

MINISTERIO DE EDUCACION DE LA NACION

DIRECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA MINIMO

PARA

Primer Grado Superior

1952

Señor Maestro:

La Dirección de Educación Física del Ministerio de Educación de la Nación desea hacer llegar a Ud. una guía provisoria tendiente a facilitar el dictado de la materia en su grado.

Esta publicación está basada en las actividades que actualmente se realizan en la escuela primaria simplificando al máximo, tratando de eliminar toda dificultad y sólo aspira a ser un elemento manual, de rápida consulta.

Debe destacarse que, en manera alguna, es excluyente de otras actividades ampliatorias, que por su capacitación técnica o comodidades del local en que Ud. actúa, deseé realizar. Es un programa mínimo, realizable en nuestras escuelas, considerando el doble aspecto de tiempo asignado a la misma y comodidades de los locales escolares.

Desea ser una síntesis que Ud. pueda consultar rápidamente en su grado, para su uso diario.

Toda duda de interpretación será aclarada por los Inspectores de Educación Física en las visitas a las escuelas.

Esta Dirección hará llegar posteriormente el desarrollo analítico de los programas que contemplarán la unidad y continuidad de la enseñanza primaria y secundaria dependientes de este Ministerio y que podrán servir a Ud. como material de consulta.

Saluda a Ud. con la consideración más distinguida.

Carlos Alberto Mondria
Director de Educación Física

EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION

EJERCICIO	VOZ DE MANDO
1) Formar en hilera	FORMAR EN HILERA... MAR.
2) Firmes	FIR... MES.
3) Descanso	DES... CANSO.
4) Distancia	TOMAR DISTANCIA... UNO (para bajar el brazo se ordenará FIR... MES.
5) Alineación en hilera	CUBRIR... SE.
6) Giros	IZQUIERDA... UNO... DOS. DERECHA... UNO... DOS. MEDIA VUELTA (por la izquierda)... UNO... DOS.
7) Marcha. Iniciación	DE FRENTE... MAR.
8) Marcar el paso	MARCAR EL PASO... MAR.
9) Conversiones	CONVERSION IZQUIERDA (DERECHA)... MAR.
10) Marcha. Detención	AL... TO... UNO... DOS.
11) Marcar el trote	MARCAR EL TROTE... MAR.
12) Trote	AL TROTE... MAR.
13) Pasaje de trote al paso .	AL PASO... MAR.
14) Cambio de formación en hilera y sin numeración .	DE A DOS A LA IZQUIERDA (derecha)... MAR. DE A CUATRO A LA IZQUIERDA (derecha)... MAR. DE A UNO... MAR.
15) Desplegar en damero ...	DESPLEGAR A LA IZQUIERDA (derecha). EN DOS TIEMPOS... UNO (manos al pecho). DOS (brazos lateralmente).
16) Repliegue	REPLEGAR A LA DERECHA (izquierda), AL PASO (trote)... MAR.

PRIMER GRADO SUPERIOR
MOVIMIENTOS GIMNASTICOS IMITATIVOS

Plan 1: 1º de abril a 30 de junio.

Posición inicial: Manos a los hombros... UNO.
BATIR LAS ALAS COMO LOS PAJAROS.

BATIR ALAS... Listos... UNO (extender brazos lateralmente palmas abajo)... DOS (posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Firmes.
IMITAR UNA PLANTA PEQUEÑA Y UN ARBOL.

IMITAR... Listos... UNO (ponerse en cuclillas, manos a las caderas... DOS (en punta de pie con elevación de braozs). FIR... MES.

Posición inicial: Brazos extendidos lateralmente... UNO.
IMITAR EL MOLINETO.

IMITAR... Listos... UNO (torsión del tronco hacia la izquierda conservando la posición de los brazos)... DOS (torsión del tronco hacia la derecha conservando la posición de los brazos)... FIR... MES.

Posición inicial: Arrodillados, sentados sobre los talones (frente apoyada en las rodillas). Rodilla izquierda en el suelo... UNO. Arrodillados... DOS. Frente apoyada en las rodillas... TRES.

EL POLLUELO SALE DEL HUEVO.

SALIR... Listos... UNO (enderezar el tronco y colocarse en posición arrodillada, extensión lateral de brazos)... DOS (posición inicial). De pie... UNO... DOS... TRES. FIR... MES.

Plan 2: 1º de julio a 30 de setiembre.

Posición inicial: Firmes.
IMITAR LAS BARRERAS DEL TREN.

LEVANTAR... Listos... UNO (extender los brazos al frente, palmas enfrentadas)... DOS (bajar los brazos).

Posición inicial: Firmes.

ANUDAR EL CORDON DE LOS ZAPATOS.

ANUDAR... Listos... UNO (levantar la pierna izquierda, flexionada, y simular anudar el cordón del zapato)... DOS (posición inicial). Repetir con la pierna derecha.

Posición inicial: Firmes.

SEMBRAR SEMILLAS.

SEMBRAR... Listos... UNO (torsión del tronco hacia la izquierda y extensión del brazo izquierdo hacia afuera)... DOS (posición inicial)... TRES (repetir el movimiento hacia el lado derecho)... CUATRO (posición inicial).

Posición inicial: Arrodillados, sentados sobre los talones (frente apoyada en las rodillas)... UNO... DOS... TRES.

EL POLLUELO SALE DEL HUEVO.

SALIR... Listos... UNO (enderezar el tronco y colocarse en posición arrodillada, extensión lateral de brazos)... DOS (posición inicial). De pie... UNO... DOS... TRES. FIR... MES.

Plan 3º 1º de octubre a 30 de noviembre.

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, brazos elevados, manos tomadas por sobre la cabeza... UNO.

LOS MARTILLOS GOLPEAN EN EL YUNQUE.

COLPEAR... Listos... UNO (bajar los brazos al frente con las manos tomadas simulando golpear)... DOS (posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Firmes.

PARARSE COMO EL GALLO.

PARARSE... Listos... UNO (elevación rodilla izquierda, extensión lateral de brazos)... DOS (posición inicial). Repetir elevando la rodilla derecha.

Posición inicial: Piernas separadas, brazos extendidos lateralmente... UNO.

LAS OLAS MECEN LA BARCA.

MECER LA BARCA... Listos... UNO (flexión lateral del tronco hacia la izquierda)... DOS (posición inicial). Repetir hacia la derecha.

Posición inicial: Sentados sobre los talones... UNO... DOS... TRES.
LA FLOR SE MARCHITA Y REVIVE.

IMITARLA... Listos... UNO (aproximar la frente al suelo)... DOS (pasando por la posición inicial extender levemente el tronco). De pie... UNO... DOS... TRES. FIR... MES.

PRIMER GRADO SUPERIOR

“LA PLAZA”

(Ronda de C. S. Alemandri — Interpretación Gimnástica)

Los alumnos forman un corro, tomados de las manos, dando el frente hacia el centro, donde se ubica el maestro.

Al cantar, el corro debe girar marchando los alumnos con paso natural. En los primeros versos lo harán hacia la izquierda; en los cuatro siguientes lo harán hacia la derecha.

Se pueden aumentar las dificultades variando la forma de locomoción, ya sea haciéndolos marchar sobre la punta de los pies o bien con elevación de rodillas, pero empleando siempre la marcha natural cuando se cantan los cuatro primeros versos, y cualquiera de las otras, en los cuatro siguientes.

El maestro, al mismo tiempo que marcha indicando la dirección de la misma, mostrará el paso a emplear.

CANTO: En medio de la plaza
se forma la rueda;
cantando y brincando
la rueda da vuelta.

(Marchan hacia la izquierda)

Al corre que te corre
varía de lugar
en cuanto el bastonero
indica a dónde va.

(Marchan hacia la derecha).

Terminado el canto, los alumnos se detienen, se sueltan y preguntan:
¿A dónde va?

El niño que dirige, o el maestro, contesta: —En torno del cantero (imitar al jardinero).

Los niños imitan la acción de cavar, de podar, de segar, etc., ejecutando los movimientos de brazos y piernas, hacia izquierda y derecha.

Los alumnos se toman de las manos y cantan la segunda estrofa, a la vez que inician la marcha.

CANTO: Debajo de los árboles
se forma la rueda
cantando y brincando
la rueda da vuelta.
(Marchan hacia la izquierda).
Al corre que te corre
varía de lugar
en cuanto el bastonero
indica a dónde va.
(Marchan hacia la derecha).

Terminado el canto los alumnos se detienen, se sueltan y preguntan:
—¿A dónde va?

El bastonero contesta: —A orillas del camino (imitar al caminero).

Los alumnos imitan las acciones propias del caminero, como recoger piedras, palear, barrer, etc.

Luego los alumnos se toman de las manos y cantan otra estrofa, a la vez que inician la marcha.

CANTO: Debajo de los árboles
se forma la rueda
..... etc.

Así continúa la ronda, designándose a más personajes que desempeñan funciones en una plaza, hasta que el bastonero, contestando a la pregunta: —¿A dónde va?, contesta: —¡A descansar!

Los alumnos se dispersan y adoptan la posición sentada; luego se ponen de pie y efectúan ejercicios respiratorios, con extensión lateral de brazos.

“EL BALDECITO”

(Ronda de Micaela Sastre. — Interpretación gimnástica)

Los alumnos se distribuyen en grupos de a cuatro, formando cada grupo un corro, tomados de las manos.

CANTO: El baldecito sube y baja
¡Ay! el agüita qué buena es.
(Los alumnos marchan hacia la izquierda, cantando)
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
Para los pobres que tienen sed.
(En igual forma hacia la derecha)

El baldecito baja vacío
sube llenito de claridad,
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
El agua buena cantando va.

Al cantar esta segunda estrofa, los niños se sueltan las manos y detienen la marcha. Ejecutan una flexión lateral del tronco hacia la izquierda, al mismo tiempo que llevan el brazo izquierdo bien abajo, simulando bajar el baldecito, y colocando la derecha en la cadera.

Este movimiento se repite hacia el lado derecho, cambiando la posición de las manos.

CANTO: Planta y aves buscan el balde,
plantas y aves que tienen sed.
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
¡Ay! el agüita qué buena es.

Los alumnos al compás de la música, ejecutan movimientos de torsión del tronco, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha, teniendo las manos en las caderas.

Luego los niños se toman nuevamente de las manos y caminan hacia la izquierda, cambiando luego de dirección hacia la derecha, en tanto que entonan la siguiente estrofa:

Balde vacío como las almas
si no se llena de claridad
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
con el agüita que el pozo da.

Terminada ésta, entonan la siguiente, a la vez que ejecutan saltitos, golpeando las manos con alegría:

Corazoncito, llénate siempre,
con el agüita de la bondad.
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
Todos toditos te buscarán.

A continuación entonan la siguiente estrofa, mientras se colocan en posición de cuclillas y luego en punta de pies, en forma alternada.

El baldecito nunca se cansa;
baja cien veces, sube otras cien.
¡Glu, glu, glu! ¡Glu, glu, glu!
Niños, niñitos, sed como él.

También puede finalizarse la ronda haciendo ejecutar, siempre en corro, un trotecito,

PRIMER GRADO SUPERIOR

JUEGOS

“RELEVO TIPO”

DISTRIBUCION. — Los alumnos se repartirán en dos o más conjuntos iguales, formando cada uno una hilera, perpendicular a la “línea de formación” en un extremo del patio, ubicándose el primer alumno de cada conjunto inmediatamente detrás de ella.

Paralelas a ésta, y frente a los alumnos, se trazarán otras dos: la “línea de salida” a un metro de ella, y la “línea de toque”, a una distancia que dependerá de la capacidad física de los alumnos. Debe evitarse utilizar una pared como “línea de toque” así como trazarla cerca de ella, para evitar posibles accidentes.

Dada la señal de comienzo mediante otra señal partirán éstos a la carrera hasta llegar a la “línea de toque” que deberán pisar con cualquier pie o pasarán por detrás del objeto correspondiente, regresando en la misma forma a poner en juego al alumno Nº 2 respectivo, que ya se habrá adelantado hasta la “línea de salida”, con su brazo derecho extendido al frente. Le tocarán la mano con su derecha e irán a ubicarse al final de su hilera, pasando por el costado derecho de la misma.

El jugador Nº 2 repetirá la acción del anterior, y así sucesivamente, hasta que el último jugador de cada conjunto toque la mano derecha del compañero Nº 1, que estará junto a la “línea de formación”, y éste la eleve.

Esto último facilitará al maestro la tarea de fiscalizar la terminación del juego de cada equipo.

Establecido el orden de llegada, los alumnos bajarán el brazo.

Vencerá el conjunto cuyo jugador Nº 1 eleve antes su brazo derecho.

"MANCHA" EN CIRCULO

DISTRIBUCION. — Los participantes, menos uno, formarán una circunferencia, dando el frente hacia el centro; el jugador que no la integre será el "mancha".

DESARROLLO. — Dada la orden de comienzo, el "mancha" iniciará la marcha por fuera del círculo, circundándolo, hacia la derecha o hacia la izquierda, según se establezca. Cuando lo crea oportuno tocará la espalda de uno de sus compañeros. De inmediato saldrá a la carrera en el mismo sentido que llevaba en la marcha, siendo perseguido por el tocado.

Si lograra llegar al lugar que éste ocupaba, sin ser tocado por el perseguidor, quedará a salvo.

El perseguidor será entonces el "mancha" y repetirá la acción del anterior.

Si el perseguido fuera alcanzado y tocado por el perseguidor, se convertirá en "mancha" y, dando media vuelta, irá en seguimiento del otro jugador que tratará a su vez, de llegar al lugar vacante.

"EL CUENTO"

DISTRIBUCION. — Los alumnos se distribuirán en la forma indicada en: "Relevo Tipo".

El maestro tendrá preparado un cuento o narración en cuyo desarrollo deberá incluir:

- a) Partes de un vehículo o
- b) diversos oficios o
- c) elementos de una sala de primeros auxilios o
- d) nombres de animales, etc.

El N° 1 de cada conjunto adoptará uno de esos nombres (rueda, por ejemplo); el N° 2, volante; el N° 3, radiador, etc., en el caso de que sean las partes de un motor.

El director del juego iniciará la narración e intercalará, cuando lo crea oportuno y en forma sorpresiva, pero siempre relacionándola con el cuento que narra, una de esas palabras.

Al oirla, los jugadores señalados con ella deberán salir y correr hasta la "línea de toque", en la forma de locomoción que se establezca, regresando a la "línea de salida" en la misma forma.

El primero que la cruce será el ganador y habrá adjudicado un punto a su conjunto.

Continuará la narración y el maestro irá intercalando las demás palabras, hasta que hayan actuado todos los participantes, pudiendo, para mantener la expectativa de los niños, repetir cualquier nombre.

Vencerá el conjunto que logre adjudicarse más puntos.

“LA RUEDA”

DISTRIBUCION. — Los participantes formarán en varias hileras, siendo cada una un conjunto. Cada hilera será radio de una circunferencia, es decir, que quedará formada una rueda cuyos rayos estarán constituidos por los distintos equipos. Los alumnos estarán con el frente hacia el centro. Delante del primer alumno de cada hilera se trazará una raya.

DESARROLLO. — A una señal, el jugador externo de cada conjunto hará un giro hacia la derecha o hacia la izquierda, según lo establezca el maestro.

Dada la orden de comienzo mediante otro toque de silbato, estos alumnos iniciarán la carrera en el sentido que se haya indicado, tratando de llegar lo antes posible al frente de su hilera, cuyos integrantes, una vez iniciada la carrera, habrán dado un paso atrás para dejar libre el primer lugar, junto a la marca.

Para llegar a dicho lugar, el corredor, luego de haber circundado la rueda, pasará por detrás del último jugador de su conjunto y se colocará en dicho primer lugar libre.

El alumno que llegue primero al frente de su hilera, habrá adjudicado un punto a su conjunto.

Se repetirá la jugada con los alumnos que han quedado en la parte exterior de cada hilera, y así lo harán los demás.

Vencerá el conjunto que se haya adjudicado más puntos.

“DESAFIO”

DISTRIBUCION. — Los participantes se distribuirán en dos conjuntos iguales que formarán en filas enfrentadas, en los extremos del patio o campo.

DESARROLLO. — Dada la orden de comienzo, un alumno de cualquiera de los dos conjuntos avanzará hacia la formación rival y gritará: *¡Desafío!*

A esta voz, todos los rivales se colocarán en posición de paso al frente, pierna derecha, extendiendo hacia adelante el brazo del mismo

lado. El desafiante avanzará caminando, a partir de la izquierda, hacia la derecha de la fila y tocará la mano de aquel a quien deseé desafiar.

De inmediato echará a correr hacia su campo, perseguido por el jugador tocado. Si consigue llegar a él sin ser alcanzado, el rival será su prisionero; en caso contrario, él lo será de su rival.

El prisionero debe colocarse detrás de su capturador y quedará libre en el caso de que éste fuese, a su vez, apresado.

Puede establecerse que el capturado quede eliminado del juego hasta su finalización.

Finalizada la primera jugada, se adelantará a desafiar a los rivales un jugador del conjunto contrario a aquel que lo hizo anteriormente.

También podrá establecerse que corresponda el derecho a desafiar al conjunto que vaya en pérdida.

Vencerá el conjunto que haya logrado apresar mayor cantidad de rivales.