

Fon

373.512.14

2

946

REPUBLICA ARGENTINA
MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION



EDUCACION FISICA

INSTRUCCIONES



TALLERES GRAFICOS DEL
CONSEJO N. DE EDUCACION
BUENOS AIRES - 1940

REPUBLICA ARGENTINA
MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION



INVENTARIO 019870
NO. TOP. Foli 373.5/2.11
2

EDUCACION FISICA

INSTRUCCIONES



Centro Nac. Información
Documental Educativa
Pizzurno 836 Sth. Oeste
1020 Ciudad Autónoma de Bs. As.
República Argentina

TALLERES GRÁFICOS DEL
CONSEJO N. DE EDUCACION
BUENOS AIRES - 1940

DICTAMEN DE LA COMISION DE DIDACTICA

Exp. 4421-P-939.

Buenos Aires, 7 de Marzo de 1939.

.....
.....
.....

En cuanto al programa de Educación Física, el propósito de educar físicamente a los niños se cumple con la ejercitación de las actividades fundamentales enunciadas: Gimnasia, Recreación y Prácticas higiénicas.

Los objetivos de la educación física deben ser compatibles con los de la educación general. Sus principios o propósitos deben estar identificados con los de todos los demás programas educativos. Cualquiera actividad, método o técnica, debe basarse en los mismos principios de la escuela en sí, pues la educación física sólo difiere de los otros medios de educación, no por sus principios, sino por el objetivo especial que persigue y por la clase de actividades que predominan en su programa.

Todo sistema educacional debe estar de acuerdo con las características geográficas y con la psicología de los habitantes. Por eso en la educación física no se debe limitar la acción a la parte mecánica de los movimientos y los juegos, sino que éstos deben prescribirse según las condiciones higiénicas en que el niño vive: debe conocerse cómo se alimenta, cómo duerme, cómo estudia, cuáles son sus ocupaciones fuera de la escuela, cuáles sus inclinaciones naturales, cuáles sus gustos y cuáles sus necesidades.

El programa, en la forma en que ha sido planeado, responde a estos fines.

La Comisión de Didáctica considera que en Educación Física, el cumplimiento del programa se realizará en la medida que los medios de que se disponga lo permitan, y ello ha de señalarse explícitamente en las instrucciones complementarias.

.....
.....

(Firmado): P. G. ALEMANDRI. — CONRADO M. ETCHEBARNE.

ACTA DE SESION N° 65

Día 7 de Agosto de 1940

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

Exp. 18196-C-940.

1º — Aprobar las modificaciones aconsejadas en las instrucciones para el cumplimiento del Programa de Educación Física, preparadas por la Inspección especial de la materia.

2º — Publicar en folleto especial y en número de dos mil ejemplares, las instrucciones a que se refiere el artículo anterior.

(Firmado) : PEDRO M. LEDESMA

Alfonso de Laferrere

Centro Nac. Información Documental Educativa

Pizzurno 935 Sub. Oeste
(1020) Ciudad Autónoma de Bs. Ar.
República Argentina

EDUCACION FISICA

INSTRUCCIONES

Esta Inspección de Educación Física, en cumplimiento de lo dispuesto por el H. Consejo, complementa las normas y sugerencias aprobadas para la realización de los programas con las siguientes instrucciones.

El punto inicial de la ejercitación física y una de las mayores preocupaciones ha de ser la de inculcar en el niño el hábito de la "buena postura" en su acepción más amplia, esto es: en la posición de sentado, de pie y cuando camine.

El maestro debe vigilar y corregir la "buena postura" en todas las oportunidades que se le presenten, es decir, que esta enseñanza no debe ser exclusiva de las clases de educación física.

En el orden de la educación física, el ideal que ha de perseguirse es el de formar el "tipo físico" que se caracterice por la elegancia en el porte, fortaleza, soltura y corrección de los modales, euforia y dinamismo, cualidades que, unidas a su cultura intelectual, moral y social, revelen una esmerada educación integral adquirida desde su ingreso a la escuela primaria.

El programa no es inflexible, pues no puede ser aplicado por igual en todas partes y en todos los medios. El maestro lo modificará en la forma, manteniendo el espíritu del plan, según sean las circunstancias y las condiciones en las cuales se diete la lección, tales como clima, lugar (montaña o llanura), estación del año, hora del día, duración del ejercicio, útiles, número de alumnos, edad, sexo, etc., pero siempre y en todo caso, ha de preferir la organización de las lecciones que permitan el trabajo colectivo.

Las clases de educación física constituyen un factor decisivo en la labor educativa que el maestro debe desarrollar en todo momento.

Se considerará que una clase es completa, cuando ha conseguido hacer intervenir la mayor cantidad posible de factores que contribuyan al perfeccionamiento físico, moral y social del niño.

Los recursos principales utilizables en la escuela para desarrollar una clase completa son :

- 1º — Ejercicios de orden y locomoción.
- 2º — Ejercicios gimnásticos.
- 3º — Juegos.

Desde tercer grado en adelante, la clase se dividirá en dos partes iguales: la primera, para ejercicios de orden y locomoción y ejercicios gimnásticos; la segunda, para los juegos.

Con estos medios se consiguen los efectos buscados, culminando en la sofocación, a la cual se llega mediante el juego, la carrera o el salto.

Estos dos últimos pueden ser complementos del juego en los casos que éste no hubiera provocado la sofocación y si bien no reúnen las ventajas del mismo, pueden hasta reemplazarlo cuando circunstancias excepcionales impidan su realización. De esto se deduce que en ninguna clase debe faltar el juego o sus sustitutos.

En general, los ejercicios de orden y locomoción y los ejercicios gimnásticos, deben ocupar igual cantidad de tiempo en la parte que les corresponde dentro de la clase, pero esto no es riguroso, vale decir, que podrá ampliarse una u otra, conforme a las necesidades de la enseñanza.

En tales casos, se deberá tener en cuenta de que si en una o varias clases se ha sacrificado alguno de ellos, deberá intensificarse su ejecución, en las siguientes, en la medida que el maestro considere oportuno, pero nunca en perjuicio del tiempo destinado al juego.

El estado del tiempo debe ser tenido muy en cuenta por el maestro al dictar sus clases de educación física.

Si hiciera frío procurará darlas al sol, activándolas en la medida de lo posible, mediante el trote y saltos en su lugar, intercalados entre los diversos ejercicios, con el propósito de que los alumnos se mantengan en calor.

En los días calurosos deberá hacerlo, de preferencia, a la sombra, reduciendo también los ejercicios sofocantes o aquellos que provoquen excesiva transpiración, aunque esto último no constituiría un inconveniente en las escuelas o locales que dispongan de baños.

En los días ventosos las clases se darán al reparo.

Como norma general deberá evitarse que los alumnos realicen los ejercicios ordenativos y gimnásticos con la cara frente al sol.

Antes de dar comienzo a cada clase de educación física, el maestro debe cerciorarse del estado de salud de sus alumnos, excluyendo

a aquellos que padezcan de alguna afección accidental constatada por él mismo, incompatible con las actividades físicas a desarrollar.

Queda sobreentendido que también se excluirán aquellos exceptuados por los médicos escolares.

Las clases de educación física no deben suspenderse. Si el tiempo no permite su desarrollo al aire libre y la escuela no dispone de patio cubierto, el maestro puede aprovechar esa hora para tratar temas de carácter higiénico o moral relacionados con la educación física (baños, exceso de los juegos, el sol: sus beneficios y peligros, enfriamientos, beneficios que reporta el ejercicio, etc.; solidaridad, compañerismo, respeto a las leyes del juego, acatamiento de las sanciones del juez, educación de la voluntad, etc.) o si no, alguna de las tareas citadas al tratar las "Manualidades" como elemento de recreación.

Además, estas clases ocasionales pueden emplearse para explicar un juego, dar indicaciones sobre formaciones y despliegues, detalles de algún ejercicio gimnástico y aún movimientos de imitación, como también, para la práctica de *alguno de los juegos denominados de salón* (Ver explicación en la parte de "Juegos", a publicar).

Debe procurarse que las clases sean interesantes para que el niño intervenga en ellas con gusto y entusiasmo.

En esta forma se obtiene el máximo de provecho y el niño se aficionará a la práctica de la educación física para el resto de su vida, cumpliéndose así con la *verdadera finalidad de la enseñanza*.

Las voces de mando deben ser breves, enérgicas y claras.

Deben reducirse a dos: una de atención o *preventiva*, que determinará la concentración del alumno, es decir, preparará en éste el sistema neuromuscular para entrar en acción; y otra *ejecutiva* que, por el tono con que se dé y por su brevedad, "lleve a la acción". Entre ambas voces debe existir la pausa necesaria para que se cumpla el proceso preparatorio que contribuirá a que el movimiento de conjunto sea uniforme.

Durante los comienzos de la enseñanza y cuando un ejercicio por su dificultad así lo exija, la *voz preventiva* será acompañada de breves explicaciones o aclaraciones que vendrían a constituir la denominada "voz explicativa".

Cuando un ejercicio no sea conocido por los alumnos, debe ser precedido por la explicación y ejecución del mismo por el maestro.

Usando el método imitativo, el maestro presenta prácticamente cada ejercicio.

En el desarrollo del programa las voces de mando se expresan en forma tal, que la voz preventiva está separada de la ejecutiva por

puntos suspensivos que determinan la pausa que debe hacerse entre ambas.

Cuando la voz de mando se componga de una sola palabra, es ejecutiva la parte que está entre signos de admiración.

En general, puede decirse que la voz verdaderamente ejecutiva es siempre la parte que se encuentre entre dichos signos.

La única excepción es la voz de: "Des... ¡canso!" cuya parte ejecutiva debe enunciarse en forma más débil que la preventiva, indicando así, el aflojamiento que caracteriza a esta posición.

La educación física debe "formar hábitos higiénicos". A la gimnasia, los juegos y la recreación, debe agregarse el baño higiénico.

Cuando no existan baños de lluvia en la cantidad necesaria, deberá recurrirse a una buena frotación del cuerpo con una toalla mojada.

La higiene corporal se favorece con el uso de escasa ropa durante los ejercicios.

El niño debe estar provisto de un vestido *apropiado y especial*, así como de *calzado adecuado* para usarlos únicamente en estas clases.

Como prácticamente resultará difícil (factor económico) la adquisición de pantalones, camisas, medias y zapatos especiales, el maestro procurará que la ropa a utilizar reúna las siguientes condiciones:

1º — Que sea lo suficientemente amplia como para permitir la libertad de los movimientos.

2º — Que esté constituida por tejidos livianos y porosos, de color claro, preferentemente blanco.

3º — Que no requiera para su sostén elementos complicados o duros, como hebillas o cinturones metálicos.

4º — Que sea lo más escasa posible para que el maestro pueda apreciar las posiciones del cuerpo, así como la energía empleada para la ejecución de los ejercicios.

5º — Que la conserven en perfectas condiciones de aseo y prolijidad.

6º — Las niñas deberán usar un calzón apropiado.

7º — Los zapatos deberán ser amplios, flexibles y sin taco. Se usarán medias cortas, de preferencia blancas. Cuando sean largas, se arrojarán debajo de las rodillas, eliminándose las ligas u otros medios de sostén.

Periódicamente se realizarán excursiones a parques o sitios apropiados. En ellas se desarrollará un programa de educación física planeado anticipadamente.

Debe ser preocupación del maestro acostumbrar al niño a vivir en contacto con la naturaleza.

En las localidades populosas deben realizarse “*curas de aire*” por medio de excursiones.

GRADOS: PRIMERO INFERIOR, PRIMERO SUPERIOR Y SEGUNDO

En los grados infantiles (1ros. y 2º) las clases de educación física constarán esencialmente de juegos.

Los ejercicios de orden y locomoción son secundarios dentro de ellas, debiendo dedicárseles un tiempo mínimo.

Servirán más bien como punto de partida para la organización de los juegos, por ejemplo: formar una hilera por orden de estatura para luego formar “el círculo”, que será utilizado en una ronda o juego; formar una fila y numerarlos de a cuatro, para separarlos en dos o cuatro equipos que disputarán un juego determinado, etc.

Es necesario, para el éxito de la enseñanza, que el maestro aplique los puntos citados en el programa de su grado, en toda oportunidad que se le presente (formaciones diarias) pero adaptándolos a la capacidad mental y física del niño, vale decir, sin exigir la exactitud y precisión de los grados superiores, pero sí, dentro de las normas fundamentales establecidas.

A los efectos de la uniformidad de la enseñanza, es conveniente que el maestro se interiorice del contenido de cada uno de los capítulos que corresponden al programa de su grado, así como de los citados conjuntamente y entre paréntesis, porque mantienen estrecha relación con ellos.

Con el objeto de fijar con claridad los conocimientos en la mente del niño y facilitar la tarea docente, evitando las confusiones que trae aparejado el uso de distintas voces de mando, es indispensable que siempre se empleen tal cual figuran en el desarrollo del programa.

Ejercicios de orden y locomoción.

Formar una hilera: cap. IV (ver capítulo III).

Tomar distancia: capítulo V.

Alineación por el frente: capítulo XIII.

Numeración entregando el número: capítulo XV (sin atenerse a su Nota), (ver capítulos XIV, XVII y XIX).

Firmes: capítulo XX. Enseñar esta posición en forma adaptada a la mentalidad de los niños. Debe procurarse que levanten la cabeza,

que echen hacia abajo y atrás los hombros, que mantengan el cuerpo erguido, los brazos caídos a los costados del cuerpo, el peso del mismo repartido por igual entre ambos pies, etc., todo ello sin exageraciones y con naturalidad. De modo que, en realidad, debe tratarse que adopten desde pequeños, una "buena postura" en la *posición vertical*.

Descanso: capítulo XXI. Así como para la posición de firmes, debe enseñarse la forma de adoptarla de acuerdo a la mentalidad del niño. Al ordenarse el descanso en 1º Inferior y 1º Superior, se permitirá que el niño cambie la posición conforme a la movilidad propia de su edad, pero dentro de las normas disciplinarias y corrección de las posiciones y modales. En 2º grado ya puede ir limitándose esta libertad, pero en forma prudente y progresiva.

Formar dos hileras, directamente y sin previa numeración: capítulo I.

Formar de a cuatro, directamente y sin previa numeración: capítulo I. (Ver capítulo XII).

Al hacer marchar en "doble hilera" o en "escuadras de a cuatro" puede enseñarse a "mantener la distancia" y como no están numerados, a *alinearse por el alumno de la derecha*.

Al ordenar conversiones y contramarchas, *no debe exigirse* que las realicen en los pasos establecidos para cada caso, pero se puede ir enseñando que al realizarlas, deben alinearse por el alumno de afuera, que es el "guía" y mantener el contacto de codos hacia el de adentro, "eje", así como también insistir en que los "ejes" no realicen curvas desviándose de la línea recta.

Formar el círculo: marchando en "una hilera", o bien, a partir de una fila (tomados o no de las manos).

Marcha natural: capítulo XXXI. (Ver capítulos XII, XXXII, XXXIII, XXXIV y XXXVII). El maestro aprovechará toda oportunidad para inculcar a los niños el hábito de la "buena postura" al caminar.

Debe compenetrarse del contenido de los capítulos citados entre paréntesis, pues conociéndolos al detalle, tendrá "bases" que le permitirán *"iniciar su enseñanza"* en forma concordante con la de los grados superiores, *"de acuerdo a la capacidad mental de los niños a su cargo"*.

Marcar el paso: capítulo XXXIX. (Ver capítulo XL).

Conviene que este ejercicio, tan empleado en la escuela, se enseñe desde un principio de acuerdo a las normas establecidas en el capítulo citado. Para pasar de "marcar el paso" a la marcha natural conviene ordenar previamente el ¡Alto!

Trote y Marcar el trote: capítulos LX y LIX respectivamente.

Cuando el maestro deba recurrir a estos ejercicios, procurará hacerlos ejecutar lo más correctamente posible, enseñando los detalles explicados en cada capítulo, en forma progresiva y de acuerdo a la capacidad de los niños.

Ejecutándose el “trote”, conviene pasar a “marcar el trote” antes del ¡Al... to!, que se ejecutará en seis tiempos. (Ver nota capítulos LX y LIX).

TERCERO Y CUARTO GRADOS

Considerando que los alumnos que actualmente están en estos grados, pueden no haber ejercitado los puntos tratados en el programa en la forma descripta en cada capítulo, no debe exigírseles, por este año, demasiada rigurosidad. El maestro deberá procurar que los ejecuten a la mayor brevedad y con la corrección exigible de acuerdo a su capacidad; corrección que deberá ir en aumento de clase en clase.

Al hacerlos marchar en “doble hilera” o en “escuadras de a cuatro” debe enseñarse a “mantener la distancia” y cuando no estén numerados, a *alinearse por el alumno de la derecha*.

Al ordenar conversiones y contramarchas, *no debe exigirse* que las realicen en los pasos establecidos para cada caso, pero se debe ir enseñando que, al realizarlas, mantengan la alineación por el alumno de afuera, que es el “guía” y el contacto de codos hacia el de adentro, “eje”, así como también insistir en que los “ejes” no realicen curvas desviándose de la línea recta.

A los efectos de la uniformidad de la enseñanza, es conveniente que el maestro se interiorice del contenido de cada uno de los capítulos que corresponden al programa de su grado, así como de los citados conjuntamente y entre paréntesis, porque mantienen estrecha relación con ellos.

Con el objeto de fijar con claridad los conocimientos en la mente del niño y facilitar la tarea docente, evitando las confusiones que trae aparejado el uso de distintas voces de mando, es indispensable que siempre se empleen tal cual figuran en el desarrollo del programa.

Ejercicios de orden y locomoción.

Formar fila: capítulo II (ver capítulo I).

Estatura: capítulo VII.

Descanso: capítulo XXI (ver capítulo XXXVII).

Firmes: capítulo XX (ver capítulo XXXVII).

Alineación en la fila: capítulo IX.

Numeración estando en fila: capítulo XVI (ver capítulos XIV, XV y XIX).

Romper fila: capítulo III.

Formar una hilera: capítulo IV (consultar nota del capítulo III).

Alineación por el frente: capítulo XIII.

Tomar distancia: capítulo V.

Numeración estando en hilera (A pie firme): capítulo XVII (consultar capítulos XIV, XV y XIX).

Giros de 90 grados, a derecha o izquierda (A pie firme): capítulo XXIV (ver capítulos XXII y XXIII).

Giros de 180 grados, media vuelta (A pie firme): capítulo XXVI.

Marcha natural. Generalidades: capítulo XXXI (ver capítulo XXXVII).

- a) Cambio de paso (Sobre la marcha): capítulo XXXIII. (Sin voz de mando).
- b) Iniciación de la marcha: capítulo XXXII (enseñar “Primer paso” y “De frente... ¡Mar!”).
- c) Detención de la marcha. ¡Alto!: capítulo XXXIV.
- d) Marcar el paso (En su lugar): capítulo XXXIX (ver capítulo XXXVII).
- e) Cambio de paso (Al marcarlo en su lugar): capítulo XL.
- f) Sentido de la marcha: ver Nota Nº 2 del capítulo XXXI.

Conversiones marchando en una hilera: capítulo LXXII.

Formar una hilera (Sobre la marcha): capítulo VI (ver capítulos XVII y XIX).

Formar dos filas: capítulo LXI.

Formar dos hileras (Estando a pie firme): capítulo LXII.

Conversiones marchando en doble hilera: capítulo LXXIII.

Formar escuadras “de a cuatro” a partir de la fila (Estando a pie firme): capítulo LXXIX.

Alineación marchando en columna de escuadras: capítulo XII.

Conversiones marchando en columna de escuadras: cap. LXXIV.

Marcar el trote (En su lugar): capítulo LIX (ver cap. XXXVII).

Trote: capítulo LX (ver capítulo XXXVII).

Pasaje de la “marcha natural” a “marcar el paso” y viceversa: capítulo XXXVIII.

Despliegue en damero: capítulo XCII.

QUINTO Y SEXTO GRADOS

El programa de locomoción a aplicar en 5º y 6º grados durante el año en curso, es el mismo de 3º y 4º, debido a que pueden no haber practicado dichos ejercicios, que constituyen la base de sus programas futuros.

Por tratarse de alumnos más capacitados deberá exigirse mayor perfección al ejecutarlos.

INSTRUCCIONES SOBRE EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION

CAPITULO I

Formaciones

Generalidades

Desde el primer día de clase debe acostumbrarse a los alumnos a que una vez dada la voz de mando, formen "en fila" o "en hilera", por orden de estatura, lo más rápidamente posible.

Al incorporarse a la formación, el alumno debe hacerlo en posición de descanso, debiendo ordenarse el "firmes" recién al comenzar la clase.

Siendo puntos básicos del programa de Educación Física la correcta "posición de firmes" del alumno, lo mismo que las marchas, el maestro puede aprovechar todas las oportunidades que se le presenten para ejercitarlos. Estas oportunidades pueden ser: las entradas y salidas del aula de clase, el traslado de su grado de un lugar a otro, etc. La formación del grado en estas ocasiones conviene que sea en la misma forma que para las clases de Educación Física, en cuanto a estatura, es decir, los alumnos más altos a la cabeza, pero admitiéndose la formación usual en "doble hilera".

Para ordenar la formación diaria en la escuela pueden usarse las siguientes voces de mando:

A for... ¡mar! (Voz que dará el maestro encargado de la formación a todos los grados, para que cada uno de ellos lo ejecute en la forma adoptada).

Formar en hilera ¡Mar! (Cuando se trate de ordenar estas
 Formar de a dos ¡Mar! formaciones sin previa numeración).
 Formar de a cuatro, etc. . . ¡Mar!

NOTA: El maestro deberá emplear con corrección, desde el primer día de clase, las voces de: en fila, doble fila, en hilera y doble hilera (o de a dos) salvando el común error de nombrar filas cuando están en hileras.

CAPITULO II

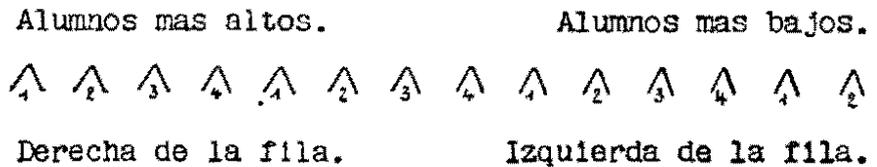
Formar una fila

Cuando sea necesario, el maestro indicará al primer alumno el sitio donde debe ubicarse.

Al recibir la voz de mando: "Formar fila... ¡Mar!" los alumnos se colocarán uno al lado del otro, manteniendo leve contacto de codos a partir del primero, que será el más alto, y mantendrá su brazo derecho elevado, palma adentro, durante unos instantes, hasta que la fila comience a formarse.

Los alumnos más altos se colocarán a la derecha de la fila o sea a la izquierda del maestro, quién deberá enfrentar a los alumnos.

Voz de mando: Formar fila... ¡Mar!



Izquierda V Derecha.

Maestro

Cuando deba ordenarse esta formación en lugares donde los alumnos no estén habituados a efectuarla —(plazas de educación física, gimnasios, calles, etc.) — el maestro procederá en la siguiente forma: se ubicará en el sitio conveniente, en posición de firmes y con el brazo derecho extendido lateralmente, palma adelante. A la voz de... ¡Mar!, el primer alumno se colocará frente a él (sin levantar

el brazo) a una distancia de tres pasos; el resto formará la fila en la dirección indicada por el brazo del maestro y en las condiciones ya establecidas.

NOTA: Para marchar en una fila ver capítulo X “Alineación marchando en una fila”.

CAPITULO III

Romper fila

Para romper fila o filas, se partirá de la posición de firmes y se ordenará: “Romper... ¡Fila! (o ¡Filas!)”

A esta voz los alumnos se dispersan.

Voz de mando: Romper... ¡Fila! (o ¡Filas!).

NOTA: Se sobreentiende que antes de dar esta voz de mando debe formarse a la clase en una o varias filas (cada escuadra es una fila).

CAPITULO IV

Formar una hilera

Cuando sea necesario el maestro indicará, como en la formación de la fila, el sitio de ubicación del primer alumno.

Para formar la hilera los alumnos se colocarán uno detrás de otro, separados por una “distancia” equivalente a la longitud del miembro superior extendido al frente.

Alumnos mas altos.

Alumnos mas bajos.

1 > 2 > 3 > 4 > 1 > 2 > 3 > 4 > 1 > 2 > 3 > 4 > 1 > 2 >

Cabeza de la hilera,

Cola de la hilera.

Izquierda √ Derecha

Maestro.

La “cabeza” de la hilera deberá estar integrada por los alumnos de mayor estatura.

Voz de mando: Formar en hilera... ¡Mar!

Cuando deba ordenarse esta formación en lugares donde los alumnos no estén habituados a efectuarla — (plazas de educación física, gimnasios, calles, etc.) — el maestro procederá en la siguiente forma: se ubicará en el sitio conveniente, en posición de firmes y con el brazo derecho extendido al frente, palma adentro. A la voz de... ¡Mar!, el primer alumno se colocará frente a él (sin levantar el brazo) a una distancia de tres pasos; el resto formará la hilera siguiendo la dirección indicada por el brazo del maestro y en las condiciones ya establecidas.

NOTA: Al marchar en una hilera debe conservarse la distancia de un brazo (que equivale más o menos a dos pasos de la marcha), pues es necesaria para poder realizar el "giro" en las conversiones.

CAPITULO V

Tomar distancia

La distancia de un brazo extendido al frente se tomará en dos tiempos: al ¡Uno! se extenderá el brazo derecho al frente desplazando el cuerpo hacia adelante o atrás, mediante cortos pasos, en la medida necesaria como para poder apoyar levemente la punta de los dedos extendidos sobre el hombro del alumno que está adelante. Una vez establecida la distancia, para que bajen el brazo, se ordenará: Fir... ¡mes!

Voz de mando: Tomar distancia... ¡Uno!...; Fir... ¡mes!

NOTA: Debe evitarse en todo momento que el alumno incline el cuerpo hacia adelante o atrás o que adelante el hombro al extender el brazo, pues estos desplazamientos producen una distancia mayor o menor que la necesaria.

CAPITULO VI

Formar una hilera (sobre la marcha)

Como medida de orden y disciplina puede comenzarse la clase ordenando: "Sobre la hilera, al paso (o al trote)... ¡Mar!"

A esta voz, el alumno más alto del grado o de la escuela, iniciará la marcha con paso más bien corto alrededor del patio o gimnasio, con el brazo derecho elevado, palma adentro, bajándolo a los pocos pasos.

A continuación, los demás alumnos irán formando la hilera marchando detrás de él, intercalándose por orden de estatura.

En tiempo frío corresponde ordenar su ejecución al trote.

Voz de mando: Sobre la hilera, al paso (o al trote)... ¡Mar!

CAPITULO VII

Estatura

Como medida de orden y estética, conviene que en toda formación se conserve la estatura.

Debe acostumbrarse al niño a que sepa ubicarse en la fila de acuerdo a su talla.

En toda clase deberá rectificarse la estatura y una forma fácil y práctica para que el niño establezca la comparación, es acostumbrarlo a que mire los ojos de sus compañeros, debiendo para ello colocarse frente a frente, a corta distancia uno de otro y manteniendo el cuerpo erguido, sin levantar ni bajar la cabeza.

Si para ver los ojos de sus compañeros tiene que mirar hacia arriba, será más bajo y si por el contrario, tiene que bajar la mirada, será más alto.

CAPITULO VIII

Alineación

Generalidades

Mientras dure la clase debe mantenerse la alineación en todo sentido, ya sea durante la marcha o estando a pie firme.

Damos a continuación las distintas maneras de alinearse, según la formación y momento.

CAPITULO IX

Alineación en la fila

La alineación se efectuará estando los alumnos en posición de firmes.

A la voz de mando: "Por la derecha (o izquierda) alinear... ¡se!", la clase, con excepción del primer alumno del lado indicado, girará enérgicamente la cabeza en esa dirección, procurando ver en línea recta el pecho de sus compañeros con el ojo del lado opuesto al de la alineación.

Voz de mando: Por la derecha (o izquierda)... alinear... ¡se!

Para que los alumnos, una vez alineados, vuelvan la cabeza al frente, al mismo tiempo y con energía, se ordenará:

Voz de mando: Vista al fren...¡te!

NOTA: Los alumnos que estén "fuera de fila" deberán tomar la alineación mediante cortos pasos, evitando, en absoluto, inclinar el cuerpo hacia adelante o atrás, buscando una alineación que resultará falsa al restablecer la vertical de la posición de firmes. *Para poder verificar la alineación*, el maestro debe colocarse a distancia conveniente de uno de los extremos de la fila.

CAPITULO X

Alineación marchando en una fila

Cuando se marche en una fila el "guía" de ella será siempre el primer alumno, (de acuerdo a la numeración) ya esté situado a la derecha o a la izquierda; debiendo alinearse por él, con vista a la derecha o a la izquierda, el resto de los alumnos; así como también hacia él, deben conservar el contacto de codos.

El alumno "guía", debe marchar con la vista al frente para no desviarse y poder servir de apoyo a la fila.

Se girará la cabeza hacia el lado que corresponda, al extender la pierna izquierda al frente, para iniciar o reanudar la marcha, manteniendo dicha posición mientras dure la marcha en ese sentido.

CAPITULO XI

Alineación marchando en doble fila

Cuando se marche en "doble fila" sólo la fila de adelante se alineará por su "guía"; y los de la de atrás mantendrán la alineación conservando una "distancia" de un brazo con respecto a la de adelante.

En caso de efectuarse una media vuelta sobre la marcha se invertirán los papeles, transformándose en "guía" el primero de la segunda fila (ahora primera) ya esté situado a la derecha o a la izquierda.

CAPITULO XII

Alineación marchando en columna de escuadras

Durante la marcha, el alumno encargado de conservar la distancia de "su" escuadra con respecto a la que está adelante, es el "*número uno*" de cada una de ellas. Dicha distancia es el espacio libre resultante de la *formación de escuadras a partir de la fila* (ver capítulo LXXIX) que, durante la marcha, deberá salvarse en cuatro pasos para que coincida el ritmo al efectuarse las conversiones.

Cada número uno de una escuadra es el "*guía*" de la misma y los demás alumnos deberán alinearse por ellos, manteniendo el "contacto de codos" *apoyándose hacia el "guía"* correspondiente.

Designamos con la frase "apoyarse hacia el guía", a que los alumnos conserven un contacto de codos en forma suave y cómoda a partir del guía (número uno). En caso de haber ocurrido una separación entre dos alumnos, es responsable el que se ha separado del guía, o del que conserva contacto con él.

Es indiferente que el "guía" esté situado en el extremo de la izquierda o en el de la derecha, pues siempre el resto de la escuadra deberá alinearse por él; con excepción del momento en que se efectúe una conversión, instante en el cual, *deberá alinearse por el alumno del extremo opuesto al del sentido de la conversión* (ver detalles en capítulo LXXIV, "Conversiones marchando en columna de escuadras").

Marchando en columna, tanto los guías como los demás integrantes de cada escuadra, deberán alinearse también por el frente, "cubriéndose" detrás de los alumnos que tienen por delante, en su misma hilera. (Ver detalles en capítulo XIII, "Alineación por el frente").

NOTA: *Cuando se marche en escuadras "de a ocho"* o de cualquier otro número de alumnos, la alineación deberá efectuarse por el "número uno" que esté colocado en el extremo de la escuadra, ya sea a la izquierda o a la derecha, siendo entonces, dicho alumno, el "guía" de toda la escuadra.

CAPITULO XIII

Alineación por el frente

Cuando se trate de la alineación por el frente, se exigirá que los alumnos se coloquen en la hilera, mirando la nuca del compañero que tienen delante.

Voz de mando: Cubrir... ¡se!

Si se ha efectuado un despliegue en diagonal, la alineación por el frente se verificará cuidando que haya una pequeña luz entre el brazo izquierdo del alumno de atrás y el derecho del compañero que está adelante.

NOTA: Para poder verificar la alineación de cada hilera, el maestro deberá colocarse frente al primer alumno, a distancia conveniente, no debiéndose ver más que la cabeza de éste.

CAPITULO XIV

Numeración

Generalidades

En todas las clases debe efectuarse la numeración, siendo necesario acostumbrar al alumno a que recuerde su número.

La numeración más práctica es la "de a cuatro", porque permite realizar todos los ejercicios de locomoción y los despliegues para la gimnasia.

Suele utilizarse también la numeración corrida, de a dos, de a seis, etc.

En caso de haberse incurrido en un error durante la numeración, ya estén *a pie firme* o *sobre la marcha*, se la detendrá ordenando:

Voz de mando: Numeración... ¡Alto!

Una vez efectuada la numeración, conviene realizar su comprobación, con el doble objeto de verificar los números y de que cada alumno retenga el suyo con más seguridad.

(Ver detalles en capítulo XIX), "Comprobar la numeración")

NOTA: Cuando se tenga un conjunto *muy numeroso* de alumnos, se podrá ordenar la numeración estando éstos en "descanso", con el objeto de evitar que permanezcan en la posición de "firmes" un tiempo muy prolongado.

Cada alumno, al cantar su número, adoptará la posición de "firmes", volviendo de inmediato a la de "descanso".

CAPITULO XV

Numeración entregando el número

Cuando los alumnos tengan dificultad para numerarse en la forma corriente, el maestro, con el fin de no perder tiempo, puede efectuarla "entregando el número".

Para ésto recorrerá la fila o hilera, a partir del primero y les irá enunciando el número correspondiente con voz clara al tiempo que, con su mano derecha, toca por turno el hombro izquierdo de cada uno de ellos.

NOTA: Deberá procurarse que los alumnos se numeren lo antes posible por sí solos; razón por la cual no debe abusarse de esta forma de numeración.

CAPITULO XVI

Numeración estando en fila (A pie firme)

A la voz de mando: “Por la derecha, (o izquierda) de a dos, de a cuatro, etc... numerar... ¡se!” cada niño, a su turno y comenzando por el primero del lado indicado, girará la cabeza con energía hacia el lado del compañero que recibe el número, cantando el que le corresponda con voz alta y clara y volviendo con energía y de inmediato, la cabeza al frente.

El último alumno cantará su número sin girar la cabeza.

Voz de mando: Por la derecha, (o izquierda) de a cuatro... numerar... ¡se!

NOTA: Para la numeración corrida se ordenará:

Voz de mando: Por la derecha (o izquierda)... numerar... ¡se!

CAPITULO XVII

Numeración estando en hilera (A pie firme y sobre la marcha)

Estando formados en hilera, a pie firme o sobre la marcha, puede también ejecutarse la numeración, comenzando por el primer alumno, quien cantará su número con voz alta y clara al mismo tiempo que eleva con energía su brazo derecho extendido, palma adentro, para bajarlo de inmediato con idéntica corrección.

A continuación y por turno, los demás alumnos cantarán el número que les corresponda, procediendo en igual forma a la descripta para el primero.

Voz de mando: De a dos, de a cuatro, etc... numerar... ¡se!

CAPITULO XVIII

Numeración de las escuadras (A pie firme y sobre la marcha)

Estando formados en columna de escuadras de a cuatro, para aumentar a escuadras “de a ocho” o “de a dieciseis”, es que se hace

numerar las escuadras procediéndose en la forma siguiente: a la voz de: “Por escuadras, de a cuatro... numerar... ¡se!” los números uno de cada escuadra, por turno y comenzando por el de la primera, cantarán el que les corresponda con voz alta y clara, elevando con energía el brazo derecho extendido, palma adentro, en igual forma que al numerarse estando “en bilera” (Ver capítulo XVII).

Esta numeración puede tomarse a pie firme o sobre la marcha.

Voz de mando: Por escuadras, de a cuatro... numerar... ¡se!

CAPITULO XIX

Comprobar la numeración

Para comprobar la numeración se procederá en la forma siguiente: a la voz ejecutiva ¡Uno! los alumnos a quienes correspondió este número elevarán enérgicamente el brazo derecho extendido, palma adentro; a la voz de ¡Dos! lo elevarán los del número dos al tiempo que los números uno lo bajan con energía; a la voz de ¡Tres! lo elevan los números tres bajándolo los números dos; a la voz de ¡Cuatro! lo elevan los números cuatro y lo bajan los números tres.

Para finalizar la comprobación se ordenará: “Fir... ¡mes!” a cuya voz, los números cuatro bajan el brazo.

Voz de mando: Comprobar la numeración... ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Cuatro!... Fir... ¡mes!

En caso de efectuarse *sobre la marcha*, después de comprobar el último número, se ordenará:

Voz de mando: Manos abajo... ¡Uno!

NOTA: De igual manera se procederá con cualquier numeración que se tome.

CAPITULO XX

Firmes

La correcta posición de firmes debe adoptarse en la siguiente forma: talones unidos, pies en ángulo de 45 grados, piernas extendidas sin exageración, repartiendo por igual el peso del cuerpo entre ellas; tronco vertical, abdomen deprimido, pecho ligeramente saliente, hombros a la misma altura, un poco hacia atrás y abajo; brazos a los costados del cuerpo, codos naturalmente flexionados hacia atrás y afuera, manos con los dedos unidos, apoyadas suavemente contra la cara

externa de ambos muslos; cabeza erguida mirando al frente, mentón recogido.

Voz de mando: Fir... ¡mes!

NOTA: El "firmes" es posición gimnástica en la que intervienen todas las masas musculares y obliga a una inmovilidad casi absoluta; por esta razón no conviene abusar de ella, haciendo que los alumnos permanezcan en esa posición cuando sea necesario hacer observaciones o aclaraciones que demanden cierto tiempo. En tales casos se ordenará el descanso, para pasar al firmes cuando haya que comenzar un ejercicio.

Cuando el maestro note que un alumno no puede adoptar la correcta posición de firmes, debe hacer estudiar los defectos orgánicos que lo motiven por los médicos escolares, para que indiquen los ejercicios que pueden corregirlos.

CAPITULO XXI

Descanso

Esta posición se toma llevando el pie izquierdo oblicuamente al frente, siguiendo la dirección de su pie; los brazos naturalmente caídos, tomándose la muñeca izquierda con la mano derecha, detrás de las caderas.

En las posiciones de descanso se permitirá abandonar la tensión que caracteriza la posición de firmes, cuidando empero, que el alumno no adopte posiciones viciosas ni altere la alineación.

Estando los alumnos en esta posición, deberá ordenarse solamente: "firmes", "restablecer distancia", "contacto de codos" y "numerarse". Esto último en el caso particular de la *nota* del capítulo XIV, Numeración. Generalidades.

Cuando deban permanecer en esta posición un tiempo prolongado (fiestas escolares, concentraciones, etc.) se permitirá que adelanten uno u otro pie, a voluntad, pero sin alterar la alineación.

Voz de mando: Des... ¡canso!

NOTA: Se vuelve al firmes desplazando el pie que está al frente, evitando el arrastre del mismo mediante una ligera elevación de su talón.

CAPITULO XXII

Giros

Se denominan giros a todos los cambios de frente, ya sean de 45°, 90° o 180°.

Estos giros pueden efectuarse a pie firme o sobre la marcha.

CAPITULO XXIII

Giros a pie firme

Se realizan todos a partir de la posición de firmes.

CAPITULO XXIV

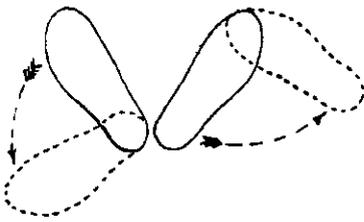
Giros de 90°, a derecha o izquierda (A pie firme)

Para cambiar el frente en 90° se utilizan los giros a derecha o izquierda y se ejecutan en dos tiempos: al ¡Uno! se gira sobre el talón del pie del lado hacia el cual se realiza el movimiento y sobre la punta del otro pie; al ¡Dos! se lleva enérgicamente el pie que ha quedado atrás hasta juntarlo con el de adelante, recorriendo la menor distancia y sin ejecutar un balanceo al costado.

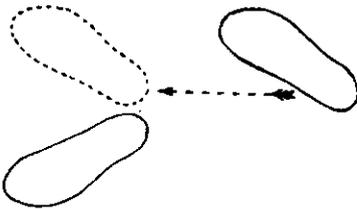
Voz de mando: Derecha, (o Izquierda) (en dos tiempos) ¡Uno!... ¡Dos!

GIROS DE 90°

A la izquierda

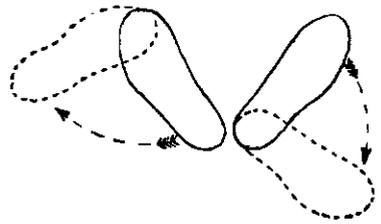


¡Uno! primer tiempo

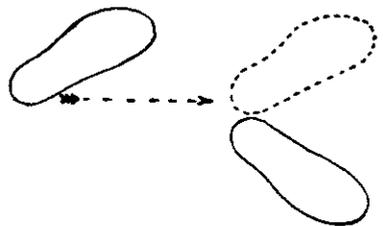


¡Dos! segundo tiempo

A la derecha



¡Uno! primer tiempo



¡Dos! segundo tiempo

CAPITULO XXV

Giros de 45°, oblicuos (A pie firme)

Para efectuar ciertos ejercicios gimnásticos en patios de reducidas dimensiones, pueden utilizarse los giros oblicuos que varían el frente en 45°.

Se realizan en dos tiempos y en igual forma que en el giro de 90°, sólo que se da el frente siguiendo la dirección de la bisectriz del ángulo recto, que se hubiera descrito en caso de efectuarse un giro de 90°.

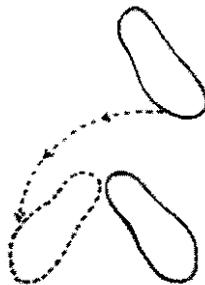
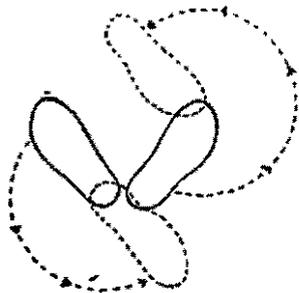
Voz de mando: Oblicuo derecho, (u Oblicuo izquierdo) (en dos tiempos)... ¡Uno!... ¡Dos!

CAPITULO XXVI

Giros de 180°, media vuelta (A pie firme)

Es un cambio de frente de 180° que se realizará siempre por la izquierda.

Se ejecutará desde la posición de firmes y en dos tiempos: al ¡Uno! el cambio de frente se efectuará girando sobre el talón del pie iz-



Media vuelta

¡Uno! primer tiempo.

¡Dos! segundo tiempo.

quierdo que actúa como eje y gira sin desplazarse, y sobre la punta del pie derecho que ejecuta la rotación conservando contacto con el suelo, sin desplazamiento alguno y sirviendo de apoyo; al ¡Dos!, se mirará enérgicamente el pie derecho al izquierdo por el talón, reco-

rriendo la menor distancia posible y evitando el balanceo al costado.

Voz de mando: Media vuelta, (en dos tiempos)... ¡Uno!... ¡Dos!

NOTA: Todos los giros deben efectuarse siempre en dos tiempos. La voz explicativa: en dos tiempos, puede suprimirse una vez conocido el movimiento. Aprendido y ejercitado por completo, las voces ejecutivas ¡Uno!... ¡Dos! pueden cambiarse por ¡Dre! cuando es a la derecha e ¡Izquier! cuando lo es a la izquierda, debiendo contar entonces los mismos alumnos el ¡uno!... ¡dos! mentalmente, a fin de poder marcar los dos tiempos.

En el caso de la media vuelta sería entonces, siempre: Media vuelta... ¡Izquier!

CAPITULO XXVII

Giros sobre la marcha

La enseñanza de los giros sobre la marcha debe hacerse con paso lento y es fundamental que todos los alumnos sepan “llevar” y “cambiar” el paso.

Los giros sobre la marcha pueden practicarse con cualquier formación, ya sea en una o dos hileras, en escuadras de a cuatro, de a seis, de a ocho, etc.; debiendo ser ejecutados en forma simultánea por todos los alumnos.

CAPITULO XXVIII

Giros de 90°, a derecha o izquierda (Sobre la marcha)

En cualquier momento de la marcha se ordena: “Derecha o Izquierda” como voces preventivas y la voz ejecutiva ¡Mar! al asentar el pie correspondiente al lado hacia el cual se va a efectuar el giro (Derecha, corresponde el ¡Mar! sobre el pie derecho; Izquierda, corresponde el ¡Mar! sobre el pie izquierdo); los alumnos darán un paso más con el otro pie asentándolo enérgicamente y girando 90° sobre el tercio anterior de la planta del mismo, al tiempo que, sacando con energía la otra pierna al frente, continuarán la marcha en esa nueva dirección.

Al efectuar el giro los brazos se juntan al cuerpo, como en la posición de firmes.

Ejecutando un giro a la derecha o izquierda sobre la marcha, la hilera se transforma en una fila, la doble hilera en doble fila y las escuadras de a cuatro u ocho en hileras de igual cantidad de alum-

nos, que continúan marchando perpendicularmente a la dirección que llevaban.

Voz de mando: Derecha (o Izquierda)... ¡Mar!

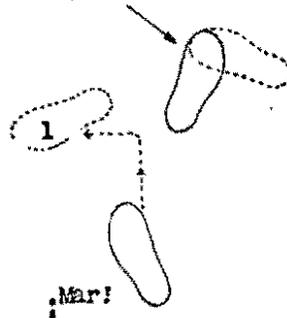
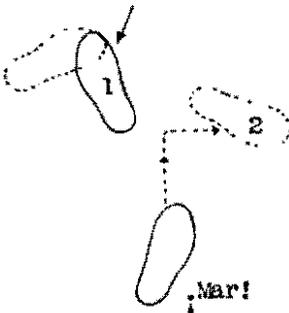
GIROS DE 90°

A la derecha

A la izquierda

¡Uno! apoyo y giro sobre pie izquierdo

Apoyo y giro sobre pie derecho, sin contar.



Sobre pie derecho

Sobre pie izquierdo.

NOTA: Al contar el ritmo después del ¡Mar!, debe procederse en la siguiente forma: *en caso de ejecutarse hacia la izquierda*, se contará el primer "uno" del ritmo, recién al apoyar nuevamente el pie izquierdo, es decir, saltando el apoyo del derecho, que es sobre el cual se efectúa el giro.

En caso de ejecutarse hacia la derecha, el primer "uno" del ritmo se contará al apoyar el pie izquierdo a continuación del ¡Mar!, dado sobre el pie derecho, es decir: se contará sobre el pie con el cual se efectúa el giro.

CAPITULO XXIX

Giros de 45°, oblicuos (Sobre la marcha)

Se ordenan y efectúan en la misma forma que los anteriores, pero girando sólo 45°; es decir, que la marcha continuará oblicuamente con respecto a la dirección que se llevaba.

Voz de mando: Oblicuo derecho (u Oblicuo izquierdo)... ¡Mar!

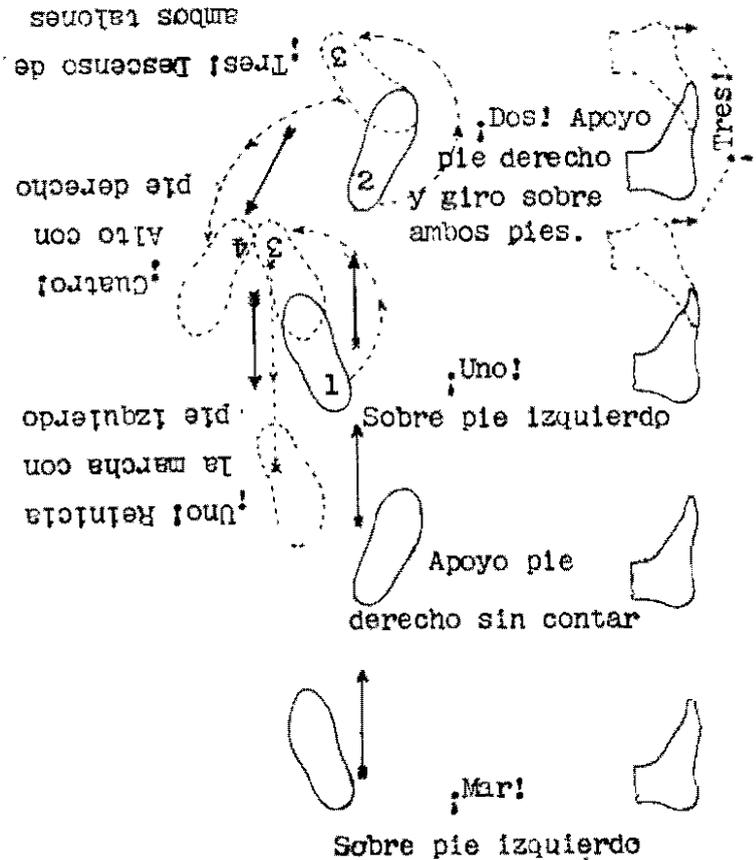
NOTA: El ritmo se marcará en igual forma que para los giros de 90°.

CAPITULO XXX

Giros de 180°, media vuelta (Sobre la marcha)

Es un cambio de frente de 180° que se realizará siempre por la izquierda.

En cualquier momento de la marcha se ordena: “Media vuelta, y ¡Mar!” al asentar el pie izquierdo; se da un paso con el derecho sin contar; se cuenta ¡uno! al apoyar el pie izquierdo; ¡dos! al apoyar el



derecho, girando a continuación sobre el tercio anterior de ambos pies; ¡tres! en el instante en que se apoyan los talones tomando contacto con el suelo las plantas de los pies, en forma total; ¡Alt! o ¡cuatro!, al juntar el pie derecho (que ha quedado atrás) con el izquierdo; rea-

durando la marcha al ; uno! con una extensión de la pierna izquierda al frente, como en la "Iniciación de la marcha". (Ver capítulo XXXII).

Durante los cuatro momentos del giro los brazos se juntan al cuerpo, como en la posición de firmes.

Voz de mando: Media vuelta... ; Mar!

CAPITULO XXXI

Marcha natural

Generalidades

La marcha natural es el resultado del empleo del "paso natural".

Durante la marcha deberá conservarse el pecho erguido, la mirada al frente y el abdomen deprimido sin violencia.

La naturalidad y elegancia de la marcha dependen de la coordinación de los movimientos de los miembros superiores (braceo) y de los miembros inferiores, mientras el tronco permanece en inmovilidad relativa.

El braceo de los miembros superiores deberá hacerse naturalmente, sobre la articulación del hombro y no del codo, que deberá permanecer ligeramente flexionado, sin ejecutar desplazamientos considerables.

Las manos permanecerán en posición natural, es decir, con las palmas hacia adentro, los dedos juntos, ligeramente flexionados, sin rígidos.

Los miembros inferiores deberán desplazarse enérgicamente, pero sin violencia, sobre las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo. La articulación de la cadera debe ser lo suficientemente laxa, como para permitir el desplazamiento del miembro inferior, sin necesidad de balancear la pelvis.

El paso deberá ser más bien largo, pero su longitud estará en proporción con la de los miembros inferiores y siempre respetando el paso de los alumnos menores de la hilera o columna de escuadras.

La movilidad de la articulación de la garganta del pie es la que da suavidad a la marcha. El pie debe tomar contacto con el suelo en el momento oportuno, por el talón, acompañar el movimiento de traslación del cuerpo y abandonar el suelo en flexión y por la punta.

El calzado desempeña un papel importante en la marcha. El maestro deberá vigilar que los alumnos usen calzado amplio, blando y de suela flexible. Los tacos, si se usan, deben ser bajos y anchos.

Como ejercicios correctivos para mejorar las condiciones de la marcha aconsejamos: la marcha y el trote sobre la punta de los pies

y la marcha con pesos (bolsitas con arena) en equilibrio sobre la cabeza.

NOTA N° 1: Durante la marcha y el trote debe marcarse el ritmo contado "de uno a cuatro", correspondiendo los números impares al pie izquierdo y los pares al derecho.

NOTA N° 2: Siguiendo la norma comúnmente adoptada para el tránsito en circuitos cerrados (gimnasios, pistas de atletismo, autodromos, velodromos, etc.) es conveniente que el "sentido de la marcha" sea inverso al movimiento de las agujas de un reloj.

Esto no significa que invariablemente deba cumplirse este requisito. El maestro deberá ejercitar las conversiones tanto a la izquierda como a la derecha.

CAPITULO XXXII

Iniciación de la marcha

La voz de mando se dará a partir de la posición de firmes.

Entre la voz preventiva: "De frente... y la ejecutiva ¡Mar!", el maestro hará una pausa, que permitirá a los alumnos concentrarse sobre el movimiento a ejecutar.

A la voz de "De frente"... los alumnos harán una leve inclinación del cuerpo hacia adelante, sin flexionar la cintura. La marcha comenzará siempre con la pierna izquierda. A la voz de ¡Mar! se extenderá con energía, pero sin exageración, la pierna izquierda hacia adelante, con el pie también en extensión hacia adelante y afuera, dándose el primer paso al frente, apoyando con cierta energía la planta del pie en el suelo.

Al mismo tiempo se iniciará el braceo natural llevando el brazo derecho hacia adelante, ligeramente adentro, y el izquierdo atrás.

Voz de mando: De frente... ¡Mar!

Para acostumar a los alumnos a que inicien la marcha con corrección, es conveniente ejercitarlos en la ejecución del "primer paso".

Desde cualquier formación, y partiendo del firmes, se ordenará: "Marcar el primer paso... ¡Uno!"; a esta voz, los alumnos lo ejecutan quedando con el pie izquierdo apoyado en el suelo y al frente, el talón del derecho levantado, el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y marcando el primer movimiento de los brazos en la forma ya descrita en "Iniciación de la marcha"; al ¡Dos!, vuelven al firmes llevando hacia atrás la pierna izquierda.

Voz de mando: Marcar el primer paso... ¡Uno!... ¡Dos!

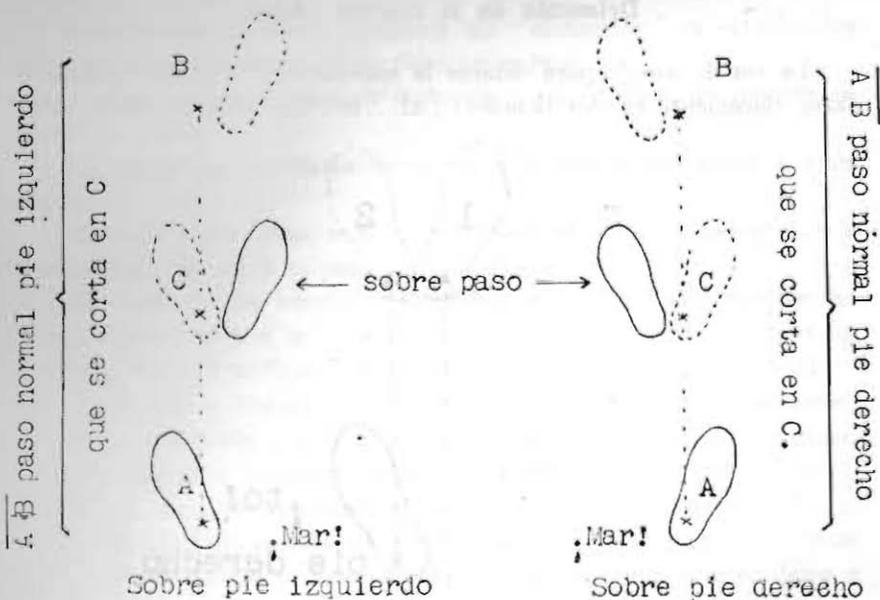
NOTA: Debe evitarse la costumbre de flexionar la rodilla izquierda al darse la voz de: "De frente", así como la de marcar el paso en su lugar a continuación de la iniciación de la marcha, vicio que motiva el aumento de las distancias y por consiguiente, el desmesurado alargamiento de la hilera. En otras palabras, debe exigirse que todos los alumnos inicien simultáneamente la marcha y la continúen en igual forma.

CAPITULO XXXIII

Cambio de paso (Sobre la marcha)

Es fundamental enseñar a *cambiar el paso sobre la marcha* para que, conservando el paso, no se alteren la belleza y armonía de la misma.

El cambio de paso se efectúa al llevar cualquiera de las piernas de atrás hacia adelante, se corta su paso apoyando el pie en el suelo, junto al otro, que es el que continúa el paso al frente.



La enseñanza de este sobrepaso debe hacerse en forma individual y luego puede emplearse como ejercicio de locomoción, en forma que se efectúe unas veces con la pierna izquierda y otras con la derecha, o alternadamente.

Para ello se ordena: "Cambiar el paso"... en cualquier momento de la marcha y ¡Mar! al apoyar el pie derecho; se da un paso más

con el izquierdo y al llevar el derecho hacia adelante, se corta su paso asentándolo junto al izquierdo, que es el que continuará el paso al frente. Esto en el caso de efectuarlo con el pie derecho. *Para ejecutarlo con el izquierdo*, se da el ¡Mar! al apoyar éste; se da un paso más con el derecho, se junta el izquierdo al derecho y se continúa la marcha con este último.

Voz de mando: Cambiar el paso... ¡Mar!

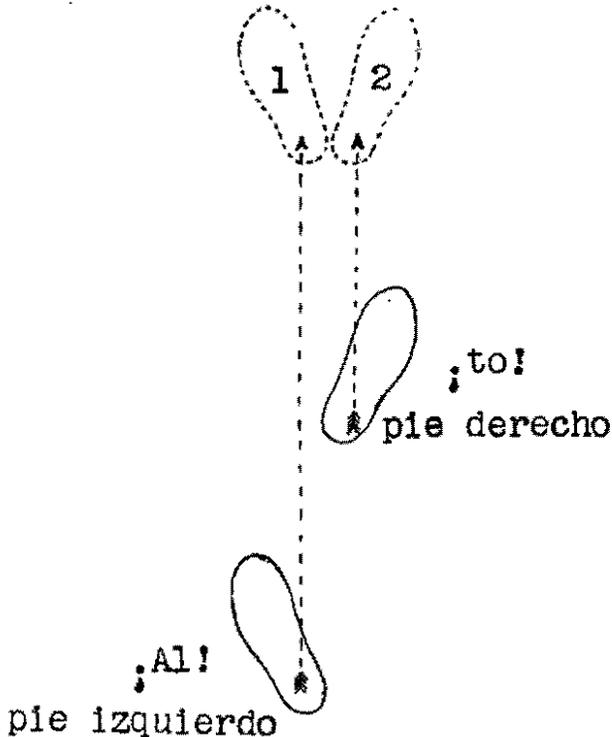
NOTA: Una ejercitación muy provechosa es la de hacer cambiar el paso sobre la marcha, alterando la forma de contar los pasos, haciendo corresponder los números impares al pie derecho y los pares al izquierdo, exigiendo que adapten el paso, lo antes posible, de acuerdo a la cuenta natural. (Ver nota N° 1 del capítulo XXXI).

Antes de comenzar la nueva cuenta, puede llamarse la atención de los alumnos mediante la voz preventiva de: "Cambiar el paso".

CAPITULO XXXIV

Detención de la marcha ¡Alto!

La voz de mando para detener la marcha será: "¡Alto!" y deberá darse claramente en dos tiempos: ¡Al...to!. La primera sílaba coin-



cidirá con el apoyo del pie izquierdo y la segunda con el del derecho. El alumno, después de la sílaba "to", hará un paso más con el pie izquierdo y unirá el pie derecho enérgicamente con aquél, chocando con el talón.

En los comienzos de la enseñanza, y hasta tanto los alumnos no estén familiarizados con la ejecución del alto, conviene marcarlo en esta forma: ¡Al... to!... ¡uno!... ¡dos!

NOTA: Al llevar el pie derecho junto al izquierdo debe ejecutarse recorriendo la menor distancia y evitando el balanceo del pie hacia el costado, así como evitar que los alumnos cambien la longitud o velocidad de estos últimos pasos.

CAPITULO XXXV

Disminuir distancia

Cuando sea necesario disminuir las "distancias" ya establecidas para las distintas formaciones debe ordenarse:

Voz de mando: Disminuir distancia a (determinar su medida en pasos)... ¡Mar!

La forma de ejecutarlo varía según se esté a pie firme o marchando.

Estando a pie firme, a la voz de ¡Mar! el primer alumno, pareja o escuadra, "marcará el paso".

El resto de los alumnos marchará al frente hasta quedar separados entre sí por la "distancia" que se haya ordenado, permaneciendo todos "marcando el paso", hasta que se ordene: "¡Al... to!", o el paso o desplazamiento que se desee, exceptuando los giros.

Para ejecutarlo sobre la marcha, a la voz de ¡Mar!, el primer alumno, pareja o escuadra, continúa la marcha con "paso corto". Los demás alumnos continúan al paso que llevaban, disminuyendo las distancias hasta la medida ordenada, prosiguiendo la marcha a "paso corto", hasta que se ordene el paso o desplazamiento que se desee o el ¡Al... to!

En caso de tener que ordenarse una conversión a cualquier formación *que no mantenga* las "distancias normales ya fijadas". (Ver capítulos IV, LXII y LXIV), debe hacerse uso del: "¡De frente!" una vez que el primer alumno pareja o escuadra la haya realizado, así como de: "Al paso... ¡Mar!" una vez que la haya ejecutado el último alumno, pareja o escuadra. (Ver más detalles en capítulo XLVI, Usos del: De frente... ¡Mar!).

Ejecutando la conversión a “*paso corto*”, es posible mantener la “*distancia*”, aunque ésta no coincida con el número de pasos con que deben realizarla.

NOTA: Dos pasos equivalen, más o menos, a un brazo extendido al frente.

CAPITULO XXXVI

Aumentar distancia

Cuando sea necesario aumentar las “*distancias*” debe ordenarse: *Voz de mando*: Aumentar distancia a (determinar su medida en pasos)... ¡Mar!

La forma de ejecutarlo varía según se esté a pie firme o marchando.

Estando a pie firme, a la voz de ¡Mar! el primer alumno, pareja o escuadra, “*marcará el paso*”.

Los demás alumnos, a dicha voz, retrocederán marchando hasta quedar separados entre sí por la “*distancia*” ordenada, permaneciendo todos “*marcando el paso*” hasta que se ordene: “*¡Al... to!*”, o el paso o desplazamiento que se desee, exceptuando los giros.

Conviene realizar estos aumentos *sobre la marcha* para evitar los desplazamientos hacia atrás.

Para aumentar distancias sobre la marcha, a la voz de ¡Mar! el primer alumno, pareja o escuadra, continúa con el paso que llevaba mientras los demás, a “*paso corto*”, van tomando la distancia ordenada, prosiguiendo con el paso del primero a medida que la establecen.

NOTA: Dos pasos equivalen, más o menos, a un brazo extendido al frente.

CAPITULO XXXVII

Restablecer distancia

Cuando se haya perdido la “*distancia*” entre alumnos, parejas o escuadras, debe ordenarse su restablecimiento mediante la voz de: “*¡Restablecer distancia!*”, que es de por sí ejecutiva (como lo son también: “*contacto de codos*”, “*vista al frente*”, “*braceo*”, etc.) y que podrá darse en cualquier momento de la clase. A esta voz, los alumnos que lo necesiten, se desplazarán hasta quedar con la separación correspondiente y en la posición o paso de cuando se dió la orden, es

decir, puede ordenarse estando en *descanso*, *firmes*, *marcando el paso* o *el trote*, *sobre la marcha* o *al trote*, etc.

Voz de mando: ¡Restablecer distancia!

NOTA: Para activar estos desplazamientos puede ordenarse al trote o a la carrera, especialmente cuando las "distancias" hayan aumentado en forma excesiva.

Voz de mando: Al trote (o a la carrera)... ¡Restablecer distancia!

CAPITULO XXXVIII

Pasajes de un paso a otro. "Regla general"

Para pasar de la marcha natural a marcar el paso, a marcar el trote, al trote, marchas gimnásticas o viceversa, en otras palabras, para efectuar el pasaje de un paso a otro cualquiera, se procederá en la siguiente forma: la voz preventiva que corresponda, ya sea: "Marcar el paso"... "Marcar el trote"... "Al trote"... "Al paso"... "Marcha en punta de pie", etc., se emitirá en cualquier momento, y la ejecutiva ¡Mar! se dará siempre al apoyar el pie izquierdo; el alumno dará un paso más (del mismo que llevaba) con el pie derecho e iniciará el paso ordenado al ir a asentar nuevamente el pie izquierdo.

NOTA: Ver excepción en capítulos "Paso corto" y "Usos del: De frente... ¡Mar!"

CAPITULO XXXIX

Marcar el paso (En su lugar)

Este movimiento se inicia con la pierna izquierda y consiste en la elevación alternada y continuada de las rodillas, efectuándose simultáneamente a cada ligera flexión, una extensión del pie respectivo, en forma que la punta del pie, apenas se separe del suelo.

Al apoyar cada pie en el suelo, debe hacerse en forma elástica y asentando primero la punta y finalmente el talón.

Los brazos se mueven naturalmente a los costados del cuerpo, pero con menor amplitud que en la marcha, acompañando el movimiento de las piernas.

El cuerpo se mantiene erguido con naturalidad.

A la voz de ¡Mar! dada sobre la marcha (Ver capítulo XXXVIII) se marcará el paso en *su lugar* evitando todo desplazamiento.

Para "restablecer distancias" mientras se marca el paso, ver: capítulo XXXVII.

El alto se ordena y ejecuta igual que para detener la marcha:
¡Al... to!

Voz de mando: Marcar el paso... ¡Mar!

NOTA: Se hace marcar el paso con el objeto de que el niño se adapte al ritmo y aprenda la correcta posición que debe mantener durante la marcha. No debe abusarse de este ejercicio, debiendo procurarse que los alumnos inicien la marcha y efectúen el alto sin necesidad de marcar el paso.

Debe evitarse que los alumnos "marquen el paso" llevando los pies hacia adelante y efectúen un arrastre al volverlos, así como cualquier posición incorrecta del cuerpo o balanceo exagerado de los brazos.

CAPITULO XL

Cambio de paso (Al marcarlo en su lugar)

Para cambiar el paso mientras se lo esté "marcando", se apoya dos veces seguidas un mismo pie, ya sea el izquierdo o el derecho.

La enseñanza de este cambio debe hacerse individualmente y luego puede emplearse como ejercicio de locomoción, en forma que se efectúe unas veces con el pie izquierdo, otras con el derecho o alternadamente.

Para ello se ordena: "Cambiar el paso... (en cualquier momento) y ¡Mar!" al apoyar el pie izquierdo; se marca un paso más con el derecho y a continuación se apoya dos veces seguidas el izquierdo, para seguir con el derecho.

Para ejecutarlo con el pie derecho se da el ¡Mar! al apoyar éste; se marca un paso más con el izquierdo y se apoya dos veces seguidas el derecho, para continuar con el izquierdo.

CAPITULO XLI

Marcha lateral

Cuando deba efectuarse un desplazamiento lateral, ya sea de una hilera o de toda la clase, puede recurrirse a la marcha lateral, que consiste en sucesivos "pasos laterales".

El paso lateral se ejecuta desplazando lateralmente la pierna del lado hacia el cual se ordena el movimiento, tomando contacto con el suelo primero la punta y luego toda la planta del pie.

A continuación se desplaza la otra pierna juntándola a la anterior.

Voz de mando: Marcha lateral a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!

Se inicia la marcha con el pie del lado hacia el cual se ordena el desplazamiento.

El ritmo después del ¡Mar! se cuenta empleando dos tiempos para cada paso, es decir, uno para cada apoyo de pie, de modo que para cada dos pasos laterales, se emplean los cuatro tiempos del ritmo.

La alineación se conserva en dos sentidos: por *el frente*, cubriéndose cada alumno por el primero de su hilera y *lateral*, alineándose por el primero (de acuerdo al sentido de la marcha) de cada fila (pareja o escuadra).

El alto se marca en cuatro tiempos: ¡Al! en el momento de separar la pierna en el paso que se desee penúltimo, ¡to! al juntar la otra a ésta; a continuación se dará otro paso, contándose para éste, en los comienzos de la enseñanza: ¡uno!... ¡dos!

NOTA: En caso de tener que desplazarse sólo uno o dos pasos se ordena:

Voz de mando: Un (o Dos) paso lateral a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar! (marcándose a continuación el ritmo en la forma ya explicada).

CAPITULO XLII

Marcha a voluntad

En ciertos momentos puede convenir que los alumnos marchen llevando paso y ritmo a voluntad, pero, sin detenerse y manteniendo la formación y alineación; esto constituye la llamada "marcha a voluntad".

Voz de mando: Marcha a voluntad... ¡Mar!

Para reanudar la marcha natural, previamente se ordena el ¡Alto! en un solo tiempo o se inicia la cuenta del ritmo, para que la clase tome de inmediato el paso.

Esta marcha puede ser útil para conducir a los alumnos en ciertas oportunidades, fuera de la clase de Educación Física, cuando se desee *no fatigarlos* con la atención en el ritmo y sobre todo, para salvar algún obstáculo del camino, como ser: escalones, escaleras, etc.

CAPITULO XLIII

Marcha libre individual

En ciertas ocasiones, como medio para demostrar o comprobar el grado de disciplina de los alumnos, puede recurrirse a la “marcha libre individual”. Durante ella los alumnos marchan dentro de la pista, llevando el paso y sin obstaculizarse, pero en la dirección que cada uno desee.

Voz de mando: Marcha libre individual... ¡Mar!

Para formar la clase puede ordenarse:

Voces de mando: Sobre la hilera... ¡Mar! (Ver capítulo VI, Formar en una hilera sobre la marcha).

Formar fila... ¡Mar! (Ver capítulo II, Formar una fila).

Formar en hilera... ¡Mar! (Ver capítulo IV, Formar una hilera).

Las dos últimas voces deben ordenarse después de la ejecución del ¡Al... to!

CAPITULO XLIV

Marcha libre por escuadras

Se realiza en igual forma que en la individual, sólo que se ejecuta por escuadras, las cuales marchan en cualquier dirección, pero alineadas por su guía y manteniendo contacto de codos.

Voz de mando: Marcha libre por escuadras... ¡Mar!

NOTA: Este movimiento puede iniciarse a partir de la columna de escuadras o de la hilera; en este último caso, a la voz de mando antedicha, se forman previamente las escuadras (hacia la izquierda) de acuerdo a lo explicado en capítulo LXIV, Formar escuadras de a cuatro a partir de la hilera.

Para **terminar** este movimiento se puede ordenar:

Voces de mando: Sobre la hilera... ¡Mar!

Sobre la columna de escuadras... ¡Mar!

Al darse la primera voz, las escuadras se transforman en hileras con su respectivo “número uno” a la cabeza, mediante un “giro sobre la marcha” y se van intercalando en la hilera, de acuerdo al orden primitivo que en ella tenían. Al iniciar este movimiento, el “número uno” de la primera escuadra debe elevar su brazo derecho extendido, palma adentro, y mantenerlo así, durante varios pasos, con el objeto de que el resto de la clase lo individualice.

Al darse la segunda voz, el “alumno uno” de la primera escuadra eleva su brazo derecho, en igual forma que para la anterior e inicia la marcha con su escuadra alrededor de la pista, en el sentido acostumbrado. Las demás escuadras se van colocando detrás, de acuerdo al orden primitivo.

CAPITULO XLV

Paso corto

Consiste en un paso más corto que el natural y se efectúa acortándolo, mediante un pequeño arrastre del pie (de atrás hacia adelante).

Voz de mando: Paso corto... ¡Mar!

Para pasar del “paso corto” al “paso natural” se ordenará, de acuerdo a la regla general, dando el ¡Mar! al ir a apoyar el pie izquierdo en el suelo, *pero en lugar de dar un paso más con el derecho*, “se corta su desplazamiento de atrás hacia adelante”, juntándolo al izquierdo y se inicia la “marcha natural”, mediante una enérgica extensión de la pierna izquierda al frente como en capítulo XXXII, Iniciación de la marcha.

Voz de mando: Al paso... ¡Mar!

NOTA: Para “restablecer distancia” marchando a “paso corto”, ver capítulo XXXVII.

CAPITULO XLVI

Usos del: De frente... ¡Mar!

1º La voz de “De frente”, se utiliza para la iniciación de la marcha, desde el firmes, como voz preventiva (Ver capítulo XXXII, Iniciación de la marcha) empleándose ¡Mar! como ejecutiva.

2º El “De frente” se utilizará también, pero como voz ejecutiva, en las conversiones. Su objeto es indicar, a la primera escuadra, el rumbo a seguir por toda la columna y en caso de ser durante las “escuadras continuadas”, el rumbo a seguir, en forma simultánea, por todas las escuadras.

Al mismo tiempo que el “De frente” indica el rumbo, *ordena “paso corto”*; debiéndose continuar con él, hasta que se ordene: “Al paso... ¡Mar!” para pasar a la marcha natural, una vez que la última escuadra haya ejecutado la conversión.

Como se ha establecido (Ver capítulo LXXI, Conversiones) que

en las escuelas, las conversiones se consideran cambios de dirección de 90°, el “De frente” *no es necesario como indicador de rumbos*. Puede utilizarse, durante los comienzos de la enseñanza, como un recurso muy importante para conservar las “distancias” al realizar las conversiones; debiendo ir eliminándose a medida que los alumnos las ejecuten, sin perder la distancia entre escuadra y escuadra.

Voz de mando: ¡De frente!...; Al paso...; ¡Mar!

El “¡De frente!” se ordena para que la primera escuadra (o todas, en “conversiones continuadas”) siga a “paso corto”, en la dirección que la sorprendió la voz.

Para pasar a la marcha natural se ordena: “Al paso (voz preventiva) y ¡Mar!” (voz ejecutiva) al ir a apoyar el pie izquierdo; se junta el derecho a éste como marcando el ¡Alto! y se inicia la marcha natural extendiendo la pierna izquierda al frente como en: Iniciación de la marcha. (Ver capítulo XXXII).

NOTA: Para más detalles, consultar capítulo XLV, Paso corto.

CAPITULO XLVII

Marcha con cadencia (1 x 3 y 1 x 5)

Las marchas con cadencia más accesibles a los niños, debido al ritmo, son las de “1 x 3” y “1 x 5”, que consisten en asentar el pie izquierdo cada tres o cinco pasos, en la misma forma que en la iniciación de la marcha.

La voz de: “Cadencia 1 x 3”... se da en cualquier momento de la marcha y el ¡Mar! al asentar el pie izquierdo; se da un paso más con el derecho y al apoyar nuevamente el izquierdo se cuenta ¡uno!, ¡dos! al apoyar el derecho, y al contar ¡tres! se “*marca la cadencia*” asentando enérgicamente el pie izquierdo como al iniciar la marcha e inmovilizando los brazos a los costados del cuerpo como en el firmes. A continuación se da otro paso con el pie derecho *sin contar* (o contando ¡cuatro! en voz baja para no perder el ritmo) y luego se prosigue en la misma forma al apoyar el izquierdo.

Voz de mando: Cadencia uno por tres...; ¡Mar!

Para la *cadencia de uno por cinco* se procederá en igual forma, pero contando hasta cinco, que corresponderá al pie izquierdo y con el cual se marcará la cadencia.

CAPITULO XLVIII

Marcha con cadencia y movimientos de brazos

Como variante, en el momento de marcar la cadencia, puede adoptarse cualquiera de las posiciones de brazos de la gimnasia, para bajarlos al finalizar la cadencia, es decir, que la posición se adopta al ir a apoyar el pie izquierdo cuando “marca la cadencia” y se bajan antes de apoyar el pie derecho en el paso siguiente; en forma tal, que las manos toquen ligeramente los muslos, al asentar dicho pie.

Voz de mando: Cadencia uno por tres, (o uno por cinco) manos a las caderas (o cualquier otra posición)... ¡Mar!

NOTA: Al ordenar este ejercicio debe tenerse en cuenta la formación, pues cuando se adopten posiciones en las cuales los brazos sobresalgan lateralmente, *conviene que sean ejecutadas marchando “en hilera”*.

CAPITULO IL

Marchas con movimientos de brazos

Generalidades

Durante la marcha se pueden realizar movimientos de brazos tomados de la gimnasia, ya sean simples o los resultantes de la combinación de éstos.

Como norma general para ordenar estos ejercicios o pasar de uno a otro se establece, como en “Pasajes de un paso a otro”, que la voz preventiva se da en cualquier momento de la marcha y la ejecutiva ¡Uno! al apoyar el pie izquierdo; se dará un paso con el derecho adoptándose la posición o iniciándose el movimiento de brazos al apoyar nuevamente el izquierdo.

Al ordenar la posición o el movimiento de brazos, debe tenerse en cuenta la formación; pues cuando se adopten extensiones laterales o aquellas en las cuales los brazos sobresalgan lateralmente, conviene que sean *ejecutadas marchando en hilera*.

Tanto la posición como el movimiento deben mantenerse durante la marcha, hasta que se ordene *un cambio de ellas o la marcha natural*; a no ser, que al haberse ordenado, lo haya sido con el agregado de: “con compás de espera”.

NOTA: Por ser más accesible al alumno, el “compás de espera” será ejecutado siempre en cuatro tiempos o sea dando cuatro pasos francos.

A continuación, damos un ejemplo de cada caso, para que sirva de guía.

CAPITULO L

Marcha tomando posiciones de brazos, a voz de mando

Sobre la marcha, se ordena “manos a las caderas”, en cualquier momento, y ¡Uno! al asentar el pie izquierdo; se da un paso más con el derecho y al apoyar nuevamente el izquierdo, *marcando una “cadencia”*, se toma la posición indicada.

De esta posición se puede pasar a otra, dando la voz preventiva en cualquier momento y el ¡Uno! sobre el pie izquierdo; se da un paso más con el derecho y al apoyar nuevamente el izquierdo, *marcando una “cadencia”*, se efectúa el cambio de posición.

Voz de mando: Manos a las caderas (o cualquier otra)... ¡Uno!

Para continuar con la marcha natural se ordenará:

Voz de mando: Al paso... ¡Mar! (Ver capítulo XXXVIII, Pasajes de un paso a otro).

CAPITULO LI

Marcha tomando posiciones de brazos, a voz de mando, con compás de espera

Los ejercicios del capítulo anterior se pueden combinar con un “*compás de espera de cuatro pasos*”.

Se adopta la posición en igual forma que en el ejercicio anterior, manteniéndola durante cuatro pasos; a continuación se ejecuta el compás de espera (cuatro pasos con manos abajo) prosiguiéndose en forma alternada.

Se marcará la “cadencia” al adoptar la posición ordenada y al bajar los brazos.

Para terminar el ejercicio se ordenará en cualquier momento: “Al paso... y ¡Mar!” sobre el compás de espera, pero de acuerdo a la regla general de Pasajes de un paso a otro. (Ver capítulo XXXVIII).

CAPITULO LII

Marcha con movimientos de brazos

En cualquier momento de la marcha se ordena: “Flexión y arrojó de brazos en cuatro tiempos y ¡Uno!” al apoyar el pie izquierdo; se da un paso más con el derecho y al asentar nuevamente el izquierdo se inicia el ejercicio en la siguiente forma: al contar ¡uno! (pie izquierdo) puños al pecho pasando por el frente y juntando codos al cuerpo; ¡dos! (derecho) brazos extendidos al frente, dedos juntos y extendidos, palmas adentro; ¡tres! (izquierdo) se vuelve a la posición *uno* y ¡cuatro! (derecho) manos abajo pasando por el frente, continuándose el ejercicio hasta ordenarse: “Al paso... ¡Mar!” para reanudar la marcha natural.

El ¡Mar! debe darse al apoyar el pie izquierdo en el tiempo ¡tres! del ejercicio, de modo que, al bajar los brazos en el ¡cuatro! pisando con el derecho, se reanuda la marcha natural con el izquierdo.

Voz de mando: Flexión y arrojó de brazos (o cualquier otra combinación)... ¡Uno!

CAPITULO LIII

Marcha con movimientos de brazos y con compás de espera

Un ejercicio análogo pero con “compás de espera” sería el siguiente: al contar ¡uno! (pie izquierdo) brazos extendidos al frente, palmas adentro; ¡dos! (pie derecho) brazos extendidos arriba, palmas adentro; ¡tres! (pie izquierdo) brazos al frente, palmas adentro y ¡cuatro! (pie derecho) manos abajo.

A continuación se dan los cuatro pasos francos del compás de espera, prosiguiéndose con el movimiento descripto, en forma alternada.

Voz de mando: Brazos al frente, arriba, al frente y abajo, con compás de espera... ¡Uno!

La voz preventiva se da en cualquier momento y la ejecutiva ¡Uno! al apoyar el pie izquierdo; se da un paso más con el derecho y al apoyar el izquierdo se inicia el movimiento de los brazos.

Para finalizar el ejercicio se ordenará en cualquier momento: “Al paso... y ¡Mar!” sobre el compás de espera, de acuerdo a la regla general de Pasajes de un paso a otro. (Ver capítulo XXXVIII).

CAPITULO LIV

Variantes del ritmo

El ritmo de la marcha puede sufrir variaciones, que son útiles, pues contribuyen a la adquisición del dominio de la misma.

Para su ejecución se ordenará:

Voz de mando: Ritmo lento (o rápido)... ¡Mar!

NOTA: Para ordenar los cambios de ritmo y para volver al "paso natural", se siguen las normas establecidas en capítulo XXXVIII, Pasajes de un paso a otro.

CAPITULO LV

Marchas gimnásticas

Generalidades

Las marchas gimnásticas son de *ritmo lento* y pasos más bien cortos.

Deben ser realizadas correctamente para que produzcan los efectos buscados: intensificar la locomoción, educar el sentido del ritmo, contribuir al mayor dominio del cuerpo durante la marcha y al embellecimiento de la misma.

El cuerpo debe mantenerse naturalmente erguido como en la marcha natural y los brazos realizarán a sus costados, un suave balanceo.

Con el objeto de aumentar las dificultades, conviene combinarlas adoptando las diversas posiciones de los brazos, empleadas en gimnasia, así como los movimientos que resultan de las combinaciones de "las mismas".

NOTA: Estos movimientos de brazos se rigen por lo explicado en: Marchas con movimientos de brazos. (Ver capítulos II a LIII).

Cuando se desee hacer finalizar el movimiento o posición adoptados, *sin cambiar el paso* de la marcha gimnástica, se ordenará:

Voz de mando: Manos abajo... ¡Uno! de acuerdo a la regla general, pero reemplazando el ¡Mar! por ¡Uno!.

Cuando se desee finalizar, tanto el movimiento de brazos como la marcha gimnástica, se ordenará:

Voz de mando: Al paso... ¡Mar! de acuerdo a la regla general. (Ver capítulo XXXVIII).

DAMOS A CONTINUACION VARIOS TIPOS DE MARCHAS GIMNASTICAS
SIN MOVIMIENTOS DE BRAZOS

CAPITULO LVI

Marcha sobre la punta de los pies

Debe ejecutarse asentando sólo el tercio anterior de cada pie, procurando levantar lo más alto posible los talones.

Voz de mando: Marcha en punta de pie... ¡Mar!

CAPITULO LVII

Marcha sobre los talones

Se realiza asentando los talones y tratando de levantar al máximo la punta de los pies.

Voz de mando: Marcha sobre los talones... ¡Mar!

CAPITULO LVIII

Marcha con elevación de rodilla

Se realiza elevando las rodillas, en forma alternada, lo más alto posible, pero manteniendo la pierna (de rodilla a tobillo) verticalmente y efectuando una extensión del pie, en forma que dirija la punta hacia abajo.

Al descender la pierna, debe asentarse primero la punta y luego la planta del pie.

Mientras una pierna efectúa la flexión, la otra permanece extendida y con la planta del pie totalmente apoyada en el suelo.

Voz de mando: Marcha con elevación de rodilla. ... ¡Mar!

NOTA: Debe procurarse que el paso sea más bien corto, así como que no inclinen el cuerpo hacia adelante.

Para la ejecución de esta marcha, conviene ordenar previamente "Ritmo lento". (Ver capítulo LIV, Variantes del ritmo).

CAPITULO LIX

Marcar el trote (En su lugar)

Se marca el trote moviendo alternativamente las piernas, mediante una leve flexión de la rodilla y asentando en el suelo sólo el tercio

anterior de la planta del pie. Los puños cerrados sin rigidez; los brazos efectúan, a los costados del cuerpo un movimiento de suave balanceo en sentido opuesto al de las piernas, conservando una flexión de 90° en la articulación del codo. El tronco se mantiene erguido, con los hombros naturalmente echados hacia atrás.

El ritmo debe ser más bien lento. Se inicia el movimiento con la pierna izquierda.

Voz de mando: Marcar el trote... ¡Mar!

Para cambiar el paso mientras se "marca el trote", se salta dos veces seguidas sobre un mismo pie.

El alto se ordena en la misma forma que para detener la marcha. (Ver capítulo XXXIV, Detención de la marcha).

NOTA: Durante los comienzos de la enseñanza, conviene ejecutar el alto en seis tiempos, ordenando:

Voz de mando: ¡Al... to!... ¡uno!... ¡dos!... ¡tres!... ¡cuatro!

CAPITULO LX

Trote

Con el trote se persigue, entre otros fines:

- a) Activar la clase en ciertos momentos de la locomoción, para combatir el frío.
- b) Activar la circulación y la respiración.
- c) Enseñar al niño a correr con corrección; debiendo reunir, para lograr esto último, las siguientes condiciones:

El niño debe trotar asentando el tercio anterior de la planta del pie en la forma más elástica posible. Al adelantar la pierna debe hacerlo flexionando la rodilla y llevando la punta del pie dirigida naturalmente hacia abajo; debiendo procurarse que al ir a apoyar el pie en el suelo, lo lleve hacia adelante mediante una leve extensión de la pierna. Los puños cerrados sin rigidez. Los brazos efectúan a los costados del cuerpo un movimiento de balanceo natural, de adelante hacia atrás (sin cruzarse delante del pecho) en sentido opuesto al de las piernas y conservando una flexión de 90° en la articulación del codo.

El tronco debe tener la inclinación indispensable hacia adelante como para mantener el equilibrio; hombros echados hacia atrás, sin rigidez.

La longitud del paso se regulará por el de los menores, procu-

rándose que el trote sea un conjunto de movimientos elásticos y armónicos.

A medida que los alumnos dominen el compás del trote se puede ir ordenando: "Alargar o acortar el paso", pero cuidando que no aceleren el ritmo.

El trote se inicia con el pie izquierdo; su ritmo debe ser más bien lento y se marcará en igual forma que para la marcha, es decir, contando de uno a cuatro y correspondiendo los números impares al pie izquierdo y los pares al derecho.

Voz de mando: Al trote... ¡Mar!

Para cambiar el paso "sobre el trote", se salta dos veces seguidas con un mismo pie.

NOTA: El alto se ordena en la misma forma que para detener la marcha. (Ver capítulo XXXIV, Detención de la marcha).

Durante los comienzos de la enseñanza, conviene ejecutar el alto en seis tiempos, ordenado:

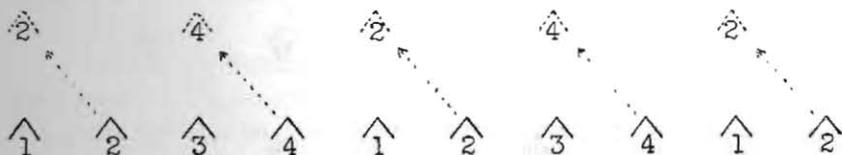
Voz de mando: ¡Al...to!... ¡uno!... ¡dos!... ¡tres!... ¡cuatro!

CAPITULO LXI

Formar dos filas

Para pasar de "la fila" a la "doble fila", los números pares darán un paso oblicuo atrás, para colocarse detrás del compañero que tienen a su derecha.

Voz de mando: Doble fila... ¡Mar!



NOTA: Para marchar en "dos filas" ver capítulos X y XI, Alieneación marchando en *una* y *doble* fila.

Para volver a la fila, los números pares darán un paso oblicuo a la izquierda y hacia adelante, colocándose a la izquierda del compañero que tienen al frente.

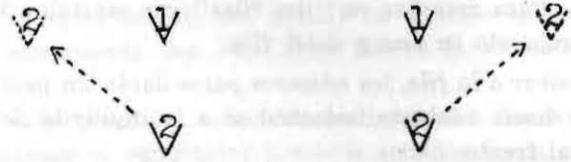
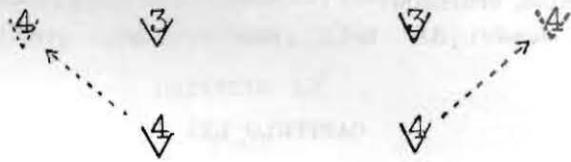
Voz de mando: En una fila... ¡Mar!

CAPITULO LXII

Formar dos hileras (Estando a pie firme)

Estando los alumnos formados en una hilera, se pasará a la doble hilera, colocándose los números pares al costado indicado de los impares que tienen por delante.

Voz de mando: De a dos, a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!



Hacia la izquierda Hacia la derecha

Al formar la doble hilera, partiendo de la hilera, las parejas quedan, una de otra, a dos brazos de distancia.

Para hacer marchar a esta formación conviene hacer “disminuir las distancias” (Ver capítulo XXXV) a dos pasos (un brazo) que es la “*distancia normal de esta formación*”, distancia resultante de formar doble hilera a partir de la doble fila mediante un giro.

Para volver a la hilera, los números pares darán un paso oblicuo hacia atrás (a la izquierda o a la derecha) para colocarse detrás del impar que tienen al costado.

Voz de mando: De a uno... ¡Mar!

CAPITULO LXIII

Formar dos hileras (Sobre la marcha)

Este desplazamiento es igual al anterior, debiéndose tener en cuenta, que *los números impares deben acortar el paso* para poder ser alcanzados por los números pares, que marchan oblicuamente hasta eclocarse a la par, sobre el lado indicado. Una vez formadas las parejas, se continúa la marcha a paso natural sin previa orden o a la voz de: “Al paso... ¡Mar!”, según el grado de preparación de los alumnos.

Voz de mando: De a dos, a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!

Debe cuidarse que los impares, que son los encargados de mantener la distancia, no modifiquen la que haya resultado de este desplazamiento (capítulo anterior), sin previa orden (Ver capítulos XXXV, XXXVI y XXXVII).

Para volver a la hilera se empleará la misma voz que a pie firme. Los alumnos pares marcharán hacia el costado correspondiente, a intercalarse en la hilera de los impares, mediante cortos pasos y conservando el ritmo.

Los alumnos impares *continuarán a paso natural* para que no se produzcan apretujamientos, debiendo evitarse que los alumnos pares den pasos hacia atrás o salten al desplazarse.

Voz de mando: De a uno... ¡Mar!

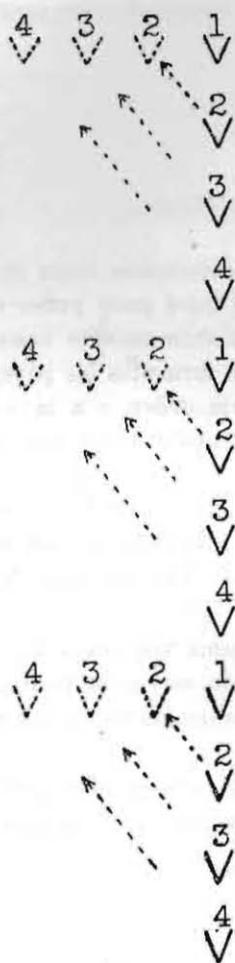
CAPITULO LXIV

Formar escuadras “De a cuatro” a partir de la hilera (Estando a pie firme)

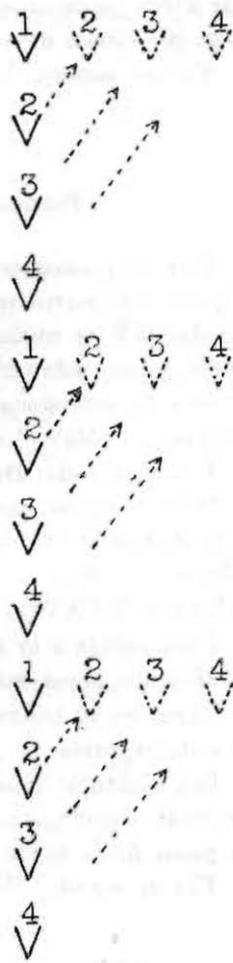
Para pasar de la hilera a escuadras “de a cuatro”, los alumnos números 2, 3 y 4 marcharán oblicuamente (a la izquierda o a la dere-

cha del número 1) a formar la escuadra, dando tres pasos y haciendo el alto, mientras el número uno marca también tres pasos y ejecuta el alto en su puesto.

Al ordenar este desplazamiento a pie firme, para luego marchar, conviene que sea realizado con una distancia menor que la de un brazo, ordenándose previamente: “Disminuir distancia a un paso... ¡Mar!”.



Hacia la izquierda



Hacia la derecha

(Ver capítulo XXXV). Con ello se evita que las escuadras queden fuera de “distancia”, pues la “*distancia normal*” de esta formación es la que resulta de formar escuadras de a cuatro a partir de la fila

(Ver capítulo LXXIX) equivalente a cuatro pasos y que coincide con la que queda después de haberse ordenado “disminuir distancia a un paso” según se explica en el párrafo anterior.

Voz de mando: De a cuatro, a la izquierda (o a la derecha)... ¡Mar!

NOTA: Ordenado hacia la derecha, presenta el inconveniente de tener que iniciarse la marcha con la pierna izquierda, razón por la cual es más práctico hacerlo ejecutar sobre la marcha.

Para volver a la hilera partiendo de la columna de escuadras de a cuatro, *estando a pie firme*, se ordenará primeramente “media vuelta”, luego “escuadras a la izquierda (o a la derecha)” para terminar con un “giro” hacia la izquierda (o a la derecha), o bien “media vuelta”, a continuación “de a uno”, para finalizar con otra “media vuelta”.

(Ver explicación de cada voz de mando en capítulos respectivos).

CAPITULO LXV

Formar escuadras “De a cuatro” a partir de la hilera (Sobre la marcha)

Para pasar de una hilera a columna de escuadras “de a cuatro”, marchando, se procederá en igual forma que “a pie firme”; pero debe tenerse en cuenta que los números *uno*, *deben acortar el paso*, para poder ser alcanzados por los números *dos*, *tres* y *cuatro*, que con él, integrarán la escuadra.

Una vez formadas las escuadras, se continúa la marcha a paso natural sin previa orden o a la voz de: “Al paso... ¡Mar!”, según el grado de preparación de los alumnos.

Voz de mando: De a cuatro, a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!

Debe cuidarse que los números uno de cada escuadra, que son los encargados de mantener la distancia, no modifiquen la que haya resultado de este desplazamiento (capítulo anterior), sin previa orden (ver capítulos XXXV, XXXVI y XXXVII).

Para volver a la hilera partiendo de la columna de escuadras de a cuatro, *estando en marcha*, los números dos, tres y cuatro se incorporarán a la hilera, mediante cortos desplazamientos laterales, conservando el ritmo de la marcha y evitando dar pasos hacia atrás.

Los números uno *deben continuar a paso natural* para evitar apretujamientos.

Voz de mando: De a uno... ¡Mar!

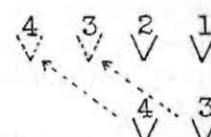
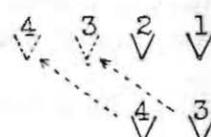
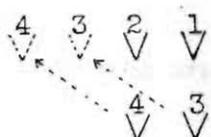
CAPITULO LXVI

Formar escuadras "De a cuatro" a partir de la doble hilera
(Estando a pie firme)

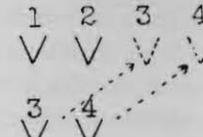
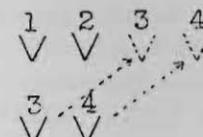
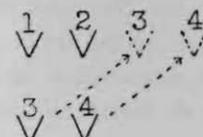
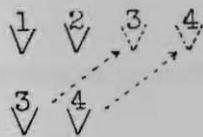
Estando formados en dos hileras, para pasar a escuadras "de a cuatro", cada pareja formada por los números tres y cuatro, marchará oblicuamente a integrar la escuadra, a la izquierda o a la derecha de la pareja formada por los números uno y dos, dando tres pasos y haciendo el alto, mientras ésta marca tres pasos en su lugar y ejecuta también el alto.

El maestro deberá ordenar hacia qué costado se desplazarán los números tres y cuatro, a fin de que las escuadras queden en su orden natural, de uno a cuatro.

Voz de mando: De a cuatro, a la derecha (o a la izquierda)...
¡Mar!



Hacia la izquierda



Hacia la derecha

Para volver a la doble hilera partiendo de la columna de escuadras "de a cuatro", *estando a pie firme*, se ordenará primeramente "media vuelta", luego "de a dos", para que los números tres y cuatro marchen oblicuamente a colocarse delante de los uno y dos, en tres pasos, mientras estos "marcan" igual cantidad en su sitio. Se finaliza con otra "media vuelta", para que la doble hilera quede con su frente primitivo.

CAPITULO LXVII

Formar escuadras "De a cuatro" a partir de la doble hilera (Sobre la marcha)

Marchando en dos hileras, se pasará a formar escuadras "de a cuatro" en igual forma que a pie firme, *pero acortando el paso* los números uno y dos, hasta ser alcanzados por los tres y cuatro.

Debe cuidarse que los números uno de cada escuadra, que son los encargados de mantener la distancia, no modifiquen la que haya resultado de este desplazamiento, sin previa orden (Ver capítulos XXXV, XXXVI y XXXVII).

Una vez formadas las escuadras, se continúa la marcha a paso natural sin previa orden o a la voz de: "Al paso... ¡Mar!", según el grado de preparación de los alumnos.

Voz de mando: De a cuatro, a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!

NOTA: Debe procurarse, al indicar el lado hacia el cual se realiza el desplazamiento, que los integrantes de cada escuadra queden numerados en el orden natural, de uno a cuatro.

Para volver a la doble hilera a partir de la columna de escuadras de a cuatro, *estando en marcha*, las parejas compuestas por los números tres y cuatro pasarán, mediante cortos pasos laterales, a colocarse detrás de la formada por los uno y dos, conservando el ritmo de la marcha y sin dar pasos hacia atrás.

Las parejas de los uno y dos *deben continuar la marcha a "paso natural"*, para evitar apretujamientos.

Voz de mando: De a dos... ¡Mar!

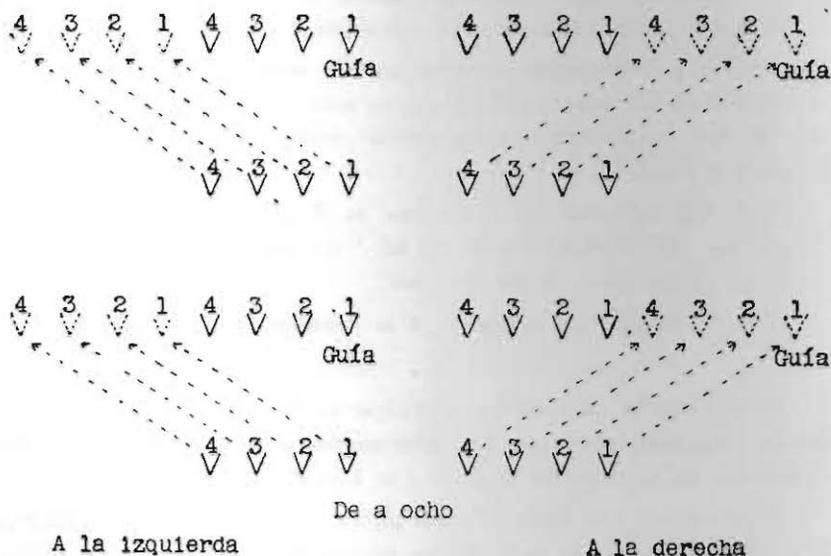
CAPITULO LXVIII

Formar escuadras "De a ocho" a partir de escuadras "De a cuatro"
(Estando a pie firme)

Para realizar este desplazamiento se numeran las escuadras. (Ver capítulo XVIII, Numeración de las escuadras estando en columna de escuadras de a cuatro).

A la voz de ¡Mar! las escuadras impares marcan cinco pasos en su lugar, mientras cada escuadra par, marcha oblicuamente hacia el lado indicado, dando cinco pasos, hasta tomar contacto de codos con la escuadra impar que tiene al frente, ejecutando todos el alto con la pierna derecha.

Voz de mando: De a ocho, a la izquierda (o a la derecha) . . . ¡Mar!



NOTA: Durante los comienzos de la enseñanza y hasta que los alumnos controlen los cinco pasos, puede ejecutarse en forma que todos continúen marcando el paso hasta ordenarse lo que corresponda.

Para volver a escuadras "de a cuatro" a partir de las "de a ocho", estando a pie firme, se ordenará a toda la columna, primeramente: "media vuelta", luego "de a cuatro", para que las escuadras pares deshagan el movimiento en cinco pasos marchando oblicuamente a colocarse delante de las impares, mientras estas marcan cinco pasos en

su lugar, ejecutando todas el alto con la pierna derecha. Luego se puede iniciar la marcha en esa dirección u ordenar “media vuelta” para volver la columna al frente primitivo.

NOTA: Durante los comienzos de la enseñanza y hasta que los alumnos controlen los cinco pasos, puede ejecutarse en forma que todos continúen marcando el paso, hasta tanto se ordene lo que corresponda.

CAPITULO LXIX

Formar escuadras “De a ocho” a partir de escuadras “De a cuatro” (Sobre la marcha)

Se ejecuta en igual forma que a pie firme, pero teniendo en cuenta que las escuadras impares deben acortar el paso, para poder ser alcanzadas por las pares.

Debe cuidarse que los números uno de las escuadras impares, que son los encargados de mantener la distancia, no modifiquen la que haya resultado de este desplazamiento, sin previa orden. (Ver capítulos XXXV, XXXVI y XXXVII).

Una vez formadas las escuadras “de a ocho” se continúa la marcha a paso natural sin previa orden o a la voz de: “Al paso... ¡Mar!”, según el grado de preparación de los alumnos. (Ver Nota del capítulo XII, Alineación marchando en columna de escuadras).

Voz de mando: De a ocho, a la izquierda (o a la derecha)... ¡Mar!

Para volver de escuadras “de a ocho” a escuadras “de a cuatro” sobre la marcha, cada escuadra par, deberá acortar el paso y marchar a colocarse detrás de la impar que tiene al costado, mediante pasos cortos y sin perder el ritmo.

Las escuadras impares *no deben acortar* el paso, para evitar la pérdida de distancia.

Voz de mando: De a cuatro... ¡Mar!

CAPITULO LXX

Vista a la derecha o a la izquierda (Para rendir homenaje)

Al recibir la voz de mando los alumnos harán una enérgica rotación de la cabeza hacia el lado indicado, permaneciendo en esa posición, hasta que se les ordene volver la vista al frente.

El primer alumno de cada escuadra del extremo hacia el cual se ordenó el movimiento, marchará sin girar la cabeza para poder con-

servar la distancia y la alineación por el frente, debiéndose alinear por él, el resto de la escuadra.

Voces de mando: Vista a la dere... ¡eha! o

Vista a la izquier... ¡da! y

Vista al fren... ¡te!

NOTA: El movimiento de la cabeza hacia el costado o hacia el frente se ejecutará al pronunciarse la última sílaba.

CAPITULO LXXI

Conversiones

Generalidades

En general, las conversiones significan cambios sucesivos de frente, hasta llegar a la dirección deseada, donde se ordenará: “¡De frente!” para que la marcha continúe en ese rumbo. (Ver capítulo XLVI, Usos del: De frente... ¡Mar!).

Con el propósito de simplificar las voces de mando y teniendo en cuenta las comodidades de los patios escolares, *queda establecido, para su uso en la escuela*, que cada conversión se considerará como un cambio de dirección para la hilera o columna, en un ángulo de 90°.

En caso de tener que iniciar la marcha con una conversión, se procederá en la siguiente forma: dado el ¡Mar! *estando a pie firme*, se inicia la marcha con el pie izquierdo, se da un paso franco con el derecho y “*en ese punto*” se inicia la conversión ordenada, ya sea a la derecha o a la izquierda. (Ver única excepción en capítulo LXXII, Conversiones marchando en una hilera).

Voz de mando: Conversión derecha (o izquierda)... ¡Mar!

Como la forma de ejecutar esta voz de mando, así como el pie sobre el cual se ordena el ¡Mar! varía según la formación en que se marche, damos a continuación los detalles respectivos en capítulos separados.

NOTA: Cuando la hilera, doble hilera o columna de escuadras ha recorrido el perímetro de la pista y se desee que se continúe en ese sentido, se ordenará:

Voz de mando: Continuar las conversiones (que es de por sí ejecutiva).

CAPITULO LXXII

Conversiones marchando en una hilera

Dada la voz ejecutiva ¡Mar! el primer alumno hará la conversión aplicando el “giro de 90° sobre la marcha”, y los restantes, al llegar

al punto en el cual comenzó la conversión, irán efectuándola individualmente en igual forma.

Debe evitarse que los alumnos se desvíen de la línea recta antes de llegar a ese punto, así como después de girar sobre él.

Para poder realizar correctamente el giro, debe existir una distancia de dos pasos de la marcha natural entre alumno y alumno o sea el largo de "un brazo".

A los efectos de poder conservar las distancias, el alumno que marcha a la "cabeza", debe acortar un poco el paso.

Cuando se ordene: "Conversión a la derecha", *estando a pie firme*, es el único caso en el cual el primer alumno realiza la conversión al apoyar el pie izquierdo en el "primer paso". (Ver capítulo LXXI, Conversiones. Generalidades).

Voz de mando: Conversión derecha (o izquierda)... ¡Mar!

NOTA: Al dar el ¡Mar! para el primer alumno, deberá tenerse en cuenta hacia qué lado se ordenó la conversión, pues cuando lo haya sido hacia la derecha, el ¡Mar! deberá emitirse al ir a apoyar el pie derecho, y siendo a la izquierda, deberá serlo al ir a apoyar el izquierdo.

Al contar el ritmo después del ¡Mar! se procederá en igual forma que para los "giros de 90° sobre la marcha". (Ver capítulo XXVIII).

CAPITULO LXXIII

Conversiones marchando en doble hilera

Marchando en "doble hilera", los números impares son los guías encargados de mantener la distancia y sobre los cuales deben alinearse los compañeros pares.

Para ordenar las conversiones marchando en esta formación, ya sea hacia la derecha o la izquierda, el ¡Mar! se dará al apoyar el pie izquierdo; se ejecuta un paso más con el derecho y el alumno "eje" de la primera pareja *marca dos pasos en ese lugar*, cambiando de frente a medida que su compañero realiza la conversión, también en dos pasos y *alineándose* por él, pues debe estar formada siempre la pareja. (Ver "Nota" al final de este capítulo).

A continuación, por turno y a medida que van llegando a ese lugar, las demás parejas ejecutan la conversión en igual forma.

Voz de mando: Conversión derecha (o izquierda)... ¡Mar!

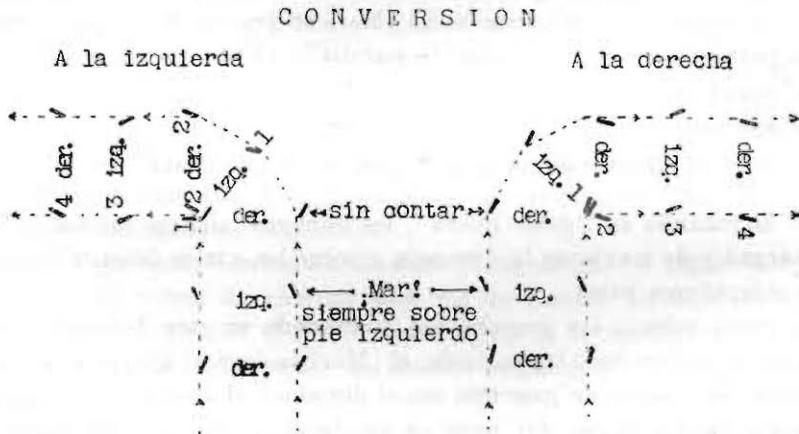
Al contar el ritmo después del ¡Mar! deberá saltarse el apoyo del pie derecho, para recién comenzar con ¡uno! al apoyar el pie izquierdo en el primer paso de la conversión, ¡dos! al apoyar el derecho al terminarla y ¡tres! al reiniciar la marcha al frente con la pierna iz-

quierda, para continuar con ¡cuatro! sobre la derecha y así seguir con el ritmo habitual.

Este ritmo para la primer pareja irá coincidiendo para las demás en lo que respecta al apoyo de los pies (izquierdo impar, derecho par), pero no en el del comienzo de la conversión, cosa imposible, *pues cada pareja debe estar a dos pasos de distancia de la otra* y para que coincidiera tendrían que estar a cuatro como en la columna de escuadras “de a cuatro”.

NOTA: Debe exigirse que los alumnos sobre los cuales se efectúa la conversión, “ejes”, marchen directamente al frente hasta llegar al vértice de la conversión, sin acortar el paso y sin salirse de la línea recta, evitando en esta forma, la acostumbrada curva que realiza la cola de la “doble hilera”; es decir, que la conversión de la hilera de los “ejes”, debe ser ejecutada efectuando un ángulo recto.

Además, conviene que cada eje, al marcar los dos pasos de la conversión, se desplace un poco hacia adelante en el sentido de la misma, dejando libre el lugar para el siguiente.



NOTA: El número colocado junto a cada pie indica el del ritmo correspondiente.

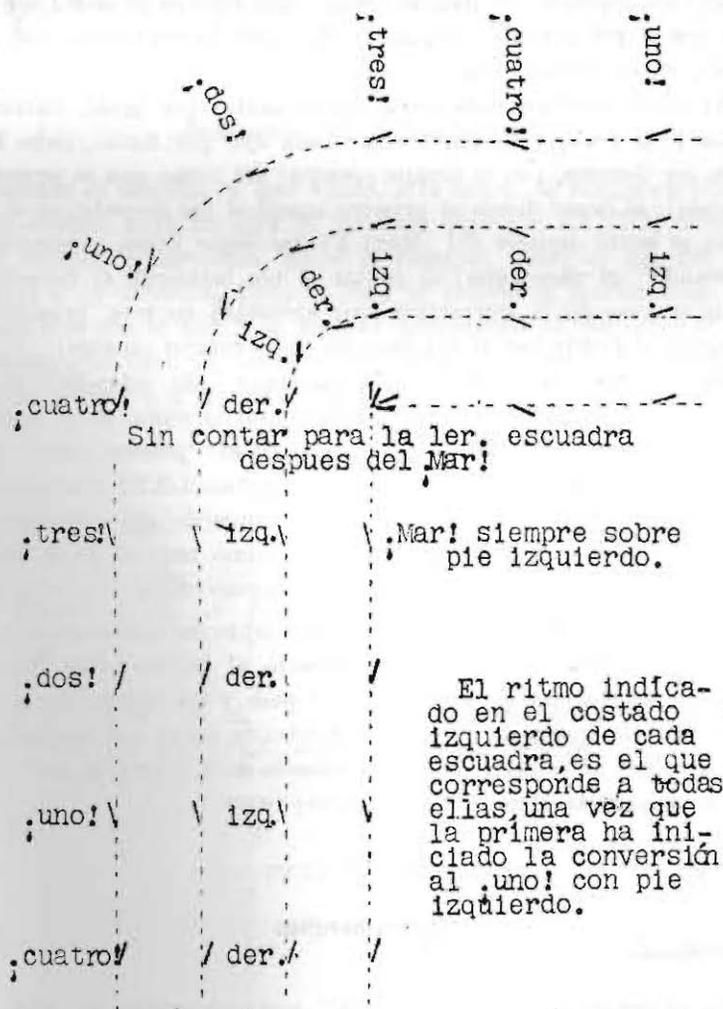
CAPITULO LXXIV

Conversiones marchando en columna de escuadras

El ¡Mar! se ordena siempre al apoyar el pie izquierdo.

Las conversiones en escuadras “de a cuatro” o “de a ocho” se realizarán en la siguiente forma: *el eje marcará el paso en su puesto*

(un paso más después del ¡Mar!) cambiando el frente en forma paulatina como en las conversiones de la “doble hilera”, y la escuadra marchará *manteniendo contacto de codos hacia el “eje”* y alineándose visualmente por el alumno del extremo opuesto, que es el “guía” *momentáneo* mientras dure la conversión.



Cuando se trate de escuadras “de a cuatro”, se hará en tres pasos y en siete, cuando sean “de a ocho”. El alumno del extremo opuesto al eje hará los tres o siete pasos normales y los demás compañeros de la escuadra los acortarán conforme a la distancia que deban recorrer,

excepción del eje, que los marcará en su puesto mientras acompaña la conversión.

Voz de mando: Conversión derecha (o izquierda) . . . ¡Mar!

Para contar el ritmo después del ¡Mar! debe saltarse el que corresponde al apoyo del pie derecho y recién iniciar su cuenta al apoyar el pie izquierdo en el primer paso de la conversión, de modo que el ¡cuatro! corresponda “al *paso al frente*” que toda la escuadra debe ejecutar con el pie derecho, después de finalizar la conversión con el izquierdo, en el tiempo ¡tres!

El ritmo coincide para todas las escuadras por igual, durante la marcha y al realizar la conversión. Cada eje, por turno, debe llegar con su pie derecho, (en el tiempo ¡cuatro! del ritmo que se proseguirá contando), al *lugar donde el primero apoyó el pie derecho*, en el paso que no se contó después del ¡Mar! *En ese lugar* inicia la conversión, “marcando” el paso ¡uno! al juntar el pie izquierdo al derecho, en el primer paso de la conversión, que ejecutará en tres, prosiguiendo la marcha al frente con el pie derecho en el tiempo ¡cuatro!

Ordenada una conversión hacia cualquier lado, *estando a pie firme*, el maestro, después del ¡Mar! debe contar el ritmo en la siguiente forma: ¡uno! al apoyar el pie izquierdo en el “primer paso”, ¡dos! al apoyar el derecho en el segundo, (Ver capítulo LXXI, Conversiones. Generalidades) volviendo a contar ¡uno! (izquierdo) en el primer paso de la conversión para que así coincida el ritmo natural de la marcha con el de los pasos de cada escuadra, en su conversión.

NOTA: Debe exigirse que los alumnos sobre los cuales se efectúa la conversión, “ejes”, marchen directamente al frente hasta llegar al vértice de la conversión, sin acortar el paso y sin salirse de la línea recta, evitando en esta forma, la acostumbrada curva que realiza la cola de la columna; es decir, que la conversión de la hilera de los “ejes”, debe ser ejecutada efectuando un ángulo recto.

CAPÍTULO LXXV

Contramarchas

Generalidades

Se entiende por “contramarcha” una conversión de 180° para continuar la marcha en sentido inverso al primitivo.

De acuerdo al concepto general de “conversiones”, para realizar una contramarcha sólo bastaría demorar el “¡De frente!” hasta que la primera escuadra tuviera su frente hacia la dirección deseada; pero, conforme a lo establecido para el “uso de las conversiones en la escuela”

(Ver capítulo LXXI, Conversiones. Generalidades) sólo sería utilizable en el caso de marcharse sobre superficies extensas y habiendo prevenido antes, a la primera escuadra, que se va a mandar así.

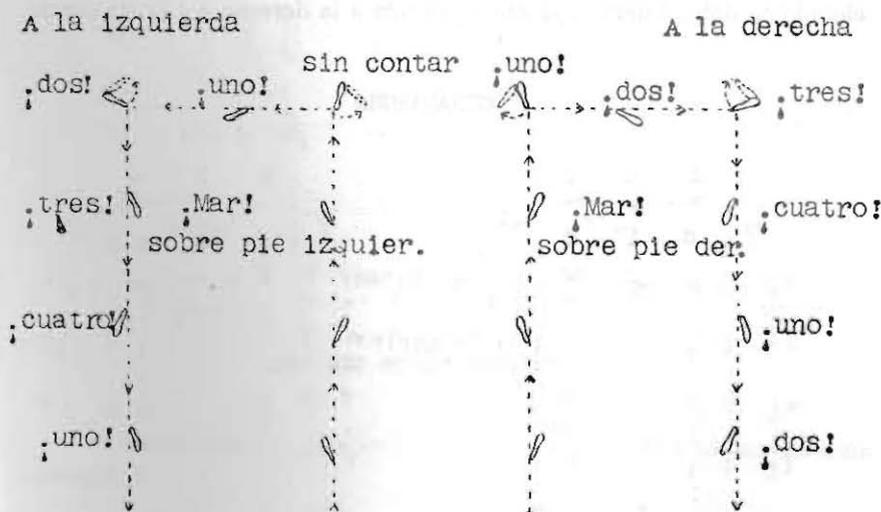
Para el uso de las *contramarchas en la escuela*, queda establecido que las “*contramarchas*” son dos conversiones de 90° continuadas, pero separadas entre sí, por uno o dos pasos al frente, según los casos, de acuerdo a lo que se detalla a continuación.

CAPITULO LXXVI

Contramarcha en una hilera

Cuando se marcha en una hilera, a la orden de *contramarchar*, el primer alumno hará un giro de 90° (ver capítulo XXVIII, Giros de 90°, a derecha o izquierda, sobre la marcha) sobre el pie del lado contrario a la dirección hacia la cual se ordenó el movimiento, dará un paso más con el otro y al asentar nuevamente el pie sobre el cual giró antes, efectuará un nuevo giro de 90°, continuando la marcha en dirección contraria a la primitiva.

CONTRAMARCHA



Los demás alumnos, a su turno, ejecutarán los mismos movimientos al llegar a los puntos donde giró el primero, continuando la marcha en hilera.

Voz de mando: Contramarcha izquierda (o derecha)... ;*Mar!*

NOTA: La voz preventiva se dará en cualquier momento. La voz ejecutiva ¡Mar! y el ritmo se ordenarán y marcarán respectivamente de acuerdo al capítulo XXVIII, Giros a derecha o izquierda sobre la marcha y al capítulo LXXII, Conversión marchando en hilera, pues son dos giros de 90 grados sobre la marcha, en el mismo sentido y continuados, que se realizan con una sola voz ejecutiva.

CAPITULO LXXVII

Contramarcha en doble hilera

Cuando se marcha en doble hilera o sea “de a dos”, la primera pareja ejecuta la primera conversión de acuerdo a lo explicado en: Conversiones marchando en doble hilera (Ver capítulo LXXIII) y dando la pareja el tercer paso al frente con el pie izquierdo.

A continuación, la pareja da otro paso al frente con el pie derecho y en ese lugar comienza, al ir a apoyar el pie izquierdo, la segunda conversión en forma idéntica a la primera; para continuar la marcha al frente, con la pierna izquierda, como si hubiera realizado una sola conversión, pero marchando en sentido inverso al primitivo.

El ritmo se marcará en igual forma que en “Conversiones marchando en doble hilera”, ya sea ejecutada a la derecha o a la izquierda.

CONTRAMARCHA



NOTA: El número y letra colocado junto a cada pareja indica el del ritmo correspondiente a cada pie.

CAPITULO LXXVIII

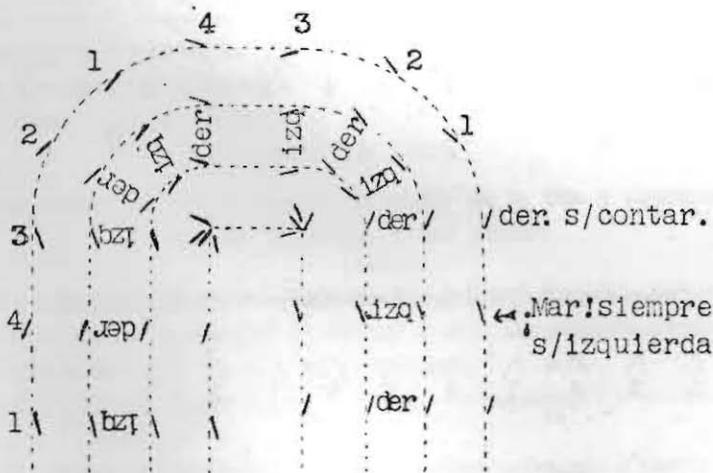
Contramarcha en columna de escuadras

Cuando se marcha "de a cuatro" o "de a ocho", la contramarcha se realizará ejecutando, la primera escuadra, una conversión de 90° hacia el lado indicado, en el número de pasos que le corresponda. Avanzará un paso con el pie derecho, comenzando en ese lugar una nueva conversión con el pie izquierdo, en igual sentido y cantidad de pasos, para iniciar, al final de ella, la marcha en sentido inverso al primitivo y con la pierna derecha.

Las demás escuadras ejecutarán los mismos desplazamientos, por turno, al llegar a los puntos donde los realizó la primera.

Voz de mando: Contramarcha derecha (o izquierda)... ¡Mar!

La orden de ¡Mar!, así como el ritmo, la alineación de los "ejes" por el frente y la de las escuadras por su "guía", se rigen por las normas fijadas en los diversos capítulos de "Conversiones".



Contramarcha a la izquierda (hacia la derecha se realiza en forma similar).

CAPITULO LXXIX

Formar escuadras "De a cuatro" a partir de la fila
(Estando a pie firme)

Para formar escuadras "de a cuatro", a partir de la fila estando a pie firme, cada grupo de cuatro alumnos (escuadra) efectuará una

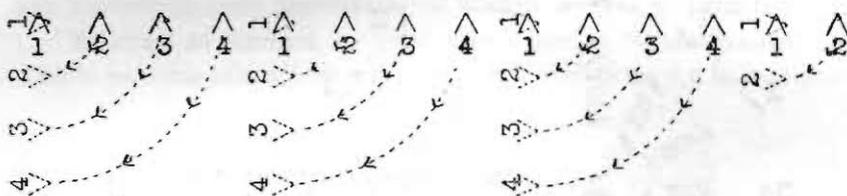
conversión en tres pasos, hacia el lado indicado, actuando como ejes los números uno o cuatro, según sea a la derecha o a la izquierda.

A la voz de ¡Mar! todos los alumnos iniciarán la marcha con una extensión de la pierna izquierda al frente, pero, al bajarla, cada alumno buscará el apoyo en el suelo, según el largo del paso que deba emplear para efectuar la conversión.

Los alumnos eje (uno o cuatro) marcarán tres pasos en su lugar mientras efectúan el cambio de frente (conversión) y los demás recorrerán la distancia que les corresponda haciendo *tres pasos* más o menos cortos, con excepción de los alumnos del extremo opuesto de la escuadra, que los harán de una longitud normal.

El tercer paso de la conversión corresponderá al apoyo del pie izquierdo, quedando el derecho atrás, ejecutándose con este último el alto, en lo que vendría a ser el cuarto tiempo, al juntarlo con el pie izquierdo.

Escuadras a la derecha (a partir de la fila).



Escuadras a la izquierda (a partir de la fila).



Todos los alumnos deberán mantener ligero contacto de codos, con apoyo hacia el alumno "eje" y conservar la alineación de la escuadra *con la vista dirigida hacia el alumno del extremo opuesto al del eje*, o sea el que tiene que recorrer mayor distancia.

Voz de mando: Escuadras a la derecha (o a la izquierda) . . . ¡Mar!

De igual modo se procedería si se hubiera ordenado a partir de la columna de escuadras, estando a pie firme.

Cuando se trate de escuadras “de a ocho”, se ejecutará en igual forma, pero dando siete pasos en lugar de tres y marcando el alto con el pie derecho en lo que vendría a ser el octavo tiempo.

NOTA: Como voz explicativa puede intercalarse, durante los comienzos de la enseñanza, la aclaración de: “en tres (o en siete) pasos y alto”.

El ritmo de este desplazamiento debe marcarse lento y en la siguiente forma: a continuación de la voz de ¡Mar!, ¡uno! (izquierda) ¡dos! (derecha) ¡tres! (izquierda) ¡alt! (derecha), y en caso de ejecutarse “de a ocho” se continuará contando hasta ¡siete! (izquierda) ordenándose el ¡alt! también sobre la derecha. (Puede contarse también, ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡uno!, ¡dos!, ¡tres! y ¡alt!).

Para volver a la fila desde la columna de escuadras “de a cuatro” sin alterar la numeración natural, debe ordenarse: “escuadras a la izquierda”, si antes se hizo a la derecha o “escuadras a la derecha”, si antes se hizo a la izquierda. Puede ordenarse tres veces seguidas más el mismo desplazamiento, en igual sentido que el primero, o si no, primero, “media vuelta”, después, “escuadras a la izquierda” (si antes se hizo a la derecha) y por último, “media vuelta”, para volver el frente de la fila a su anterior orientación.

CAPITULO LXXX

Formar escuadras “De a cuatro” a partir de la fila y continuar la marcha (Estando a pie firme)

Este desplazamiento se realiza en igual forma que el anterior, sólo que, inmediatamente después de marcar el alto, las escuadras reanudan la marcha como en la “iniciación de la misma”.

Voz de mando: Escuadras a la derecha (o izquierda) y continuar la marcha... ¡Mar!

De igual modo se procedería si se hubiera ordenado a partir de la columna de escuadras, estando a pie firme, para que continuaran marchando en una fila. (Ver capítulo X, Alineación marchando en una fila).

Después del ¡Mar! el ritmo debe contarse así: ¡uno! (pie izquierdo), ¡dos! (pie derecho) ¡tres! (pie izquierdo) y ¡alt! (pie derecho), para continuar con el ¡uno! (pie izquierdo) de la cuenta habitual del ritmo.

NOTA: Conviene realizar estos ejercicios a paso más bien lento y marcando en forma clara y precisa los números del ritmo, así como el ¡alt!

CAPITULO LXXXI

Formar escuadras "De a cuatro" a partir de la fila y continuar la marcha (Sobre la marcha)

En este caso, el ¡Mar! se dará al apoyar el pie izquierdo; *todos los alumnos darán un paso con el derecho* y al ir a asentar nuevamente el izquierdo, iniciarán la conversión en igual forma que *a partir de a pie firme* (Ver capítulo anterior) o en: Conversiones marchando en columna de escuadras. (Ver capítulo LXXIV).

De igual modo se procedería si se hubiera ordenado a partir de la "columna de escuadras" y sobre la marcha, para que continuaran marchando en "una fila". (Ver capítulo X, Alineación marchando en una fila).

NOTA: Conviene realizar estos ejercicios a paso más bien lento y marcando en forma clara y precisa los números del ritmo, así como el ¡alt!

CAPITULO LXXXII

"Escuadras continuadas" a partir de la fila o de la columna de escuadras (Estando a pie firme)

Las escuadras continuadas consisten en sucesivas conversiones por escuadras sobre un mismo eje, ejecutando al final de cada una de ellas el alto correspondiente, de acuerdo a la explicación en: Formar escuadras a partir de la fila. (Ver capítulo LXXIX).

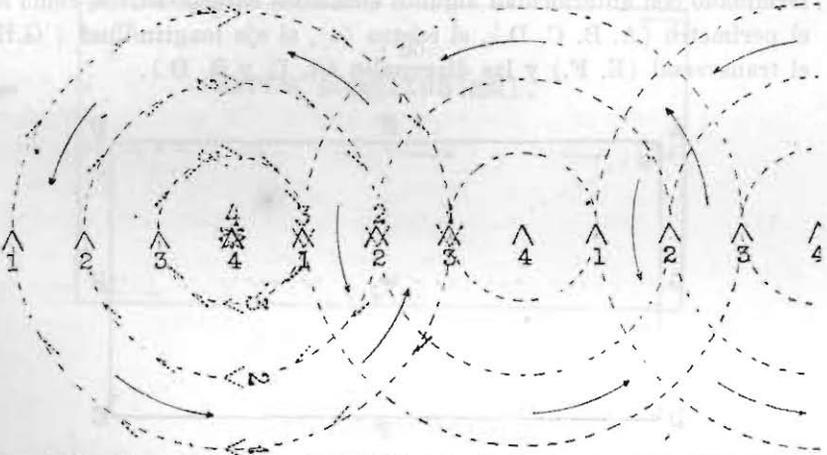
Dada la voz de mando, cada escuadra inicia su conversión hacia el lado indicado teniendo por "eje" al número *uno* o al *cuatro*, según sea a la derecha o a la izquierda respectivamente, ejecutándola en tres pasos y marcando el alto con el pie derecho, en el cuarto tiempo; a continuación inicia una nueva conversión hacia el mismo lado y así sucesivamente hasta recibir la voz de "¡Al... to!" o de "¡De frente!... Al paso... ¡Mar!"

El ¡Al... to! se dará en la siguiente forma: al iniciar la conversión que se desee última, se ordena ¡Al!, en el apoyo del primer paso con el pie izquierdo, ¡to!, al apoyar el derecho en el segundo, para finalizar en el tercero, como en el alto sobre la marcha.

Cuando se desee continuar la marcha se ordenará: "¡De frente!", al ir a dar el tercer paso de la conversión que el maestro considere última; los alumnos marcarán el alto con el pie derecho e iniciarán la

marcha en esa dirección con el izquierdo y a “paso corto”, hasta que se ordene: “Al paso... ¡Mar!”, para continuar con la marcha natural.

Voz de mando: Escuadras continuadas a la derecha (o a la izquierda)... ¡Mar!



NOTA. Los círculos punteados indican el camino a recorrer por cada alumno de cada escuadra. Los números punteados indican el lugar del *Alto!* en cada cuarto tiempo de la primera escuadra, procediendo en igual forma las demás.

NOTA: El ¡De frente! se ordenará para que la marcha continúe en una fila o en columna de escuadras.

En igual forma el ¡Al... to! se utilizará para que queden detenidos en una fila o en columna de escuadras.

CAPITULO LXXXIII

“Escuadras continuadas” a partir de la fila o de la columna de escuadras (Sobre la marcha)

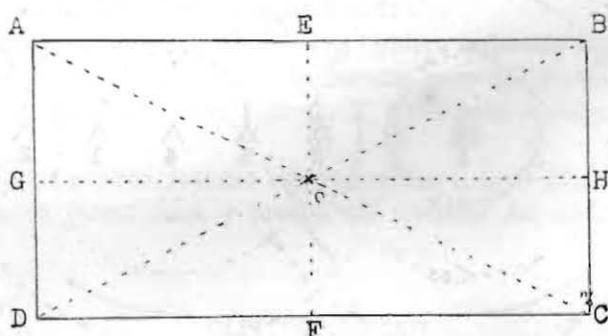
En este caso, el ¡Mar!, se dará siempre al ir a apoyar el pie izquierdo, continuándose en la forma ya descripta en capítulos LXXXI y LXXXII.

CAPITULO LXXXIV

Figuras de locomoción en el gimnasio o pista

Generalidades

Las figuras de locomoción se realizan siempre sobre una pista rectangular, (patios escolares, gimnasios, etc.) en la cual se han determinado con anterioridad algunos elementos característicos, como ser: el perímetro (A. B. C. D.), el centro (o), el eje longitudinal (G.H.), el transversal (E. F.) y las diagonales (A. C. y B. D.).



Con el objeto de abreviar las voces de mando, se fijan en forma determinada las que se detallan a continuación, en cada capítulo, y que se realizan siempre en la misma forma.

Es conveniente adoptar como norma general, hacer marehar a los alumnos siguiendo el perímetro de la pista, en sentido contrario al del movimiento de las agujas de un reloj. (Ver Nota N° 2 del capítulo XXXI. Marcha natural. Generalidades).

La voz preventiva se da en cualquier momento y la ejecutiva ¡Mar! cuando el o los primeros alumnos, llegan al lugar donde se desee hacer comenzar el ejercicio.

Una vez realizada una figura, en caso de no ordenarse la ejecución de otra o de la misma, la marcha se continuará en la forma en que se inició, es decir, recorriendo el perímetro de la pista en el sentido primitivo.

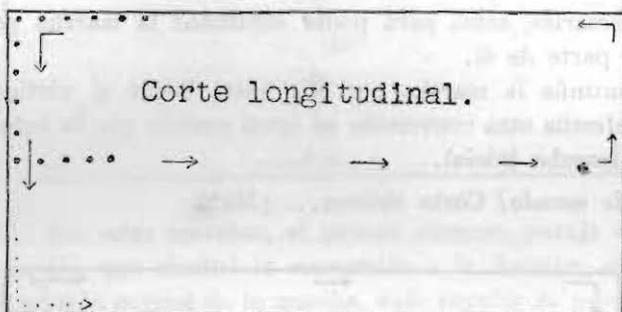
CAPITULO LXXXV

Corte longitudinal

Marchando en hilera, doble hilera o columna de escuadras, se ordena: "Corte longitudinal", en cualquier momento y ¡Mar!, al llegar al punto medio de cualquiera de los lados más cortos de la pista.

A esta voz la cabeza de la formación efectúa una conversión en el sentido del "Eje longitudinal", prosiguiendo la marcha por él, hasta llegar a su extremo opuesto, donde realizará una nueva conversión en igual sentido que la anterior, continuando la marcha inicial.

Voz de mando: Corte longitudinal... ¡Mar!

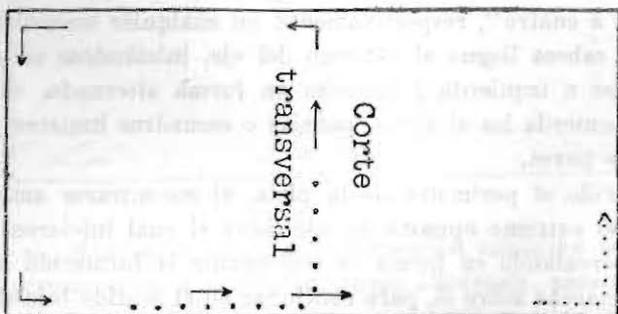


CAPITULO LXXXVI

Corte transversal

Marchando en hilera, doble hilera o columna de escuadras, se ordena: "Corte transversal en cualquier momento y ¡Mar!", al llegar al punto medio de cualquiera de los lados más largos de la pista. La "cabeza" efectúa, a esta voz, una conversión en el sentido del "Eje transversal", prosiguiendo la marcha por él, hasta llegar a su extremo opuesto, donde realizará una nueva conversión en igual sentido que la anterior, continuando la marcha inicial.

Voz de mando: Corte transversal... ¡Mar!



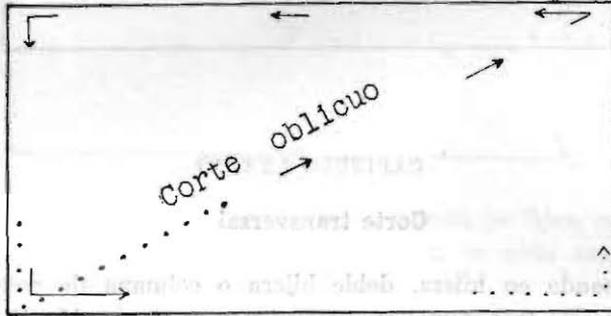
CAPITULO LXXXVII

Corte oblicuo

Los cortes oblicuos se pueden iniciar desde cualquier vértice. Dado el ¡Mar! sobre uno de ellos, se efectúa una conversión, en los grados necesarios, como para poder continuar la marcha por la diagonal que parte de él.

Se continúa la marcha por ella hasta llegar al vértice opuesto, donde se efectúa otra conversión en igual sentido que la anterior, para seguir la marcha inicial.

Voz de mando: Corte oblicuo... ¡Mar!



CAPITULO LXXXVIII

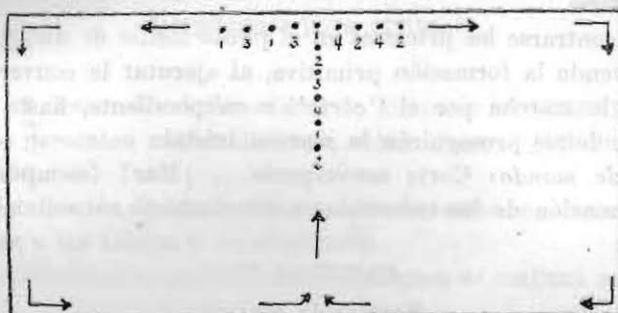
Conversiones alternadas

Marchando en hilera, doble hilera o columna de escuadras y *sobre el corte longitudinal o transversal*, se ordena: "Abrirse de a uno, de a dos o de a cuatro", respectivamente, en cualquier momento y ¡Mar! cuando la cabeza llegue al extremo del eje, iniciándose en ese punto, conversiones a izquierda y derecha en forma alternada, dirigiéndose hacia la izquierda los alumnos, parejas o escuadras impares y hacia la derecha los pares.

Recorrido el perímetro de la pista, al encontrarse ambas formaciones en el extremo opuesto del eje sobre el cual iniciaron la figura, se van intercalando en forma de reconstruir la formación anterior al iniciar la marcha sobre él, para continuar en el sentido inicial, al llegar al perímetro.

Voz de mando: Abrirse de a uno (de a dos o de a cuatro)... ¡Mar!

Abrirse de a uno



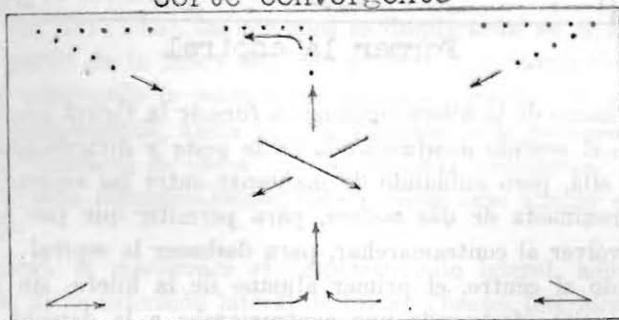
NOTA: En estas marchas, el primer alumno, pareja o escuadra de la formación que efectuó la conversión a la derecha, es decir, en contra del sentido normal de la marcha, *debe regular su paso* por el del primero de la otra formación o sea el número "uno" de la clase.

CAPITULO LXXXIX

Corte convergente

Marchando los alumnos después de haberse ordenado: "Abrirse de a uno, de a dos o de a cuatro", se ordena el *corte convergente* al llegar ambas formaciones a sus vértices respectivos, que pueden ser cualesquiera, pero siempre en los extremos de un mismo lado.

Corte convergente



Dado el ¡Mar! sobre ellos, cada formación inicia un corte oblicuo para entrecruzarse en el centro en forma alternada, pasando primero el alumno "número uno" de la clase, su pareja o escuadra.

Llegados a los vértices opuestos, *marchan por el mismo lado del rectángulo*, convergiendo hacia el “eje” sobre el cual se había ordenado “abrirse”.

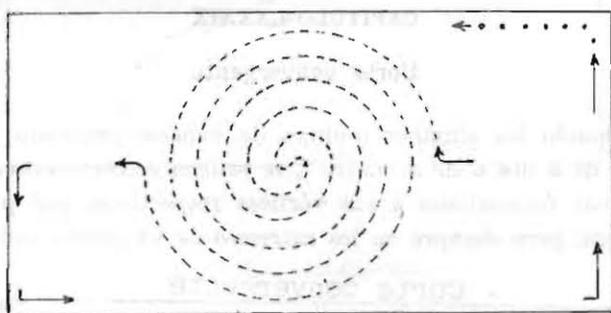
Al encontrarse los primeros en el punto medio de dicho lado, van reconstruyendo la formación primitiva, al ejecutar la conversión para continuar la marcha por el “*corte*” correspondiente, hasta llegar al perímetro, donde proseguirán la marcha inicial.

Voz de mando: Corte convergente... ¡Mar! (siempre en base y a continuación de las conversiones alternadas).

CAPITULO XC Formar la espiral

Se ordenará la formación de la espiral, marchando la hilera sobre el “Eje longitudinal”.

El ¡Mar! se dará antes que el primero llegue al centro de la pista, y el maestro deberá calcular dónde, pues depende del tamaño de ella, así como del número de alumnos.



Formar la espiral

El primero de la hilera comienza a formar la figura marchando en espiral, en el *sentido acostumbrado en la pista* y dirigiéndose hacia el centro de ella, pero cuidando de mantener entre las espiras, una distancia aproximada de *dos metros*, para permitir que por entre ellas se pueda volver al contramarchar, para deshacer la espiral.

Llegado al centro, el primer alumno de la hilera, sin detenerse, inicia la vuelta efectuando una contramarcha a la derecha; describe otra espiral, pero en sentido inverso, para continuar por el “Eje longitudinal”, en igual dirección que cuando por él efectuó el “*corte*”. Al llegar al perímetro se sigue la marcha en el sentido habitual.

Voz de mando: Formar la espiral... ¡Mar! (Siempre en base y a partir del “Corte longitudinal”).

CAPITULO XCI

Despliegues para gimnasia

Generalidades

Para el desarrollo de las clases de gimnasia se adoptarán formaciones que presenten mayor distancia, entre alumno y alumno, que en las normales.

La distribución de los alumnos puede efectuarse: en damero, abriendo las filas o las hileras y en diagonales.

En condiciones normales, estos despliegues se realizan en base a la numeración de uno a cuatro.

Si, por exigencias del patio o terreno, fuera necesario cambiar el número de hileras o filas, puede hacerse sin ninguna dificultad, ordenando una nueva numeración, ya sea de a cinco, seis, siete o el número que convenga.

Luego se ordena formar escuadras de esa cantidad de alumnos o desplegar al frente de acuerdo también a su número, siguiendo las explicaciones generales que damos a continuación.

CAPITULO XCII

Desplegar en damero

Para adoptar esta formación se parte de la columna de escuadras “de a cuatro” (o cualquier otro número) y se ordenará: “Desplegar a la izquierda (o derecha)... ¡Uno!... ¡Dos!”

A la voz de: ¡Uno!, los alumnos se desplazarán *en el sentido indicado*, a partir de la hilera del lado contrario, mediante cortos pasos laterales y adoptando la posición de “manos al pecho” a medida que vayan teniendo espacio, hasta que los alumnos de la primera escuadra queden en “contacto de codos” y los restantes “cubiertos” por ellos. Al llegar al sitio correspondiente, toda la clase debe quedar con “talones juntos”.

Al ¡Dos!, se continuará el desplazamiento lateral, adoptando la posición de doble extensión lateral de brazos (brazos laterales), palmas abajo, hasta quedar con una pequeña separación entre la punta de los dedos, talones juntos y cubriéndose por el frente.

Para que bajen los brazos se ordenará: “Fir... ¡mes!”

Voz de mando: Desplegar a la derecha (o izquierda)... ¡Uno!... ¡Dos!

Para volver a la columna de escuadras se indicará hacia qué lado debe hacerse el “repliegue” y él dependerá de las necesidades posteriores, pues es indistinto hacerlo hacia uno u otro lado, independientemente del desplazamiento inicial.

Voz de mando: Replegar a la derecha (o izquierda), al paso (o al trote)... ¡Mar!

A esta última voz, los alumnos disminuirán la distancia, mediante un giro hacia el lado indicado y marcharán al paso ordenado a integrar la escuadra correspondiente, haciendo un giro contrario al anterior, al llegar, quedando en posición de firmes.

Mientras dure la clase debe mantenerse la alineación en dos sentidos: por el frente y lateral.

La alineación por el frente se realiza *abriéndose* por el primero de cada hilera y la lateral, alineándose por el alumno de cada escuadra que no se ha desplazado.

NOTA: Durante los comienzos de la enseñanza conviene hacer desplegar sólo a la primera escuadra en la forma descrita y luego al resto de la clase.

Voz de mando: Cubrirse, al paso (o al trote)... ¡Mar!

CAPITULO XCIII

Desplegar abriendo las filas

A partir de la “doble fila” se ordena: “Abrir las filas a dos, cuatro, seis o más pasos... ¡Mar!” a cuya voz la fila de adelante da los pasos indicados, al frente.

Estando en esta posición, a la voz de: “Desplegar... ¡Mar!” los números “uno” y “dos” permanecen firmes en su sitio, en tanto que los “tres” y “cuatro” dan tantos pasos al frente como la mitad de los que dió la primera fila, es decir: uno, dos o tres pasos, si la de adelante hubiera dado dos, cuatro o seis.

Para volver a la “doble fila” se ordenará “Media vuelta” a toda la clase, luego “Replegar”, a cuya voz los números “tres” y “cuatro”, darán tantos pasos como antes, reintegrando sus respectivas filas.

A continuación se ordenará “Cerrar las filas”, para que la fila de atrás, avance el mismo número de pasos iniciales; luego se ordenará “Media vuelta”, para volver a la posición primitiva.

Voces de mando para desplegar:

1ª Abrir las filas a cuatro pasos (o cualquier otra cantidad par)... ¡Mar!

Contar a continuación el ritmo: ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡alt!, marcando a esta última voz el alto, *juntando el pie izquierdo al derecho*.

2ª Desplegar... ¡Mar!

Contar el ritmo: ¡uno!, ¡dos! y ¡alt!, *al juntar el pie izquierdo al derecho*.

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	fila
2		4		2		4		2		Doble
1		3		1		3		1		fila
2		4		2		4		2		Abrir
										filas
1		3		1		3		1		
2				2				2		
		4				4				Desplegar
1				1				1		
		3				3				

NOTA: Cuando se ordene un número par de pasos, el alto siempre coincidirá al juntar el pie izquierdo al derecho, a la inversa del de la marcha.

Voces de mando para replegar:

- 1ª Media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos!, (o ¡Izquier!).
- 2ª Replegar... ¡Mar! (¡uno!, ¡dos!, ¡alt!, con pie izquierdo).
- 3ª Cerrar las filas... ¡Mar! (¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro! y ¡alt!, con pie izquierdo).
- 4ª Media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos!, (o ¡Izquier!).

CAPITULO XCIV

Desplegar abriendo las hileras

A partir de la “doble hilera” se ordena: “Abrir las hileras a uno, dos, tres o más pasos... ¡Mar!”

A esta voz, ambas hileras se separan dando, cada una, tantos pasos hacia afuera como se haya indicado, de modo que quedarán separadas, una de otra, por una distancia doble que la indicada.

Hilera	Doble hilera. ("deados")	Abrir hileras	Desplegar a la izquierda	
4	3 4	3 ←-----→ 4	3	4
2	1 2	1 ←-----→ 2	1	2
4	3 4	3 ←-----→ 4	3	4
2	1 2	1 ←-----→ 2	1	2
4	3 4	3 ←-----→ 4	3	4
2	1 2	1 ←-----→ 2	1	2

Luego se ordena: “Desplegar a la derecha (o a la izquierda)”, a cuya voz, los alumnos “tres” y “cuatro”, dan tantos pasos laterales hacia el lado indicado, como pasos dió cada hilera.

NOTA: Ver detalles en capítulo XLI, Marcha lateral.

Para volver a la “doble hilera” se ordenará “Replegar”, para que los “tres” y “cuatro”, vuelvan a sus respectivas hileras y luego, “Cerrar las hileras”, para volver a la formación primitiva.

Voces de mando para desplegar:

1ª Abrir las hileras a tres (o cualquier cantidad de pasos)...
¡Mar! (Contar el ritmo: ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!).

NOTA: El ritmo de los pasos laterales debe contarse marcando dos tiempos para cada paso, es decir: ¡uno! al separar la pierna y ¡dos! al juntar la otra a la primera.

2ª Desplegar a la derecha (o izquierda)... ¡Mar! (Contar el ritmo: ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!).

Voces de mando para replegar:

1ª Replegar... ¡Mar! (Contar el ritmo: ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!).

2ª Cerrar las hileras... ¡Mar! (Contar el ritmo: ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!).

CAPITULO XCV

Desplegar en diagonal a partir de la fila

Numerados como de costumbre, de uno a cuatro, se ordena el despliegue y *cada alumno* da tantos pasos *al frente* como unidades contenga su número, quedando en el lugar que le corresponda, “marcando el paso”, hasta que se ordene “¡Al... to!” como para la “detención de la marcha”.

Cuando el espacio lo permita se hacen tomar mayores distancias duplicando, triplicando, etc., la cantidad de pasos que debe ejecutar cada alumno.

Voces de mando para desplegar:

Despliegue... ¡Mar! (Cada alumno dará un paso al frente por cada unidad que contenga su número).

Despliegue doble... ¡Mar! (Cada alumno dará dos pasos al frente por cada unidad que contenga su número).

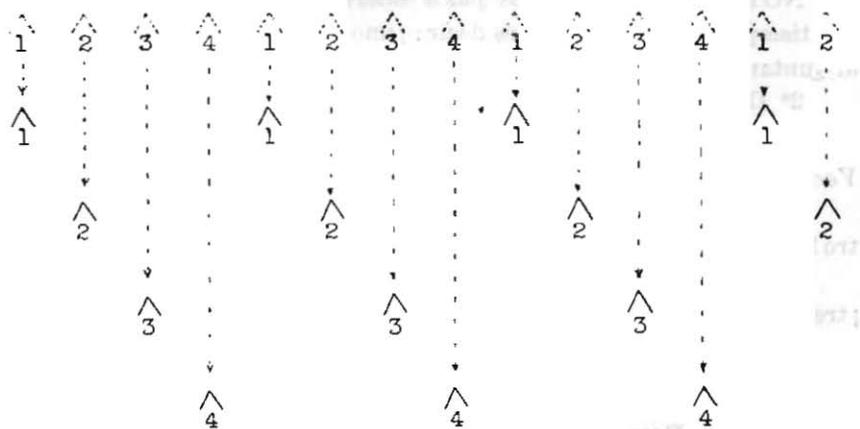
Despliegue triple... ¡Mar! (Cada alumno dará tres pasos al frente por cada unidad que contenga su número).

Mientras dure la clase debe mantenerse la alineación en tres sentidos: lateral, en diagonal y por el frente.

Para la primera, cada fila formada al desplegar, se alineará por el alumno extremo que corresponda a la primera escuadra, ya esté a la derecha o a la izquierda de la formación.

La segunda se efectuará alineándose oblicuamente por el o los alumnos de adelante y conservando el escalonamiento producido.

La tercera, procurando mantener, cada alumno, una pequeña luz “entre codos”, con respecto “al alumno” (o dos, según el caso) que tenga a su frente, pero al costado; de modo que, en realidad, esta ali-



neación depende de que cada alumno, al avanzar, lo haga perpendicularmente a la fila y no se desvíe a la derecha o a la izquierda, cosa frecuente durante los comienzos.

Para volver a la fila se ordenará: “Media vuelta” a toda la clase, luego “Replegar”, para que marchen a formar la fila, “marcando el paso” al llegar, hasta que se ordene “¡Al... to!”, finalizándose con otra “Media vuelta”.

Voces de mando para replegar:

- 1ª Media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos! (o ¡Izquier!).
- 2ª Replegar, al paso (o al trote)... ¡Mar!
- 3ª Media vuelta... ¡Uno! ¡Dos! (o ¡Izquier!).

CAPITULO XCVI

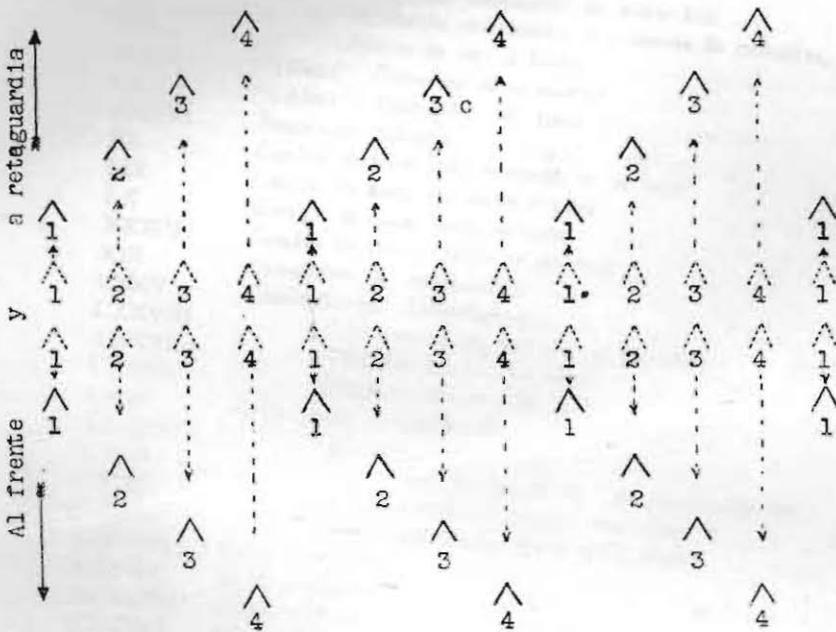
Desplegar en diagonal a partir de la doble fila

Para este despliegue se numera la fila de adelante de uno a cuatro (o hasta el número que el maestro desee) correspondiendo los mismos números a los de la fila de atrás.

Se ordena “Media vuelta” a la fila de atrás; a continuación el “Despliegue”, que ejecutará toda la clase simultáneamente, de acuerdo a lo establecido en el “despliegue a partir de la fila”, para finalizar ordenándose otra “Media vuelta” a los componentes de la segunda fila, ya escalonados.

La alineación se realiza igualmente que en el “despliegue a partir de la fila”.

Para volver a las filas se ordenará: “Media vuelta” a la vanguardia, integrada por los alumnos de la primera fila, ya escalonados.



Luego se ordenará el “repliegue”, para que todos los alumnos marchen a integrar sus respectivas filas, y, como quedan enfrentadas, deberá ordenarse otra “Media vuelta” para la fila de adelante.

Voces de mando para desplegar:

1ª Para la fila de atrás, media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos! (o ¡Izquier!).

2ª Despliegue... ¡Mar! (Ver detalles en capítulo XCV, Desplegar en diagonal a partir de la fila).

3ª Para las filas de retaguardia, media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos! (o ¡Izquier!).

Voces de mando para replegar:

1ª Para las filas de vanguardia, media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos!
(o ¡Izquier!).

2ª Replegar, al paso (o al trote)... ¡Mar!

3ª Para la fila de adelante, media vuelta... ¡Uno!... ¡Dos! (o
¡Izquier!).

ENRIQUE E. MARIANI

Inspector Técnico de Educación Física

ERASMO FIGUEROA — NICOLAS ALBERTO
BONELLI — VIRGILIO C. INCHAUSTI

Subinspectores de Educación Física

INDICE

<i>Capítulo</i>	T E M A	<i>Pág.</i>
VIII	Alineación. Generalidades	15
IX	Alineación en la fila	15
X	Alineación marchando en una fila	16
XI	Alineación marchando en doble fila	16
XII	Alineación marchando en columna de escuadras	17
XIII	Alineación por el frente	17
XXXIV	"¡Alto!". Detención de la marcha	30
LX	"¡Alto!". Detención del trote	44
XXXVI	Aumentar distancia	32
XL	Cambio de paso. (Al marcarlo en su lugar)	34
LIX	Cambio de paso, marcando el trote	43
LX	Cambio de paso, sobre el trote	44
XXXIII	Cambio de paso. (Sobre la marcha)	29
XIX	Comprobar la numeración	20
LXXV	Contramarchas. Generalidades	58
LXXVIII	Contramarcha en columna de escuadras	61
LXXVI	Contramarcha en una hilera	59
LXXVII	Contramarcha en doble hilera	60
LXXI	Conversiones. Generalidades	54
LXXXVIII	Conversiones alternadas	68
LXXIV	Conversiones marchando en columna de escuadras	56
LXXII	Conversiones marchando en una hilera	54
LXXIII	Conversiones marchando en doble hilera	55
LXXXIX	Corte convergente	69
LXXXV	Corte longitudinal	66
LXXXVII	Corte oblicuo	68
LXXXVI	Corte transversal	67
XIII	Cubrirse. (Alineación por el frente)	17
XCII	Damero. Desplegar en	71
	De a uno. (Ver capítulos: LXII-LXIII-LXIV y LXV en su segunda parte)	
	De a dos. (Ver capítulos: LXII y LXIII)	
	De a cuatro. (Ver capítulos: LXIV, LXV, LXVI y LXVII)	
	De a ocho. (Ver capítulos: LXVIII y LXIX)	
XLVI	De frente. . . ¡Mar! Usos del	37
XXI	Descanso	21
XCI	Despliegues para gimnasia. Generalidades	71
XCH	Desplegar abriendo las filas	72
XCIV	Desplegar abriendo las hileras	74
XCH	Desplegar en damero	71
XCv	Desplegar en diagonal a partir de la fila	75
XCVI	Desplegar en diagonal a partir de la doble fila	76

Capítulo	T E M A	Pág.
XXXIV	Detención de la marcha ¡Alto!	30
XIV	Detención de la numeración	18
LX	Detención del trote	44
XXXV	Disminuir distancia	31
XXXVI	Distancia. Aumentar	32
XXXV	Distancia. Disminuir	31
XXXVII	Distancia. Restablecer	32
V	Distancia. Tomar	14
LXI	Doble fila. (Dos filas. Formar)	45
LXII	Dos hileras. Formar (Estando a pie firme)	46
LXIII	Dos hileras. Formar (Sobre la marcha)	47
LXXXII	Escuadras continuadas a partir de la fila o de la columna de escuadras. (Estando a pie firme)	64
LXXXIII	Escuadras continuadas a partir de la fila o de la columna de escuadras. (Sobre la marcha)	65
LXXIX	Escuadras "de a cuatro" a partir de la fila. (Estando a pie firme)	61
LXXX	Escuadras "de a cuatro" a partir de la fila y continuar la marcha. (Estando a pie firme)	63
LXXXI	Escuadras "de a cuatro" a partir de la fila y continuar la marcha. (Sobre la marcha)	64
LXIV	Escuadras "de a cuatro" a partir de la hilera. (Estando a pie firme)	47
LXV	Escuadras "de a cuatro" a partir de la hilera. (Sobre la marcha)	49
LXVI	Escuadras "de a cuatro" a partir de la doble hilera. (Estando a pie firme)	50
LXVII	Escuadras "de a cuatro" a partir de la doble hilera. (Sobre la marcha)	51
LXVIII	Escuadras "de a ocho" a partir de escuadras "de a cuatro". (Estando a pie firme)	52
LXIX	Escuadras "de a ocho" a partir de escuadras "de a cuatro". (Sobre la marcha)	53
XC	Espiral. Formar la	70
VII	Estatuta	15
LXXXIV	Figuras de locomoción en el gimnasio o pista	66
LXXXVIII	Conversiones alternadas	68
LXXXIX	Corte convergente	69
LXXXV	Corte longitudinal	66
LXXXVII	Corte oblicuo	68
LXXXVI	Corte transversal	67
XC	Formar la espiral	70
II	Fila. Formar una	12
LXI	Fila doble. (Dos filas. Formar)	45
XX	Firmes	20
I	Formaciones. Generalidades	11
II	Formar una fila	12
LXI	Formar dos filas	45

Capítulo	T E M A	Pág.
IV	Formar una hilera	13
VI	Formar una hilera. (Sobre la marcha)	14
LXII	Formar dos hileras. (Estando a pie firme)	46
LXIII	Formar dos hileras. (Sobre la marcha)	47
LXXXIX	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la fila. (Estando a pie firme)	61
LXXX	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la fila y continuar la marcha. (Estando a pie firme)	63
LXXXI	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la fila y continuar la marcha. (Sobre la marcha)	64
LXIV	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la hilera. (Estando a pie firme)	47
LXV	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la hilera. (Sobre la marcha)	49
LXVI	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la doble hilera. (Estando a pie firme)	50
LXVII	Formar escuadras "de a cuatro" a partir de la doble hilera. (Sobre la marcha)	51
LXVIII	Formar escuadras "de a ocho" a partir de escuadras "de a cuatro". (Estando a pie firme)	52
LXIX	Formar escuadras "de a ocho" a partir de escuadras "de a cuatro". (Sobre la marcha)	53
XC	Formar la espiral	70
XXII	Giros	21
XXIII	Giros a pie firme	22
XXV	Giros de 45 grados, oblicuos. (A pie firme)	23
XXIV	Giros de 90 grados, a derecha o izquierda. (A pie firme)	22
XXVI	Giros de 180 grados, media vuelta. (A pie firme)	23
XXVII	Giros sobre la marcha	24
XXIX	Giros de 45 grados, oblicuos. (Sobre la marcha)	25
XXVIII	Giros de 90 grados, a derecha o izquierda. (Sobre la marcha)	24
XXX	Giros de 180 grados, media vuelta. (Sobre la marcha)	26
IV	Hilera. Formar una	13
VI	Hilera. Formar una (Sobre la marcha)	14
LXII	Hilera doble. (Dos hileras. Formar) (Estando a pie firme)	46
LXIII	Hilera doble. (Dos hileras. Formar) (Sobre la marcha)	47
LXX	Homenaje. Rendición de (Vista a la derecha o a la izquierda)	53
XXXII	Iniciación de la marcha	28
XXXIX	Marcar el paso. (En su lugar)	33
XXXII	Marcar el primer paso. (Iniciación de la marcha)	28
LIX	Marcar el trote. (En su lugar)	43
XLII	Marcha a voluntad	35
XLVII	Marcha con cadencia (1x3 y 1x5)	38
XLVIII	Marcha con cadencia y movimientos de brazos	39
LVIII	Marcha con elevación de rodilla	43
LII	Marcha con movimientos de brazos	41
LIII	Marcha con movimientos de brazos y con compás de espera	41
XLI	Marcha lateral	34

Capítulo	T E M A	Pág.
XLIII	Marcha libre individual	36
XLIV	Marcha libre por escuadras	36
XXXI	Marcha natural. Generalidades	27
XXXII	Marcha natural. Iniciación de la	28
XXXIX	Marcha natural. Marcar el paso (En su lugar)	33
XXXIV	Marcha natural. Detención de la	30
XXXI	Marcha. Sentido de la (Nota N ^o 2 de capítulo XXXI, Marcha natural. Generalidades)	27
LVI	Marcha sobre la punta de los pies	43
LVII	Marcha sobre los talones	43
L	Marcha tomando posiciones de brazos, a voz de mando	40
LI	Marcha tomando posiciones de brazos, a voz de mando, con compás de espera	40
II	Marchas con movimientos de brazos. Generalidades	39
LV	Marchas gimnásticas. Generalidades	42
XXVI	Media vuelta. (A pie firme)	23
XXX	Media vuelta. (Sobre la marcha)	26
XIV	Numeración. Generalidades	18
XIX	Numeración. Comprobar la	20
XIV	Numeración. Detención de la	18
XVIII	Numeración de las escuadras. (A pie firme y sobre la marcha)	19
XV	Numeración entregando el número	18
XVI	Numeración estando en fila. (A pie firme)	19
XVII	Numeración estando en hilera. (A pie firme y sobre la marcha)	19
XXXVIII	Pasajes de un paso a otro. "Regla general"	33
XLV	Paso corto	37
XLI	Paso lateral. (Ver nota cap. Marcha lateral)	34
XXXI	Paso natural. (Marcha natural)	27
LXXXIV	Pista (Patios escolares, gimnasios, etc.). Generalidades	66
XXXII	Primer paso. Marcar el (Iniciación de la marcha)	28
XXXVIII	Regla general para pasar de un paso a otro	33
LXX	Rendición de homenaje. (Vista a la derecha o a la izquierda)	53
XXXVII	Restablecer distancia	32
LIV	Ritmo lento	42
LIV	Ritmo rápido	42
III	Romper fila	13
XXXI	Sentido de la marcha. (Nota N ^o 2 de capítulo XXXI, Marcha natural. Generalidades)	27
V	Tomar distancia	14
LX	Trote	44
XLVI	Usos del "De frente . . . ¡Mar!"	37
LIV	Variantes del ritmo	42
LXX	Vista a la derecha o a la izquierda. (Para rendir homenaje)	53