, corriendo y con giros.

Ejercicios de lanzamiento, empuje y de recepción con pesas (pelota con agarradera, medicine-ball, bala).

Flexiones lentas de piernas, flexiones de tronco, posición de equilibrio (paloma), también en aparatos (barra redonda, barra de equilibrio).

FUERZA DE PIES Y DE PIERNAS.

CAPACIDAD DE REBOTE ELASTICO.

Caminar con la planta del pie.

Flexiones de piernas con rebote elástico partiendo de la carrera y salto con medias vueltas y vueltas enteras.

Autocontrol del trabajo del pie al caminar y correr; correr descalzos.

Directivas para trabajo independiente de compensación para debilidad del pie; automasaje.

#### B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

CAMINAR, CORRER,

SALTICAR, SALTAR

Aumentos en el movimiento.

Caminar y correr.

Correr y salticar.

Correr y saltar.

Desarrollo de la habilidad en la carrera y el salto en combinación con los juegos predeportivos (básquet, handbol, vóleibol).

Entrega del testimonio de posta en la distancia reglamentaria.

Carrera con vallas por encima de 3 ó 4 vallas.

X

Fijación de la técnica de saltos.

Carrera de impulso personal para salto en largo y en alto.

Salto en alto; técnica de salto recogiendo piernas al pecho, estilo californiano y barrel-rol.

Salto en largo y en alto con garrucha.

Salto con giros, saltos alternando piernas, saltos con toques de los pies en distintas aplicaciones.

SUSPENSION, BALANCEO.

APOYO, TREPAP.

RODAR, VOLTEAR.

Tomar impulso partiendo desde suspensión y desde apoyo en la barra fija alta.

Salto extensión partiendo del apoyo (barra fija o paralela a distintas alturas) y pasando por debajo.

Balaneo suspendido en las axilas con kip, rols y varias salidas de la paralela.

Balaneo en las argollas con volteo atrás, también con separación de piernas.

Subidas a la paralela partiendo de posición firmes.

Pasajes de pecho también con giros partiendo desde el balanceo de apoyo en la paralela.

Volteo desde la vertical en el suelo.

LANZAR, RECIBIR.

TIRO DE ARRIBA, TIRO DE ABAJO.

Especialización en las técnicas con la pelota, también por parejas y en grupos.

Saque, pique y bloqueo (voleibol).

Lanzamiento de la jabalina.

Especialización en la técnica de lanzamiento de pelota con agarradera y de bala.

LEVANTAR, ELEVAR (Transportar)

EQUILIBRIO.

Distintas subidas a la posición de pie en la barra redonda alta, también con carrera de impulso.

Flexiones de piernas, posición de equilibrio (paloma), giros, pasaje a posición sentada y levantarse en la barra redonda alta (barra de equilibrio).

NADAR

Ampliación y profundización de las técnicas de natación. Mariposa, del fin.

Juegos con la pelota de waterpolo. Ejercitación de saltos, carrera de impulsos, pique.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO.

"Insignia deportiva juvenil alemana" grupo tres.

Carrera 100m, 2000m.

Postas en círculo a distintas distancias.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarradera y de la jabalina.

Lanzamiento de la bala

Competencias: básquet, fútbol, handbol, vóleibol, hóckey.

X

Pasajes de espaldas, de costado de pecho y separando piernas en el cajón, barra redonda, barra fija.

Kip, rols y volteo en los aparatos.

Rols y volteos en el suelo.

Sucesión de ejercicios elegidos libremente de estas formas básicas; también en combinación con distintos aparatos.

Balaneo impulsivos en las argollas en movimiento de vaivén.

#### D - CREACION DE MOVIMIENTOS.

Desarrollo de la sensibilidad de ritmo, del estilo personal de movimiento y sensibilidad de estilo por medio de la captación y la experimentación de la calidad de los movimientos; dirigido, impulsivo, de presión, golpe, empuje (pelota, varilla, bala).

Combinación de movimientos en los aparatos y el suelo, creada libremente. Danzas en comunidad.

VI

16 a 19 años 10° a 13° año escolar

Delineación de la fuerza y la resistencia, conclusión de la conformación física, se perfilan progresivamente las características físicas, espirituales y psíquicas. Fijación del estilo personal de movimiento. Creciente capacidad de juicio. Comprensión de la sucesión de movimientos y efectos de ejercitación.

Se debe transmitir técnicas precisas, apoyar la delineación individual, fomentar la libre creación.

Despertar el deseo de entrenamiento, dar lugar a la "vivencia" que significa experimentar el propio rendimiento máximo.

Afirmar la conciencia de higiene.

#### A - FORMACION FISICA

FUERZA ORGANICA, FUERZA DE BRAZOS Y DE TRONCO.

MOVILIDAD, CONSTRUCCION DE LA POSTURA: Ejercitación de la resistencia. Carrera de largas distancias (2000 a 5000m.)

Natación.

Remo.

Esquí.

Balaneo y apoyo en grandes aparatos.

X

Combinación de ejercicios elegidos libremente de las formas básicas, con fluidez en los cambios y con repeticiones. Prestar especialmente atención a la extensión, la elongación. Ejemplo: partiendo de posición inicial sentado



con piernas separadas, realizar flexión de tronco con rebote alternado con rol atrás y pasaje fugaz a vertical terminando en posición de pie.

FUERZA DE PIE Y DE PIERNAS  
CAPACIDAD DE REBOTE ELASTICO

Rebote elástico en posición arrodillado, sentado sobre los talones, y en posición de cuclillas apoyando toda la planta del pie.

Combinaciones fluidas de movimientos que incluyan posición de arrodillado, sentado sobre los talones, cuclillas; saltos extensión y flexiones de piernas.

Ejercitación múltiple de extensión y fortalecimiento del pie al caminar, correr y rebotar en forma de combinación rítmica de movimientos.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.  
Salticar, saltar.

Combinación de rebote elástico, correr y saltar en variaciones según la forma y el deber dado.

Fijación del estilo en carrera y la sensibilidad para la velocidad.  
Carrera de vallas.

Fijación del estilo de salto en largo y en alto.  
Salto triple.  
Salto con garrocha.

SUSPENSION, BALANCEO.

APOYO, TREPAR.

RODAR, VOLTEAR.

Balancesos altos que impliquen apoyo.  
Kip.  
Volteos.

LANZAR, RECIBIR.

TIROS DE ARRIBA, TIROS DE ABAJO.

Los temas de las edades anteriores aplicados en las técnicas y tácticas de juego; básquet, fútbol, hándbol, vóleibol.

Lanzamiento del disco.

Pulido de las técnicas de lanzamiento de jabalina, pelota con agarra dera y bala.

LEVANTAR, LLEVAR (Transportar)  
EQUILIBRIO

Combinaciones elaboradas libremente en la barra redonda alta con subidas y salidas difíciles.

Levantamiento de pesas.

NADAR

Pulido de las técnicas de todos los estilos.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" Grupo "A".

"Insignia deportiva alemana" G.  
Carrera 100m., 200m., 1500m., 3000m.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarra dera, jabalina, disco.

Lanzamiento de bala.

Básquet, fútbol, hándbol, vóleibol, hókey.

X

Carrera de natación 100m., 200 m. y 300m.

Certificado de rendimiento de la "Sociedad Alemana de Salvataje".

Mortal adelante y atrás del trampolín de 3m.

Saltar desde 5m. de altura.

Sucesión de ejercicios en aparatos y colchonetas, elegida libremente.

Precisión en la forma de movimiento y pasaje de un movimiento a otro.

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Fijación de la sensibilidad para ritmo, del estilo personal de movimiento y sensibilidad de estilo mediante la captación y experimentación de la calidad de los movimientos, dirigido, de impulso, de presión, golpe, empuje, (pelota, varilla, bala).

Combinación de movimientos en los aparatos y la colchoneta (creada libremente).

Danzas de comunidad.

PUBLICACIONES DE LA DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION :

-CREACION DE LA DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

-INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES -Su Creación -

-EDUCACION FISICA -MEMORIA SINтетICA : 1958-1963 :

I : ORGANIZACION Y ADMINISTRACION

DE LA EDUCACION FISICA

II: FORMACION Y PERFECCIONAMIENTO DOCENTE

COLECCION INFORMATIVA:

SINTESIS INFORMATIVA I

SINTESIS INFORMATIVA II

COLECCION TECNICA:

1 - INSTALACIONES Y ELEMENTOS - Prof. ANIBAL J. ALVAREZ (Primera Parte)

2 -INSTALACIONES Y ELEMENTOS -Prof. ANIBAL J. ALVAREZ (Segunda Parte)

3 -INSTALACION DE CAMPAMENTOS- Prof. ANIBAL J. ALVAREZ

4- CREACION DE CENTROS - Profesor ANIBAL J. ALVAREZ

5 -GIMNASIOS Y ANEXOS -Profesor ANIBAL J. ALVAREZ

COLECCION REGLAMENTOS:

BASKETBALL-REGLAS DE JUEGO -Prof. LUIS A. MARTIN

COLECCION DIDACTICA:

1 - LINEAS RECTORAS - Traducción -

IMPRESO EN LA DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

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

PUBLICACIONES

DE LA DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA:

PROGRAMAS DE EDUCACION FISICA

CLUBES COLEGIALES (BASES)

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA (VARONES Y MUJERES)

DOCTOR CARL DIEM Y SEÑORA LISELOTT DIEM

REGLAMENTO DE CALIFICACIONES, EXAMENES Y PROMOCIONES

FOLLETOS:

1- GIMNASIA FEMENINA - Prof. BEATRIZ MARTY

2- GIMNASIA MODERNA - Prof. RAUL A. DALLO

3- VOLEIBOL - Profs. JUAN L. BOTTA y CESAR M. GALLARDO

4- SOFTBOL - Prof. ALBERTO VERA

4A SOFTBOL - Profs. LEANDRO M. MADUEÑO y ALBERTO VERA

5- DISCIPLINA - Traducción -

6- BASQUETBOL - Prof. MOACYR DAUTO

7- GIMNASIA MASCULINA - Prof. ROBERTO L. SAAVEDRA

8- DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS - Prof. LUIS J. MEDIOI

9- GIMNASIA NATURAL AUSTRICA - Prof. ANTONIO BOAVENTURA

10- MISION DEL PROFESOR DE EDUC. FISICA - Prof. JORGE SARAVI

11- LAS EXPERIENCIAS ESCOLARES DE VANVES - Traducción -

12- RUGBY - Prof. JUAN CARLOS CUTRERA

13- VUELTA ATRAS Y VUELTA ADELANTE - Prof. RAUL A. DALLO

14- APUNTES DE BASQUETBOL - Prof. JORGE H. CANAVESI

15- LA VERTICAL - Prof. RAUL A. DALLO

REGLAMENTOS:

REGLAMENTO DE PELOTA AL CESTO

BASKETBALL-REGLAS DE JUEGO - Prof. LUIS MARTIN