

Foll
3717

AM39

D
(1111111111) 3

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA
DIRECCION NACIONAL
DE
EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y RECREACION

CONSEJO
NACIONAL
DE
EDUCACION

ACTIVIDADES FISICAS

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARRA 55 Buenos Aires Rep. Argentina
REPUBLICA ARGENTINA

CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION

INSPECCION TECNICA DE EDUCACION FISICA

BIBLIOTECA	
Cat. no	31-3-65
Ciudad	
País	
Recibe	Argentina
Inter-otro	ca

ACTIVIDADES FISICAS

INV	011139
SIG	2011 3717
LIB	2

f 2:
03913

Desarrollo del esquema general de clases
para todos los grados de la escuela primaria.



BUENOS AIRES
1964
CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina



DEBIDO A UNA RECIENTE RESOLUCION DEL CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION HA QUEDADO AUTORIZADO UN PERIODO EXPERIMENTAL DE PRACTICAS DE EDUCACION FISICA POR ALUMNAS DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA "Dr. ENRIQUE ROMERO BREST" EN ESCUELAS PRIMARIAS DE LA CAPITAL FEDERAL.

PARA DICHA ACTIVIDAD, SE REIMPRIMEN EN ESTE FOLLETO LAS DIRECTIVAS Y CONTENIDOS PARA LOS SEIS GRADOS, OPORTUNAMENTE PREPARADOS POR LA INSPECCION DE EDUCACION FISICA DEL CITADO CONSEJO.



SUMARIO:

1o. INFERIOR - 1o. SUPERIOR y 2o. GRADOS:

ESQUEMA GENERAL	PAG. 5
INSTRUCCIONES	" 8
DESARROLLO	" 9

3o. - 4o. - 5o. y 6o. GRADOS:

ESQUEMA GENERAL	" 17
INSTRUCCIONES	" 19
DESARROLLO:	
3o. y 4o. GRADOS	" 20
5o. y 6o. GRADOS	" 27

VOCES DE MANDO	" 35
DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS	" 36



SUMARIO:

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

INSTRUCCIONES DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

DESARROLLO DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

ESQUEMA GENERAL DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GRADOS

VOCES DE MAHO

DANZAS FOLKLORICAS

ACTIVIDADES FISICAS

ESQUEMA GENERAL de clases de actividades físicas para lo. inferior, lo. superior y 2o. grados de las escuelas primarias del Consejo Nacional de Educación.-

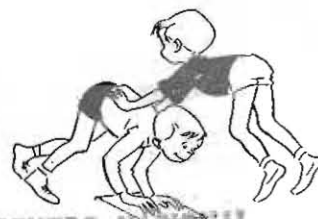
<u>CONTENIDOS</u>	<u>EJERCITACION</u>	<u>FINALIDADES</u>
I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION	Formaciones fundamentales, marchas, giros etc.	Crear hábitos de disciplina, orden, buena postura.
II - PREPARATORIOS	Intensidad aguda. Desplazamientos rápidos con distintas formas de locomoción y posiciones. Corridas, saltos, ritmos. Desplazamientos por imitación o creación. Juegos informales de animación.	Animación. Predisponer al alumno para la exteriorización de su energía mediante un trabajo libre. Favorecer la imaginación y creatividad, la expresión del movimiento. Educar el movimiento. Desarrollar espontáneamente el sentido del ritmo. Adaptación al medio.
III - MOVIMIENTOS:		
1) Naturales.	Movimientos individuales y de colaboración: empujar, trepar, traccionar, levantar, de equilibrio etc. Movimientos con sogas, bancos, etc.	Predisponer al alumno para actividades vigorosas, enérgicas, que le permitirán el dominio de su cuerpo, del desplazamiento del mismo en el espacio y de sus valencias motoras. Fuerza orgánica de brazos y tronco preferentemente. Ayuda mutua.
2) Imitativos.	Movimientos generales y especiales en los que se pueda desarrollar fuerza, movilidad y un trabajo de construcción postural sobre la base de la imitación de movimientos comunes a personas, animales o cosas.	Tensión y relajamiento. Cultivar destrezas. Captar el goce del movimiento y aumentarlo.

- | | | |
|--|---|---|
| 3) Creativos | Movimientos en forma de problemas.
Expresiones espontáneas. Creaciones rítmicas individuales, por parejas o grupos.
Alternancias rítmicas expresadas en formas cambiantes: correr, saltar, girar, etc.
El movimiento puede llevar a los juegos o a la danza. | Acentuar las fuerzas expresivas.
Motivar el movimiento.
Respetar el desempeño individual, pero derivar a la incorporación al grupo. |
| 4) Relatos (para 1° inferior y 1° superior.) | Movimientos generales y especiales elaborados en forma de relatos breves, en los que el maestro logre ejercicios dinámicos mediante brevísimas expresiones orales. | Colocar al alumno frente a una diversidad de movimientos que se sucedan dinámicamente.
Desarrollar el sentido de secuencia de los movimientos. |
| 5) De agilidad y destreza. | Tregar, rodar, voltear, saltar, correr, lanzar, recibir, etc.
Ejercicios en bancos suecos, colchonetas, esteras, etc. | Lograr el dominio de destrezas.
Ofrecer problemas psicomotrices a resolver por los alumnos. |
| 6) Con elementos. | Movimientos con bolitas, pelotas, sogas, aros, etc. | Dar funcionalidad al movimiento. Llevar a la educación del movimiento por el juego con elementos pequeños.
Gozar con el dominio de los elementos pequeños. |
| 7) Rondas | Movimientos acompañados por el canto.
Movimientos creativos. | Armonía, belleza y perfección estética inducidas mediante una educación, con movimientos. |
| 8) Danzas Folclóricas argentinas. | Enseñanza de elementos y figuras.
Coreografías sencillas de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educ. Física. | Educación del ritmo y del movimiento.
Introducción en el conocimiento de nuestro folklora. |

IV - JUEGOS.

De animación; de imitación; calmantes; sensoriales; de persecución (éstos preferentemente para 1° superior y 2°); de competencia (idem).

Crear normas de conducta.
Lograr la coordinación neuromuscular.
Dar a la clase una tónica final placentera.
Agudizar el valor de la cooperación y la función del equipo (preferentemente en 1° superior y 2°)



acompañen simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo, se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para facilitar la realización de los ritmos.

3) Desplazamientos por creación:

- La sombra: en parejas, un alumno crea un movimiento o un desplazamiento y el que le sigue, como sombra, le imita.
- Idem por equipos de trabajo. El maestro ordenará que en forma continuada, el último pase a ocupar el primer lugar para que todos tengan idénticas oportunidades.

4) Juegos informales de animación:

- Correr en bandada, cambiando al guía, rápidamente y sobre la carrera.
- Bucar la casa, dibujando en el suelo, previamente, señales indicadoras de lugar; variar las formas de locomoción.
- Hacer el caracol: en marcha, al trote, saltando, etc.
- Hacer el trencito: en marcha, al trote, etc.
- Para 1º superior y 2º: manotas (común, elevada, agachada, etc.)
- No dejar pasar a dos, enfrentados, tratar de pasar tras el contrario y evitar que éste realice lo propio.
- El espejo: de dos enfrentados o en grupo. Un alumno o el maestro realiza movimientos o desplazamientos que el compañero o grupo tratan de imitar.

MOVIMIENTOS: En todos los tipos de movimientos que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: individuales.

- Equilibrio sobre una línea o soga.
- Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. de altura.
- Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco o elemento que lo reemplaza).
- Gatear sobre plano inclinado (banco sueco o elemento que lo reemplaza).
- Subir y bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplaza (se puede realizar sobre un alumno en posición acurrucada).
- Saltar por sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de costado o hacia arriba, etc.)
- Pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
- Salto de conejo: sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizarlo apoyando manos al otro lado de la cuerda,

da, elevar cadera y piernas y trasponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos con el suelo.

- Trepar la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas).
- Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro, que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: por parejas.

- un alumno en posición acurrucada; el otro le salta y luego pasa por debajo de él, gateando. El alumno acurrucado extiende sus piernas y brazos elevando la cadera para dejar pasar al compañero. Luego de tres realizaciones, alternar lugares.
- Un alumno acurrucado, el otro se sienta sobre él: el primero trata de elevar su tronco sin perder el apoyo de manos y rodillas en el suelo. Alternar posiciones.
- Un alumno tras otro, tomados de las manos, y en suclillas el de atrás, imitando un carrito. Con pequeños saltitos de rana el de atrás se deja llevar por el de adelante. Alternar posiciones.
- Dos alumnos en posición de banco, uno al lado del otro, tomados de los hombros: avanzar gateando.
- Un alumno en posición de banco, el compañero sentado sobre él a horcajadas: el de abajo avanza gateando.
- De pie un alumno tras otro: el de atrás apoya sus manos sobre la espalda de su compañero, empujándolo; el otro ofrece resistencia. Alternar posiciones.

Naturales: en grupo o equipos de trabajo.

- Transportar en colaboración: una colchoneta, banco sueco, escalera, tronco, etc.
- Transportar en colaboración: un alumno en posición horizontal, elevándolo ligeramente.
- levantar, lanzar al aire y recoger una colchoneta o elemento que la reemplaza.

- Imitativos:** Sin imponer posiciones, el maestro propondrá las imitaciones procurando la realización de movimientos en los que se conduzca a la imitación de acciones comunes a personas, animales o cosas, dando libertad de trabajo al alumno. Se transcribe, a continuación, un ejemplo de plan completo de movimientos imitativos, el que está integrado por movimientos en los que actúan, primero pequeñas y luego grandes masas musculares y en los que se atiende todo tipo de trabajo orgánico.

De brazos y piernas (especialmente):

- Alzarse como un pájaro (distintas intenciones: grande, pequeño, a-

sustado, etc.)

Mover brazos imitando alas, rebote en rodillas.

- b) Cocear como el caballo.

Apoyar manos y rodillas en el suelo y elevar piernas flexionadas y saderas.

Dorsal (especialmente):

- a) Imitar al gato enojado y al caballo brioso.

Posición de banco: bajar la cabeza, arquear la columna elevando, el dorso, sin perder el contacto de rodillas y manos con el suelo (gato enojado); elevar la cabeza, arquear la columna hacia abajo bajando el tronco (caballo brioso).

De tronco (especialmente):

- ch) Moverse como un árbol sacudido por el viento.

En posición de pie, realizar flexiones, extensiones, flexiones laterales, torsiones, circundaciones de tronco con movimientos libres de brazos.

- d) Contonearse como la foca.

En posición acostada boca abajo, manos apoyadas en el suelo, mover el tronco lateralmente y en extensión.

Abdominal (especialmente):

- e) Imitar a una bolita y a un alambre.

En posición acostada boca arriba, sentarse flexionando piernas, tronco y cabeza, abrazando rodillas (bolita); acostarse extendiendo brazos y piernas (alambre).

De tensión y relajamiento:

- f) Imitar a un globo cuando se agranda y cuando se achica.

En posición de pie, elevar brazos, extender cabeza, en puntas de pie (tensión); flexionar piernas, tronco y cabeza, brazos caídos (relajamiento).

Sofocantes y de movilidad general:

- g) Juegos de imitación: informal u organizado.

- 3) Creativos: Los movimientos creativos se logran mediante la introducción de instrumentos musicales o elementos de percusión y del canto. El maestro ofrecerá problemas que el alumno resolverá mediante su expresión mímica.

- a) El espejo: Un motivo musical o ritmo hace que el alumno cree un movimiento frente a un compañero para que éste le imite. El enfrentamiento es un incentivo valioso para la creación.

- b) Ídem por equipos de trabajo o grupos.

- 4) Relatos (o cuentos animados):

El maestro relatará con lenguaje claro un cuento que deberá ser: veraz, actual, con vivencias sociales, dinámico, conocido, que ofrezca problemas psico-motrices a resolver por los alumnos con movimientos progresivos, interesantes y cambiantes.

Cada relato constará de una sucesión breve de movimientos o desplazamientos inducidos por el maestro mediante una narración breve que produzca intensa actividad.

Transcribimos a continuación, un ejemplo de relato o cuento animado.

Jugar a la tormenta:

Relato

EJERCITACION

Sopla el viento.....

Balanceo libre de brazos.

Vuelan las hojas de los árboles.....

Correr en todas direcciones; correr en bandadas.

Los pájaros vuelan y se esconden.....

Correr aleteando y acurrucarse.

Se ven relámpagos.....

Sacudir los brazos.

El viento mueve los árboles.....

Flexiones, extensiones, torsiones, flexiones laterales, circundaciones de tronco con movimientos de brazos.

Las hojas vuelan más rápido.....

Corren en todas direcciones.

El gato se asusta.....

Arquear el lomo como el gato.

Comienza a llover.....

Saltar como gotas.

Ahora más fuerte.....

Saltar más alto.

El perro se esconde.....

Sentarse de costado y flexionar tronco y cabeza.

Ahora llovizna.....

Saltitos breves.

Ya no llueve y salen los pájaros.....

Correr aleteando.

porque sale el sol.....

Agacharse flexionando piernas, tronco y cabeza; elevarse extendiendo piernas, tronco, cabeza y elevando brazos (tensión y relajamiento).

El relato transcrito está integrado por ejercitaciones correspondientes a distintos tipos de movimientos del esquema.

Como formación damos otros títulos de relatos: El perro de Pedrito - La casa de campo de la abuelita - Juguemos al invierno - Los juguetes.

5) De agilidad y destreza

Salto:

- a) En largas: transponer dos líneas o cuerdas paralelas; o por imaginación, saltar un arroyo.
- b) En alto: saltar una cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos; o por imaginación, saltar una pared.
- c) En profundidad: saltar desde una altura acorde con la capacidad de los alumnos; o por imaginación, saltar a la pileta.

Tumbos y rodadas:

- a) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda; o por imaginación, moverse como una hamaca mecedora.
- b) Desde posición acostada, rodar con el cuerpo extendido y los brazos junto al mismo; o por imaginación, rodar como un tronco.
- c) Desde posición acostada boca arriba, perpendicularmente a la pared con la cabeza junto a ella, elevar las piernas tratando de tocar la pared con los pies.
- ch) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda y flexionar sucesiva, alternada y rápidamente las piernas en el aire; o por imaginación, pedalear.
- d) Desde posición cuclillas, rodar al frente (vuelta carnero)
- e) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda hacia atrás hasta pasar a la posición de pie (vuelta completa hacia atrás).

- 6) Con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño jugar con elementos pequeños (pelotas, bolsitas, aros, sogas, palitos, etc), el maestro hará realizar movimientos en los que, por el juego natural con esos elementos, se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo fisiológico-anatómico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño. Podrán utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o género; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño, etc. Se transcriben, a continuación, algunos ejemplos de movimientos con bolsitas o pelotas para realizar entre dos alumnos o individualmente, con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas.

- a) jugar con la bolsita o pelota pasándola de una mano a otra, sin lanzarla: por delante del cuerpo (pecho, cadera o pies); por detrás del cuerpo; por arriba de la cabeza; por abajo de una pierna, etc.
- b) Jugar con la pelota o bolsita arrojándola a ras del suelo y correr a recogerla.
- c) Jugar con la pelota o bolsita arrojándola al aire y recogéndola con dos manos.

oh) Idem con una mano.

d) Idem en marcha o carrera.

e) Jugar con la pelota haciéndola rebotar contra el suelo con las dos manos.

f) Idem con una mano.

g) Idem en marcha, al trote, salticando.

h) Jugar con la bolsita o pelota en posiciones bajas pasándola de una mano a otra sin lanzarla (sentada con piernas extendidas o cruzadas; arrodillada sentada sobre talones; acostada boca abajo o boca arriba).

i) Idem lanzándola al aire.

j) Jugar entre dos con una bolsita arrojándola con dos manos y recogéndola en la misma forma.

k) Idem arrojándola con dos manos y recogéndola con una o viceversa.

l) idem en marcha o al trote.

- 7) Rondas: Las rondas deben ser motivadas con la interpretación de canciones de actualidad aprobadas por la Inspección Técnica de Música, con alternancias de formaciones en círculo o espontáneas (dispersos por el patio), solos o agrupados a voluntad. Las voces acompañando al movimiento sirven de complemento al mismo y lo favorecen.

A título informativo damos una breve bibliografía de rondas aprobadas por la Inspección Técnica de Música:

"Sabes coles cultivar?": del Cancionero Infantil de Martínez Prado.

"Baile de los oficios": del Cancionero Infantil de Martínez Prado.

"Mi mono monín": del álbum de María Laura Nardelli (Iniciación musical).

"El pavo y la pava": del 1er. tomo de Cantan Señores Cantores de Gaiñza Graetzer.

- 8) Danzas folklóricas argentinas: Enseñanza de elementos: paso valseado, paso-salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, movimiento de la pollera y del pañuelo, zapateo básico.

Enseñanza de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta, giro a derecha e izquierda, zarandeo y zapateo, avance y retroceso, coronación.

Enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según nómina de danzas autorizadas por la Inspección de Educación Física.

IV - JUEGOS: Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver Programas de Educación Primaria-Página 257).

Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

Se da a continuación un ejemplo para cada uno de los tipos de juegos con signados en el Esquema General.

- a) Juegos de animación: Buscar al compañero. b) Juegos de imitación: Ven conmigo. c) Juegos calmantes (de observación). Quien ve más objetos en un tiempo o recorrido determinado. ch) juegos sensoriales: quien reconoce más objetos por el tacto. d) juegos de persecución (preferentemente para primer grado superior y segundo): manchas de dos, común, agachada, sentada, elevada, encadenada, envenenada, etc.; e) Juegos sencillos de competencia (preferentemente para primer grado superior y segundo): relevos.



ACTIVIDADES FÍSICAS

ESQUEMA GENERAL de clases de actividades físicas para 3o. - 4o. - 5o. y 6o. grados de las escuelas primarias del Consejo Nacional de Educación.-

<u>CONTENIDOS</u>	<u>EJERCITACION</u>	<u>FINALIDADES</u>
I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION:	Formaciones fundamentales, posiciones, manchas, giros, etc.	Crear hábitos de disciplina, orden, buena postura, etc.
II - PREPARATORIOS	Intensidad aguda. Desplazamientos rápidos en distintas formas de locomoción y posiciones. Corridas, saltos, ritmos. Juegos informales de animación.	Animación. Predisponer al alumno para la exteriorización de su energía mediante un trabajo libre. Desarrollar espontáneamente el sentido del orden. Educar el movimiento. Despertar interés por el contenido siguiente. Adaptación al medio.
III - MOVIMIENTOS:		
1) Naturales	Movimientos individuales y de colaboración: empujar, trepar, traccionar, levantar, transportar, de equilibrio, etc. Movimientos con sogas, bancos, etc.	Predisponer al alumno para actividades vigorosas, enérgicas, que le permitirán el dominio de su cuerpo, del desplazamiento del mismo en el espacio y de sus valencias motoras. Fuerza orgánica de brazos y tronco, preferentemente. Ayuda mutua.
2) Construidos	Movimientos de brazos, piernas, tronco, abdominales, etc. Movimientos totales (combinados). Movimientos con elementos: sogas, bolsitas, aros, clavos, etc.	Fortalecimiento muscular mediante movimientos dinámicos. Coordinación neuro-muscular. Educación del ritmo y del movimiento. Autodominio corporal. Funcionalidad del movimiento.
3) De agilidad y destreza.	Trepar, rodar, voltear saltar, correr, lanzar, recibir, etc.	Lograr dominio de destrezas. Ofrecer problemas psicomotrices a resolver por los alumnos. Educar el movimiento.

Movimientos en bancos
suecos, colchonetas,
esteras, etc.
Individuales y de co-
laboración.

4) Danzas fol-
klóricas ar-
gentinas.

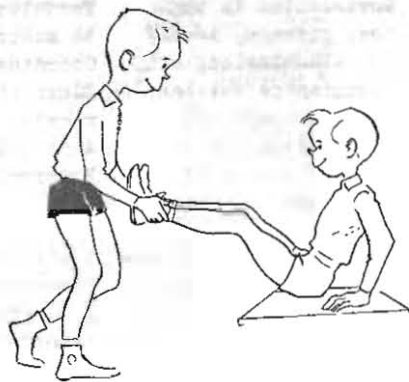
Enseñanza de elemen-
tos y figuras; coreo-
grafías de danzas fol-
klóricas autorizadas
por la Inspección Téo-
rica de Educación Físi-
ca.

Educación del ritmo; educación
del movimiento.
Introducción en el conocimien-
to de nuestro folklóre.

IV - JUEGOS Y DE-
PORTES.

De animación.
Calmantes.
Sensoriales.
De persecución.
De competencia.
De iniciación depor-
tiva.
Deportes (5° y 6° gra-
dos).

Crear normas de conducta.
Lograr la coordinación neuro-
muscular.
Dar a la clase una tónica fi-
nal placentera.



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS

INSTRUCCIONES

3o. - 4o. - 5o. y 6o. grados

La clase debe estar integrada por los tres contenidos fundamentales: a) preparatorios. b) movimientos en una o varias de las formas consignadas en el esquema general. c) juegos y deportes.

Los ejercicios de orden y locomoción se realizarán en cualquier momento del horario escolar, aprovechando la movilidad ordinaria del grado en la escuela, pero no preferentemente en las clases de actividades físicas; podrán integrarla, asimismo, en función de la necesidad de realización de sus elementos, por ejemplo, cuando por imposición de la actividad que se realiza fuera necesario formar un círculo, parejas, etc.

Con respecto a los movimientos, el maestro deberá cumplir, a través del año escolar, todas las formas de movimientos contenidas en el esquema general, seleccionando en cada clase los tipos de movimiento que estime oportuno realizar, conforme a sus objetivos, a la capacidad de sus alumnos, a los intereses de éstos, a las condiciones climáticas imperantes, etc.

Es decir, que un plan de clase puede estar integrado en la siguiente forma:

- a) preparatorios.
- b) movimientos: construidos
de agilidad y destreza.
- c) juegos.

Se desarrollan a continuación una serie de movimientos que podrán ser utilizados por el maestro según sea la capacidad y grado de preparación de sus alumnos, pudiendo integrar sus planes de clase con otros movimientos semejantes que respondan a la misma finalidad.



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

DESARROLLO

3o. y 4o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION: Para la movilidad ordinaria del grado en la escuela.

- a) Formación: en fila, hilera y doble hilera.
- b) Posiciones: de firmes y descanso.
- c) Distancia, alineación y cubrimiento.
- ch) numeración y comprobación de la numeración.
- d) Giros.
- e) Iniciación y detención de la marcha; cambio de paso; conversiones.
- f) Trote.
- g) Formación de cuatro sin numeración. Formación en círculo.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes o de animación.

Los alumnos se desplazarán libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupándose a voluntad en equipos.

1) Desplazamientos:

Carrera y trote: A una orden del maestro podrán ejecutarse las siguientes acciones:

- a) Agacharse rápidamente y continuar el trote o carrera.
- b) Dar un salto en alto o en largo, pisando sobre un pie y continuar el trote o carrera.
- c) Dar dos saltitos a pies juntos y continuar el trote o carrera.
- ch) Dar un paso largo y un saltito sobre el pie que avansa y continuar al trote o carrera.
- d) Dar tres saltitos de rana (sucillitas) y continuar el trote o carrera.
- e) Dar tres saltos de canguro (a pies juntos) y continuar el trote o carrera.
- f) Ejecutar tres galopes al frente y continuar el trote o carrera.
- g) Dar tres saltos con piernas separadas y continuar el trote o carrera.
- h) Dar tres saltos separando y juntando piernas y continuar el trote o carrera.

2) Ritmos:

Correr, salticar, galopar; variaciones y combinaciones; individuales, en pareja o grupos.

A efectos de educar el ritmo, se aconseja que los propios alumnos se a

compañen, simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo, se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para facilitar la realización de los ritmos.

3) Salto individual a la cuerda: Variaciones.

4) Imitaciones:

En marcha, al trote o saltando; de dos, tres o en grupo; sueltos, tomados de los hombros, de las manos o de la cintura. Imitar trencitos, orugas, carretillas, carritos, etc.

5) Juegos informales de animación:

- a) Manchas: común, elevada, agachada, envenenada, etc.
- b) Buscar la scubra; el lazarillo; el perro ladra; la silla humana; arrebatarse la cinta, etc.

III - MOVIMIENTOS: En todos los tipos de movimiento que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: Individuales.

- a) Equilibrio sobre una línea o sogá.
- b) Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. del suelo.
- c) Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco).
- ch) Gatear sobre plano inclinado (banco sueco).
- d) Subir y bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplaza (Se puede realizar sobre un niño en posición acurrucada).
- e) Saltar sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de costado o hacia arriba.
- f) Pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
- g) Salto de conejos: Sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizar el movimiento apoyando manos al otro lado de la cuerda, elevar cadera y piernas y transponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos en el suelo.
- h) Trepar la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas)
- i) Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: por parejas.

- a) De pie, enfrentados, manos tomadas: alternadamente, flexión y extensión de rodillas (sube y baja).

- b) De pie, enfrentados, tomados de los hombros, pie derecho al frente: saltitos cambiando alternadamente la posición de los pies, al frente y atrás.
- c) De pie, enfrentados, manos tomadas: elevando el brazo del mismo lado (izquierdo de uno y derecho del otro), con las manos tomadas, dar media vuelta girando sobre un pie (contracción dorsal). Volver a la posición inicial.
Alternar el lado del giro.
- ca) De pie, entrelazados los brazos derechos, tomar el tobillo izquierdo con la mano izquierda por detrás del cuerpo; dar vueltas en molinete saltando sobre pie derecho.
- d) De pie, enfrentados, piernas separadas lateralmente, manos tomadas por las muñecas: Tratar de atravesar al oponente haciéndole perder el equilibrio.
- e) Un alumno en decúbito ventral con apoyo de manos en el suelo, brazos extendidos; el otro le toma las piernas por las rodillas (carretilla): Avanzar con las manos.
Alternar la posición inicial de los alumnos.
- f) Enfrentados en posición de banco (arrodillada con apoyo de manos en el suelo): Empujar al oponente utilizando un hombro, derecho o izquierdo.

Naturales: de cuatro.

- a) Dos alumnos enfrentados, sentados, piernas juntas y extendidas, planta de los pies apoyada en la del oponente; detrás de cada uno de ellos otro alumno de pie, manos apoyadas en la espalda del alumno sentado.
Los alumnos de pie presionan sobre la espalda de sus compañeros, que oponen resistencia.
Alternar posiciones.
- b) Sentados en cruz, piernas extendidas y juntas, planta de los pies apoyadas en las del compañero; manos tomadas. Dos alumnos enfrentados flexionan al tronco mientras los otros dos lo extienden.
Alternar ininterrumpidamente.
- c) De pie, en rueda, tomados de las manos: Una pareja trata de pasar bajo las manos tomadas de la otra, la que le opone resistencia.
- ca) Dos alumnos enfrentados en decúbito ventral, con apoyo de manos, brazos extendidos, piernas extendidas y separadas; cada uno de ellos es tomado de las rodillas por un compañero (carretilla): Los alumnos en decúbito ventral empujan a su oponente utilizando un hombro, derecho o izquierdo.
Alternar posiciones.
- d) De pie, dos alumnos enfrentados tomados de las muñecas; detrás de cada uno de ellos otro alumno lo toma de la cintura: Cinchada con ayuda. Alternar posiciones.

- e) Dos alumnos de pie, enfrentados; sobre cada uno de ellos otro alumno sentado eno, a horcajadas, toma a su oponente de las manos: Cinchada a horcajadas.
Alternar posiciones.

2) Construidos:

Ejercicio N° 1.

Posición inicial: De pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 2

Posición inicial: De pie, brazos, laterales.

- 1) Balanceo de brazos abajo cruzando delante del cuerpo, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos laterales, salto con pies juntos.

Ejercicio N° 3

Posición inicial: De pie, brazo derecho al frente e izquierdo atrás.

- 1) Balanceo de brazos por abajo, derecho atrás e izquierdo al frente, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos por abajo, derecho al frente e izquierdo atrás, acentuando la flexión elástica de rodillas.
- 3) Balanceo de brazos por abajo, derecho atrás e izquierdo al frente, acentuando la flexión elástica de rodillas.
- 4) Balanceo de brazos por abajo, tocando con la mano izquierda el suelo, acentuando la flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 4

Posición inicial: De pie.

- 1) Flexión del tronco (relajado), flexión rodillas, golpear suelo con las manos a ambos lados de los pies.
- 2) Elevación del tronco con proyección de la cadera hacia adelante, ligera extensión rodillas, golpear muslos con las manos.
- 3) y 4) Extensión tronco, contracción dorsal, extensión cuello, elevación brazos; golpear palmas sobre la cabeza.

Ejercicio N° 5

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos por abajo a la izquierda.
- 2) Flexión lateral del tronco a la derecha, brazo izquierdo en arco sobre la cabeza, peso del cuerpo sobre el pie izquierdo; flexión lateral del cuello a la derecha.
- 3) Rebote (insistir en la flexión).
- 4) Balanceo de brazos por abajo a la derecha.
- 5) Balanceo de brazos por abajo a la izquierda.

Ejercicio N° 6

Posición inicial: Sentada, piernas extendidas y juntas, brazos oblicuos al costado del cuerpo, manos apoyadas en el suelo.

- 1) Ligera elevación de piernas extendidas, golpeando el suelo con los talones.
- 2) Repetir.
- 3) Flexión rodillas golpeando el suelo con la punta de los pies.
- 4) Repetir.

Construidos con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño jugar con elementos pequeños (pelotas, bolsitas, aros, sogas, clavos, etc.), el maestro hará realizar ejercicios en las que, por el juego natural con esos elementos se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo fisis-anatómico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño.

Podrá utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o género; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño, clavos livianos, etc.

Se transcriben, a continuación, ejemplos de movimientos con sogas, para realizar con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas:

- a) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo frente al cuerpo.
- b) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo detrás del cuerpo.
- c) Balanceo y circunducción de la soga en el plano sagital, con una mano, cambiándola al llevar el brazo al frente del cuerpo.
- ch) Balanceo de la soga en el plano sagital, dejarla caer y recogerla con dos manos, con flexión de rodillas.
- d) Balanceo de la soga en el plano frontal, con una mano. Alternar.
- e) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cabeza, con dos manos.
- f) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cadera, alternando las manos.
- g) Sentados, soga tomada con las dos manos, en sus extremos: Pasarla bajo las piernas sin tocar el suelo con los pies, piernas flexionadas.

NOTA: Se entiende por: "posición de pie" la posición vertical del cuerpo, pies paralelos y ligeramente separados, cadera proyectada hacia adelante, columna vertebral extendida tratando de alejar la cabeza de la pelvis, hombros caídos, brazos relajados.

"Flexión elástica de rodillas", el rebote rítmico de los miembros inferiores.

"Balanceo", el movimiento pendular elástico, sin contracción muscular, que desplaza las palancas en la dirección y medida que se establece.

Para lograr los efectos de los movimientos construidos, se aconseja el "movimiento ondulante" de la columna vertebral.

3) De agilidad y destreza

Salto:

- a) Salto vertical (elástico) en su lugar, a pies juntos.
 - Caída con piernas flexionadas.
 - Flexión de piernas en el aire.
 - Impulso de brazos arriba o al costado, en el momento del salto.
 - Giro en el aire, a derecha o izquierda, según se determine (45°)
- b) Salto en alto
 - Salto libre sobre cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos.
 - Salto sobre cuerda horizontal, caída con piernas flexionadas.
 - Salto sobre cuerda horizontal, golpeando rodillas en el momento del salto.
- c) Salto en largo
 - Al paso, al trote, a la carrera, etc.
 - Con o sin impulso.
 - Pisando sobre uno o dos pies.
- ch) Salto con obstáculo sobre:
 - Un alumno en posición decúbito ventral.
 - Dos o más alumnos en posición decúbito ventral.
 - Un alumno en posición acurrucada, de rodillas.
 - Un alumno en posición arrodillada con apoyo de manos (banco).
 - Un alumno en posición flexionada en sentido transversal o longitudinal, de pie (rango).

NOTA: El o los alumnos reemplazan al "cajón de saltos"; en caso de utilización de este elemento, podrá agregarse, asimismo, el uso del trampolín.

Tumbos y rodadas

- a) Posición inicial: Sentada, piernas flexionadas y abrazadas. Rodar sobre la espalda hasta tocar el suelo con la cabeza y volver a la posición inicial.
- b) Posición inicial: Decúbito dorsal, brazos junto al cuerpo, elevados, manos tomadas. Rodar a derecha o izquierda, con el cuerpo rígido.

o) Posición inicial: Arrodillada, tronco flexionado, tomar tobillos (acurrucada)

Rodar a derecha o izquierda hasta recuperar la posición inicial.

ch) posición inicial: Arrodillada con apoyo de manos en el suelo (banco).

Rodar a derecha o izquierda hasta recuperar la posición inicial, con servándola, asimismo, durante la realización del movimiento.

d) Posición inicial: cuclillas.

Vuelta hacia adelante (vuelta carnero). Puede hacerse desde posición inicial de pie.

e) Posición inicial: De pie.

Caída al frente (sobre colchoneta).

f) posición inicial: De pie.

Parada de manos con apoyo de pies sobre pared o ayuda de un compañero; en este caso, adoptando los dos igual o distinto frente. (vertical).

Pruebas de destreza:

Con pelota de softbol, cesto, cazadora o basquetbol: lanzamiento, puntería, carrera, etc.

4) Danzas folklóricas argentinas.

Revisión de elementos: paso valsado, paso salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, zapateo básico movimiento de la pollera y del pañuelo.

Revisión de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta; giro a derecha o izquierda; zarandeo y zapateo; avance y retroceso; coronación.

Revisión y enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según nómina de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educación Física.

IV - JUEGOS: Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver: Plan de Estudios y Programas de Educación Primaria, pag. 257) Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

Se da a continuación un ejemplo de cada uno de los tipos de juegos consignados en el Esquema General:

a) De animación: Arrebatarse la cinta.

b) Calmantes: Juegos de salón.

c) Sensoriales: El susurro.

ch) De persecución: Manchas.

d) De competencia: Salvar el palo.

e) De iniciación deportiva:

-De basquetbol y pelota al cesto; Emboque al cesto o arco.

-De voleibol: El globo viajero.

-De futbol: Pelota veloz (con los pies).

ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

DESARROLLO

5o. y 6o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION: Para la movilidad ordinaria del grado en la escuela.

a) Formación: en fila, hilera y doble hilera.

b) Posiciones: de firmes y descanso.

c) Distancia, alineación y cubrimiento.

ch) Numeración y comprobación de la numeración.

d) Giros.

e) Iniciación y detención de la marcha; cambio de paso; conversiones.

f) Trote.

g) Formación de cuatro sin numeración; formación en círculo.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes o de animación.

Los alumnos se desplazarán libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupándose a voluntad en equipos.

1) Desplazamientos

Carrera y trote: A una orden del maestro podrán ejecutarse las siguientes acciones:

a) Agacharse rápidamente y continuar el trote o carrera.

b) Dar un salto en alto o en largo picando sobre un pie y continuar el trote o carrera.

c) Dar tres saltitos sobre un pie tomando el tobillo del otro con la mano de ese lado y continuar el trote o carrera.

ch) Saltar a horcajadas del compañero de adelante, descender y continuar el trote o carrera. Alternar. (para varones solamente).

d) De dos: un alumno en posición arrodillada sentada sobre talones, tronco y cuello flexionados (acurrucada); el otro salta por sobre él y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.

e) De dos: un alumno de pie con piernas separadas lateralmente; el otro pasa gateando bajo el primero y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.

2) Ritmos

Correr, salticar, galopar; variaciones y combinaciones; individual, en parejas o grupos.

A efectos de educar el ritmo se aconseja que los propios alumnos se acompañen, simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para faci-

litar la realización de los ritmos.

3) Salto individual a la cuerda: Variaciones.

4) Imitaciones

En marcha, al trote o saltando; de dos, tres o en grupos; tomados de los hombros, de las manos o de la cintura: Imitar trenzitos, orugas, carretillas, carritos, etc.

5) Juegos informales de animación

- a) Manchas: común, elevada, agachada, envenenada, etc.
- b) El espejo - los colores - Blanco y negro - El barco y los barquitos, etc.

III - MOVIMIENTOS

En todos los tipos de movimiento que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: Individuales.

- a) Equilibrio sobre una línea o sogá.
- b) Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. de altura.
- c) Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco).
- ch) Gatear sobre plano inclinado (banco sueco).
- d) Subir o bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplace (Se puede realizar sobre un niño en posición acurrucada)
- e) Saltar sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de costado o hacia arriba.
- f) pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
- g) Salto de conejo sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizar el movimiento apoyando manos al otro lado de la cuerda, elevar cadera y piernas y transponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos con el suelo.
- h) Trepar la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas)
- i) Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro, que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: Por parejas.

- a) De pie, enfrentados, brazos extendidos y tomados por los antebrazos: Flexión profunda de rodillas, salto extendiendo rodillas, sin soltarse.
- b) De pie, enfrentados, tomados de las manos por las muñecas, pies to

ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

DESARROLLO

5o. y 6o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION: Para la movilidad ordinaria del grado en la escuela.

- a) Formación: en fila, hilera y doble hilera.
- b) Posiciones: de firmes y descanso.
- c) Distancia, alineación y cubrimiento.
- ch) Numeración y comprobación de la numeración.
- d) Giros.
- e) Iniciación y detención de la marcha; cambio de paso; conversiones.
- f) Trote.
- g) Formación de cuatro sin numeración; formación en círculo.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes o de animación.

Los alumnos se desplazarán libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupándose a voluntad en equipos.

1) Desplazamientos

Carrera y trote: A una orden del maestro podrán ejecutarse las siguientes acciones:

- a) Agacharse rápidamente y continuar el trote o carrera.
- b) Dar un salto en alto o en largo picando sobre un pie y continuar el trote o carrera.
- c) Dar tres saltitos sobre un pie tomando el tobillo del otro con la mano de ese lado y continuar el trote o carrera.
- ch) Saltar a horcajadas del compañero de adelante, desender y continuar el trote o carrera. Alternar. (para varones solamente).
- d) De dos: un alumno en posición arrodillada sentada sobre talones, tronco y cuello flexionados (acurrucada); el otro salta por sobre él y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.
- e) De dos: un alumno de pie con piernas separadas lateralmente; el otro pasa gateando bajo el primero y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.

2) Ritmos

Correr, salticar, galopar; variaciones y combinaciones; individual, en parejas o grupos.

A efectos de educar el ritmo se aconseja que los propios alumnos se acompañen, simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para faci-

litar la realización de los ritmos.

3) Salto individual a la cuerda: Variaciones.

4) Imitaciones

En marcha, al trote o saltando; de dos, tres o en grupos; tomados de los hombros, de las manos o de la cintura: Imitar trencitos, crugas, carretillas, carritos, etc.

5) Juegos informales de animación

- a) Manchas: común, elevada, agachada, envenenada, etc.
- b) El espejo - los colores - Blanco y negro - El barco y los barquitos, etc.

III - MOVIMIENTOS

En todos los tipos de movimiento que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: Individuales.

- a) Equilibrio sobre una línea o soga.
- b) Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. de altura.
- c) Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco).
- ch) Gatear sobre plano inclinado (banco sueco).
- d) Subir o bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplace (Se puede realizar sobre un niño en posición acurrucada)
- e) Saltar sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de cogtado o hacia arriba.
- f) pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
- g) Salto de conejo sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizar el movimiento apoyando manos al otro lado de la cuerda, elevar cadera y piernas y transponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos con el suelo.
- h) Trepar la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas)
- i) Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro, que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: Por parejas.

- a) De pie, enfrentados, brazos extendidos y tomados por los antebrazos: Flexión profunda de rodillas, salto extendiendo rodillas, sin soltarse.
- b) De pie, enfrentados, tomados de las manos por las muñecas, pies to

- c) De pie, enfrentados, pié derecho al frente, cuerpo inclinado, brazos flexionados, palmas apoyadas en las del oponente: Extensión de brazos empujando.
El mismo movimiento con apoyo de una sola mano, alternando.
- ch) De pie, enfrentados, piernas separadas lateralmente, brazos cruzados y extendidos al frente, manos tomadas con las del compañero: Torsión del tronco sin soltar las manos (aserrar).
- d) Enfrentados, decúbito ventral con apoyo de manos, brazos extendidos: utilizando una sola mano tratar de privar de apoyo al oponente.
- e) De pie, enfrentados, manos entrelazadas detrás del cuello del oponente; uno de los alumnos piernas separadas lateralmente. El otro, caminando sobre los talones pasa sus piernas entre las del compañero al que, para ayudarlo, flexiona el tronco.

Naturales: De cuatro.

- a) De pie, uno tras otro, tomados de una mano: El primer alumno pasa en sig-sag bajo los brazos de sus compañeros, los que le siguen repitiendo la acción.
- b) Dos alumnos enfrentados, sentados, piernas juntas y extendidas, planta de los pies apoyada en la del oponente; detrás de cada uno de ellos otro alumno de pie, manos apoyadas en la espalda del alumno sentado: Los alumnos de pie presionan sobre la espalda de sus compañeros, que oponen resistencia.
Alternar posiciones.
- c) De pie, los alumnos en pareja una tras otra, se toman de la mano de adentro con el compañero; la mano de afuera toma la del alumno de la otra pareja (carro romano); la pareja de adelante avanza y la de atrás ofrece resistencia; a una orden del maestro la pareja de adelante suelta las manos de adentro y pasa a ocupar el segundo lugar, alternando posiciones.

2) Construidos

Ejercicio N° 1

Posición inicial: De pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 2

Posición inicial: De pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.
- 3) Ligera torsión del tronco a la derecha, balanceo de brazos juntos a-

trás por el costado, flexión elástica de rodillas.

4) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 3

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, peso del cuerpo sobre el pie derecho, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos juntos a la izquierda por abajo, flexión elástica de rodillas; el peso del cuerpo pasa al pie izquierdo.
- 2) Balanceo de brazos juntos a la derecha, por abajo, flexión elástica de rodillas; el peso del cuerpo pasa al pie derecho.

Ejercicio N° 4

Posición inicial: De pie.

- 1) Extensión pierna derecha oblicua atrás, apoyo de punta de pie en el suelo, elevación brazos oblicuos - arriba - izquierda, contracción dorsal.
- 2) Elevación rodilla derecha cruzando pierna delante del cuerpo, balanceo de brazos por abajo a oblicuo - arriba - derecha - Alternar.

Ejercicio N° 5

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, tronco flexionando (posición angular), brazos en arco al costado.

- 1) Flexión del tronco al frente, (relajado), brazos relajados, cabeza caída.
- 2) Rebote. (repetir sin volver a la posición inicial).
- 3) Posición inicial.
- 4) Mantener la posición inicial.

Ejercicio N° 6

Posición inicial: De pie, piernas separadas lateralmente, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos juntos por abajo a la izquierda, cambiando de frente a la izquierda, flexión elástica de rodillas.
- 2) Flexión elástica del tronco, balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 3) Elevación del tronco, balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.
- 4) Cambio de frente a la derecha (recuperar el frente inicial), balanceo de brazos a la derecha, flexión elástica de rodillas.
- 5) Balanceo de brazos juntos, por abajo, a la izquierda, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 7

Posición inicial: De pie.

- 1) Elevación de rodilla derecha, tronco flexionado, aproximando rodilla al hombro izquierdo.

- 2) Extensión pierna derecha atrás, apoyo de punta de pie derecho en el suelo.

Repetir varias veces y alternar.

Ejercicio N° 8

Posición inicial: Sentada, brazos oblicuos al costado del cuerpo, manos apoyadas en el suelo.

- 1) y 2) Flexión y extensión alternada de piernas (imitar el pedaleo en bicicleta.)

Construidos con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño

no jugar con elementos pequeños (pelotas, bolitas, aros, sogas, clavos, etc.) al maestro hará realizar ejercicios en los que, por el juego natural con esos elementos se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo fisiológico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño.

Podrán utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o gnero; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño; clavos livianos, etc.

Se transcriben, a continuación, ejemplos de movimientos con sogas para realizar con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas.

- a) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llegar el brazo frente al cuerpo.
- b) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo detrás del cuerpo.
- c) Balanceo y circunducción de la soga en el plano sagital, con una mano, cambiándola al llevar el brazo al frente del cuerpo.
- ch) Balanceo de la soga en el plano sagital, dejarla caer y recogerla con dos manos, con flexión de rodillas.
- d) Balanceo de la soga en el plano frontal, con una mano. Alternar.
- e) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cabeza, con dos manos.
- f) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cadera, alternando las manos.
- g) Sentados; soga tomada con ambas manos por sus extremos; pasarla por debajo de las piernas sin tocar al suelo con los pies, piernas flexionadas.

NOTA: Se entiende por "posición de pie" la posición vertical del cuerpo, pies paralelos y ligeramente separados, cadera proyectada hacia adelante, columna vertebral extendida tratando de alejar la cabeza de la pelvis, hombros caídos, brazos relajados.

"Flexión elástica de rodillas", el rebote rítmico de los miembros inferiores.

"Balanceo", el movimiento pendular elástico, sin contracción muscular, que desplaza las palancas en la dirección y medida que se establezca.

Para lograr los efectos de los movimientos construidos, se aconseja el "movimiento ondulante" de la columna vertebral.

3) De agilidad y destreza

Salto:

a) Salto vertical (elástico) en su lugar, a pies juntos:

- Caída con piernas flexionadas.
- Extensión lateral de brazos y extensión del tronco.
- Media vuelta a derecha o izquierda, según se determine (180°).
- Extensión lateral de brazos y extensión del tronco desde la posición de cuclillas.

b) Salto en alto:

- Salto libre sobre cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos.
- Salto sobre cuerda, impulso de brazos arriba o al costado.
- Salto sobre cuerda con media vuelta a derecha o izquierda, según se determine.
- Salto sobre cuerda con elevación alternada de piernas, extendidas (salto tijera).

c) Salto en largo:

- Al paso, al trote, a la carrera, etc.
- Con o sin impulso.
- Picando sobre uno o dos pies.

ch) Salto con obstáculos sobre:

- Un alumno en posición decúbito ventral.
- Dos o más alumnos en posición decúbito ventral.
- un alumno en posición acurrucada, de rodillas.
- Un alumno en posición arrodillada con apoyo (banco).
- Un alumno en posición flexionada, de pie, en sentido transversal o longitudinal (rango).

NOTA: El o los alumnos reemplazan al cajón de salto; en caso de utilización de este elemento, podrá agregarse, asimismo, el uso del trampolín.

Tumbos y rodadas:

- a) Revisión de los correspondientes al esquema para 3° y 4° grados.
- b) Posición inicial: De pie.
Caída hacia adelante y rodar a derecha o izquierda con el cuerpo rígido.

o) Posición inicial: De pie.

Caída hacia adelante con impulso (flexión rodillas y balanceo brazos atrás).

oh) posición inicial: Cuclillas, brazos cruzados sobre el pecho; o teniendo tobillos o con piernas cruzadas.

Vuelta hacia adelante (vuelta carnero).

d) Posición inicial: Cuclillas; de pie o acostada.

Vuelta hacia atrás.

e) Posición inicial: De pie.

Parada de manos con apoyo de pies sobre pared o ayuda de un compañero; en este caso, adoptando los dos igual o distinto frente (vertical).

Pruebas de destreza:

- a) Con pelota de softbol, cesto, cazadora o basquetbol: lanzamiento, puntería, carrera, etc.
- b) Carreras de velocidad; saltar y alcanzar; trepar la cuerda, etc.
- c) Pirámides.

4) Danzas folklóricas argentinas:

Revisión de elementos: paso valseado, paso salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, zapateo básico, movimiento de la pollera y del pañuelo.

Revisión de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta; giro a la derecha e izquierda; zarandeo y zapateo; avance y retroceso; coronación.

Revisión y enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según nómina de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educación Física.

IV - JUEGOS Y DEPORTES:

Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver Plan de Estudios y Programas de Educación Primaria-Pág.257).

Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

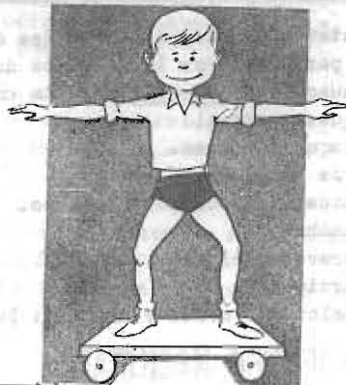
Se da a continuación un ejemplo de cada uno de los tipos de juegos consignados en el esquema general:

- a) De animación: El buque fantasma.
- b) Calmantes: juegos de salón.
- c) Sensoriales: Reconocer objetos por el tacto.
- ch) De persecución: Manchas.
- d) De competencia: Atravesar el aro.
- e) De iniciación deportiva:
 - De basquetbol, pelota al cesto y handbol: Pelota a cuatro frentes.

- De voleibol: Siempre arriba.
- De fútbol: Sortear obstáculos (con los pies).
- De softbol: Pelota al camino.

f) Deportes: Pelota al cesto, basquetbol, voleibol, softbol, handbol, natación, etc.

Conocimiento de las respectivas reglamentaciones.



EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION

VOCES DE MANDO para el ordenamiento y desplazamiento de los alumnos en la escuela y en los actos escolares.

EJERCICIO

VOZ DE MANDO

- | | |
|--|--|
| 1.- Formar en hilera | Formar en hilera..... MAR ! |
| 2.- Formar dos hileras | Formas dos hileras..... MAR ! |
| 3.- Firmes | Fir..... MES ! |
| 4.- Alineación en hilera | Cubrir..... SE ! |
| 5.- Distancia | Tomar distancia..... UNO ! |
| .. Para bajar el brazo se ordenará..... | Fir..... MES ! |
| 6.- Desoanoso | Des..... CANSO ! |
| 7.- Giros | Izquierda..... UNO DOS !
Derecha..... UNO DOS !
Media vuelta.. UNO DOS !
(siempre por la izquierda) |
| 8.- Marcar el paso | Marcar el paso..... MAR ! |
| 9.- Iniciación de la marcha | De frente MAR ! |
| 10.- Detención de la marcha | AL.....TO..... UNO..... DOS ! |
| 11.- Conversiones | Conversión izquierda..... MAR !
(o derecha) . |
| 12.- Formar de dos, sin numeración, sobre la marcha.- | De dos a la izquierda... MAR !
(o derecha) |
| 13.- Formar de cuatro, sin numeración, sobre la marcha | De cuatro a la izquierda..... MAR !
(o derecha) |
| 14.- Iniciación del trote | Al trote..... MAR ! |
| 15.- Detención del trote | ALTO..TO..UNO..DOS..TRES..CUATRO ! |



DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS

(Autorizadas por las Inspecciones Técnicas de Educación Física y Música).

DANZAS	CON o SIN LETRA	COMPOSICION MUSICAL	VERSION DE:	ALBUM
LOS AIRES	s/letra c/letra	-	A. Chazarreta Isabel Aretz	2° Cano. y Danzas Argentinas
LOS AMORES	c/letra (la parte)	-	A. Chazarreta	-
LA ARUNGUITA	s/letra	-	A. Chazarreta	4°
EL BALLECITO	c/letra	Baileo cantado	Gómez Carrillo	-
EL BALLECITO COYA	c/letra	Jujuy mfo	Villafuerte-Bareilles	El cantar de provincias argentinas.-
LA CALANDRIA	-	-	Carlos Vega	-
EL CARAMBA	c/letra	-	A. Beltrame	-
EL CARNAVALITO	c/letra c/letra	El Humahuagueño	Carlos Vega Saldívar	-
	c/letra	-	Hnos. Abalos	-
EL CIELITO	c/letra	-	A. Beltrame	-
LA CONDICION	c/letra	-	L. Montenegro	-
EL CUANDO	Letra Escolar	-	A. Chazarreta	-
LA CUSCA	s/letra s/letra	La Boliviana Dicen que la ausencia es	A. Chazarreta A. Rodriguez	1° Cancionero cuyano (Inspección)
LA CHACARERA	c/letra c/letra	- Chacarera de las lomas.	Jesús Wilkes Isabel Aretz	- Cano. y danzas argentinas
LA CHACARERA DOBLE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
DANZA DE LAS CINTAS	c/letra	-	Carlos Vega	-
EL ECUADOR	s/letra c/letra	-	Gómez Carrillo Isabel Aretz	1° Cano. y danzas argentinas

DANZAS	CON o SIN LETRA	COMPOSICION MUSICAL	VERSION DE:	ALBUM
EL ESCONDIDO	c/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA FIRMEZA	c/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL GATO	s/letra s/letra c/letra	El mistolero - El gato de mi casa	Gómez Carrillo Vicente Forte Isabel Aretz	- - Cano. y danzas argentinas
EL GATO CON RELACIONES	c/letra	-	Josué Wilkes	-
EL GATO CUYANO	s/letra	Me arrinó a tu ventana	A. Rodriguez	Cano. cuyano (inspec.)
EL GATO COBRENTINO	s/letra c/letra	- -	A. Chazarreta A. Beltrame	3° -
EL GATO ENCADENADO	Ver el Gato	-	-	-
EL GAUCHITO	s/letra	-	A. Chazarreta	6°
LA HUELLA	c/letra	-	A. Beltrame	-
LA LORENCITA	s/letra c/letra	- -	A. Chazarreta Josué Wilkes	5° -
EL LLANTO	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA MARIQUITA	Let. Esc.	-	A. Chazarreta	4°
EL MAROTE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA MEDIA CAÑA	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL MINUET	s/letra	-	A. Chazarreta	3°
EL PAJARILLO	-	-	Carlos Vega	-
EL PALA PALA	c/letra	-	A. Chazarreta	3°
LA PATRIA	c/letra	-	L. Montenegro	Inspección
EL PALITO	s/letra s/letra	- -	Eduardo Espoile A.S. de Cabrera	- Cano. y danzas argentinas
EL PERICON	s/letra s/letra	Pericón nacion. Pericón p/María	R. Grasso Podestá	- -

371.73 : 372.22 (82)
 (82) 371.73 : 372.22
 398 (82) : 371.73

DANZAS	CON o SIN		VERSION DE:	ALBUM
	LETRA	COMPOSICION MUSICAL		
EL POLLITO	o/letra	-	A. Beltrame	-
EL PRADO	Let. escol.	-	A. Chazarreta	3°
	o/letra	-	Forte-Beltrame	-
EL REMEDIO	s/letra	-	A. Chazarreta	2°
EL REMEDIO				
PAMPEANO	s/letra	-	A.O.de Barceló	-
LA REPALOSA	o/letra	-	Josué Wilkes	-
	s/letra	-	A. Chazarreta	3°
LA REMESURA	s/letra	-	A. Chazarreta	2°
LA SAJURIANA	s/letra	-	Carlos Vega	-
EL SERENO	s/letra	-	A. Rodriguez	canç. cuyano
EL SOMBRERITO	o/letra	-	A. Chazarreta	1°
	o/letra	-	Josué Wilkes	-
EL TRIUNFO	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL TRIUNFO DE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA GUARDIA	o/letra	-	Josué Wilkes	1°
DEL MONTE	Let. Escol.	-	Gómez Carrillo	-
LA ZAMBA	s/letra	La oriollita santiaguésia.	A. Chazarreta	1°
	s/letra	El 7 de abril	A. Chazarreta	1°
	o/letra	la vida de mi vida	Isabel Arets.	canç. y danzas argentinas
LA ZAMBA ALE GRE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°

NOTA: "LETRA ESCOLAR": significa que se trata de una versión a la que se la ha adecuado para uso en las escuelas.

"INSPECCION" significa que la versión se encuentra en el archivo de la Inspección de Música para ser copiada por los interesados.

