

MARIA MARGARITA STEIN
SUB-INSPECTORA GENERAL

MINISTERIO DE EDUCACION DE LA NACION

DIRECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA MINIMO
PARA
SEGUNDO GRADO

•

1952

INV
6028097
Foll
SIG 373.31
LIB 2

"En la Nueva Argentina,
los únicos privilegiados son
los niños."

PERON

"El país que olvida a
sus niños, renuncia a su
porvenir."

EVA PERON

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, desee 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 del trote al paso .	AL PASO... MAR.
14) Cambio de formación en hilera y sin numeración .	cha)... MAR. DE A CUATRO A LA IZQUERDA (derecha)... MAR. DE A UNO... MAR.
15) Desplegar en damero ...	REPLEGAR A LA DERECHA (izquierda). EN DOS TIEMPOS... UNO (manos al pecho)... DOS (brazos lateralmente).
16) Repliegue	REPLEGAR A LA DERECHA (izquierda)... AL PASO (trote)... MAR.

SEGUNDO GRADO

MOVIMIENTOS GIMNASTICOS IMITATIVOS

Plan 1: 1º de abril a 30 de junio.

Posición inicial: Brazos extendidos al frente, palmas abajo... UNO.
MOVER LOS BRAZOS PARA NADAR ESTILO PECHO.

BRACEAR... Listos... UNO (llevar los brazos extendidos lateralmente, flexionándolos al final, hasta que las manos toquen el pecho, pasando por las axilas)... DOS (llevar los brazos extendidos al frente hasta la posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Firmes.

IMITAR A LOS ENANOS Y A LOS GIGANTES.

IMITAR... Listos... UNO (tomar la posición de cuclillas, brazos a los costados del cuerpo, tocando el suelo con la punta de los dedos; tronco erguido y descansándolo sobre los talones); (enanos)... DOS (extender las piernas, mantener el tronco erguido en punta de pies; elevar los brazos lateralmente hacia arriba; gigantes). FIR... MES.

Posición inicial: Piernas separadas, brazos elevados, figurando tomar un hacha... UNO.

PARTIR UN TRONCO CON FUERTES HACHAZOS.

HACHAR... Listos... UNO (acción de partir el tronco flexionando el cuerpo al máximo)... DOS (posición inicial sin llegar a la extensión del tronco). FIR... MES.

Posición inicial: Arrodillada, sentados sobre los talones... UNO... DOS... TRES.

REMAR... Listos... UNO (inclinarse el tronco hacia adelante, brazos hacia adelante)... DOS (inclinarse el tronco hacia atrás flexionando al mismo tiempo los brazos, hasta que las manos toquen las caderas). De pie... UNO... DOS... TRES. FIR... MES.

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

Posición inicial: Firmes.

ALETEAR COMO UN PAJARO GRANDE.

ALETEAR... Listos... UNO (llevar los brazos lateralmente hasta la posición oblicua arriba, palmas abajo)... DOS (bajar los brazos extendidos lateralmente hasta la posición inicial).

Posición inicial: Firmes.

DESPEREZARSE COMO EL GALLO.

DESPEREZARSE... Listos... UNO (extender pierna izquierda atrás, llevando ambos brazos extendidos hacia atrás y abajo)... DOS (posición inicial)... TRES. (Repetir con la pierna derecha)... CUATRO (posición inicial).

Posición inicial: Piernas separadas, brazos elevados, figurando tomar el pico, ligera extensión del tronco.

PICAR EL PAVIMENTO.

PICAR... Listos... UNO (acción de romper el pavimento: flexionar el tronco al máximo bajando al mismo tiempo los brazos)... DOS (posición inicial).

Posición inicial: Arrodillada, sentados sobre los talones... UNO... DOS... TRES.

CONDUCCIR EL MANOMOVIL.

CONDUCCIR... Listos... UNO (flexionar el tronco al máximo llevando los brazos hacia abajo y adelante)... DOS (inclinarse el tronco hacia atrás flexionando los brazos, puños al pecho). De pie... UNO... DOS... TRES.

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

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente... UNO.

EL PAYASO GOLPEA LOS PLATILLOS.

GOLPEAR... Listos... UNO (elevar los brazos lateralmente golpeando las manos por sobre la cabeza)... DOS (posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Talones juntos, brazos flexionados simulando tener una herramienta en la mano... UNO.

MOVER LA PIERNA COMO AFILADOR AMBULANTE.

MOVER... Listos... UNO (elevar la rodilla izquierda formando ángulo recto entre pierna y muslo, repitiendo el movimiento un número determinado de veces)... DOS (repetir con la pierna derecha). FIR... MES.

Posición inicial: Brazos laterales, palmas arriba... UNO.

MOVERSE COMO LA BALANZA DE DOS PLATILLOS.

MOVERSE... Listos... UNO (inclinarse el tronco hacia el lado izquierdo, manteniendo los brazos rígidos)... DOS (el movimiento hacia el lado derecho). FIR... MES.

Posición inicial: Sentado sobre los talones... UNO... DOS... TRES.

EL PATO BUSCA SU ALIMENTO EN EL AGUA.

BUSCAR... Listos... UNO (flexionar el tronco tratando de que la cabeza toque las rodillas)... DOS (posición inicial). De pie... UNO... DOS... TRES. FIR... MES.

SEGUNDO GRADO

JUEGOS

"RELEVO TIPO"

Variante 1.

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.

DESARROLLO. — Mediante una señal, se hará adelantar al primer jugador de cada conjunto hasta la "línea de salida".

Dada la señal de comienzo mediante otro toque de silbato, 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 N° 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 N° 2 repetirá la acción del anterior, y así sucesivamente, hasta que el último jugador de cada conjunto toque la mano derecha del compañero N° 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 N° 1, eleve antes su brazo derecho.

“HACER EL MOÑO”

Variante 1.

DISTRIBUCION. — Los alumnos se distribuirán en la forma indicada en el “Relevo Tipo”.

Sobre la “línea de toque” y frente a cada equipo, se colocará una silla. En uno de los barrotes del respaldo se hará un moño con la cinta correspondiente al equipo.

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo mediante un toque de silbato, el primer jugador de cada equipo partirá a la carrera e irá a deshacer el moño de su conjunto, rehaciéndolo en otro barrote del respaldo de la silla. Hecho esto, regresará para poner en juego al compañero N° 2, que ya se habrá adelantado hasta la “línea de salida”.

Este repetirá la acción del anterior, y así sucesivamente hasta que el último alumno de cada conjunto toque la mano derecha del compañero N° 1, que estará junto a la “línea de formación”, y éste la eleve.

Vencerá el equipo del que antes lo haga.

“ATRAVESAR EL ARO”

Variante 1.

DISTRIBUCION. — Los alumnos se distribuirán en la forma indicada en el “Relevo Tipo”.

Inmediatamente detrás de la “línea de toque” y frente a cada conjunto, se colocará un aro de mimbre cuyo diámetro será aproximadamente de metros 0,50.

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el primer alumno de cada equipo correrá a tomar el aro y, detrás de la “línea de toque”, lo atravesará con su cuerpo, pasándolo, según se estipule, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba o en ambas formas.

Realizado el pasaje por el aro, lo dejará donde estaba, regresando a dar salida al jugador N° 2. Este repetirá la acción del anterior, y así sucesivamente hasta que el último jugador de cada conjunto toque la mano derecha del compañero N° 1, que estará junto a la “línea de formación”, y éste la eleve.

Vencerá el equipo del que antes lo haga.

“CAZA AL TERCERO”

Variante 1.

DISTRIBUCION. — Dos alumnos designados por el maestro serán el “perseguido” y el “perseguidor”. Los demás formarán en dos circunferencias concéntricas con el frente hacia el centro, agrupados por parejas, colocándose un jugador detrás del otro.

Entre una pareja y otra habrá una separación que permita pasar cómodamente a los jugadores que corren.

Antes de comenzar la partida, uno de los dos jugadores que inician las acciones deberá estar ubicado en el círculo y el otro, fuera del mismo.

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el perseguido huirá del perseguidor tratando de colocarse delante de cualquier pareja, dando frente al centro. Si lo consigue sin ser tocado, habrá puesto en juego al que está colocado en tercer término, o sea al “tercero”. Este deberá huir del perseguidor procurando ubicarse delante de otra pareja, y así sucesivamente.

Si el perseguido fuera tocado, se convertirá en perseguidor y viceversa, continuando el juego en la misma forma.

Los jugadores que estén en acción podrán correr por dentro y fuera del círculo.

NOTAS: 1º) Si el número de alumnos fuera impar, el que quedara sin formar pareja jugará solo, debiendo huir cada vez que otro jugador se ubique delante de él. Si el maestro deseara intervenir podrá formar pareja con él, colocándose delante del alumno.

2º) Para mantener el interés del juego es conveniente que el que huya busque inmediata colocación. Con el mismo propósito, el maestro podrá disponer que a una señal se permuten las funciones de los jugadores en carrera, de manera que el perseguido se convierta en perseguidor y viceversa.

“RELEVO TIPO CON PELOTA”

Variante 1.

Elementos: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto competidor. Se procurará que todas las pelotas sean del mismo tamaño y peso. Si ello no fuera posible se alternará su uso, en cada partido, a fin de que no se beneficie siempre el mismo equipo.

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 al primer alumno de cada

conjunto inmediatamente detrás de ella. Paralelas a ésta, y frente a los alumnos, se trazarán otras dos: la de "salida", a 1 metro de ella y la de "toque", a una distancia que dependerá de la capacidad física de los alumnos. El primer alumno de cada conjunto estará provisto de una pelota. Los demás detalles son los especificados en la Variante 1 del "Relevo Tipo".

DESARROLLO. — Mediante una señal se hará adelantar al primer alumno de cada conjunto hasta la "línea de salida". Dada la señal de comienzo, correrán éstos a pisar la "línea de toque", llevando la pelota en sus manos como les resulte más cómodo. Regresarán en la misma forma a poner en juego al alumno Nº 2 de su respectivo equipo, mediante la entrega de la pelota. Estos repetirán la misma acción, y así sucesivamente, hasta que el último jugador de cada conjunto la entregue al compañero Nº 1, que estará junto a la "línea de formación", y éste la eleve con su mano derecha.

Vencerá el equipo del que antes lo haga.

Si al efectuarse la entrega de la pelota, ésta cayera, deberá levantarla y continuar el juego el alumno a quien le correspondería actuar. Si la caída se produjera mientras el alumno corre, deberá levantarla el mismo que la conducía, reiniciando su carrera desde el punto donde se le hubiera caído y no desde donde la levantara.

"CARRERA DE TEROS"

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

Frente a cada conjunto se colocarán objetos de un alto tal que permitan sean saltados sobre un pie; estarán separados entre sí por una distancia aproximada de 1 metro, y el último estará sobre la "línea de toque".

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el primer jugador de cada conjunto partirá sobre un pie e irá saltando por sobre los objetos correspondientes a su equipo. Luego de haberlo hecho por sobre el último, cambiará de pie y regresará en la misma forma a dar salida al compañero Nº 2. Este repetirá la acción y así sucesivamente hasta que hayan actuado todos los jugadores.

"CONQUISTAR EL TROFEO"

DISTRIBUCION. — Los participantes se distribuirán en dos conjuntos iguales. Los integrantes de cada uno estarán formados en una fila, en un extremo del campo, con frente al centro, y numerados en forma correlativa.

Podrán estar de pie, sentados, arrodillados, en cuclillas o cualquier otra posición que el maestro indique.

En el centro del campo o patio se colocará el trofeo, que podrá ser una bandera u otro objeto cualquiera.

DESARROLLO. — Para iniciar el juego, el que dirige dirá, en voz alta un número y, de inmediato, los jugadores señalados con ese número correrán a apoderarse del trofeo. El que consiga hacerlo tratará de regresar, a la carrera, a su "línea final" sin ser tocado por el otro, pues si ello ocurriera su conjunto perderá un punto. Si por el contrario consiguiera llegar a su campo sin ser tocado y con el trofeo, obtendrá un punto.

El jugador que está en posesión del trofeo podrá ser tocado, pero si al verse alcanzado por el rival lo dejara caer, quedará a salvo de la persecución. El rival se apoderará entonces del trofeo que el otro ha dejado caer y procurará llegar a su línea, perseguido por el anterior poseedor.

Conquistado el trofeo por uno de ellos, se adjudicará un punto el conjunto al cual pertenece.

Vencerá el conjunto que obtenga más puntos una vez que hayan actuado todos los jugadores, o que antes logre una cantidad determinada de puntos.

"LLEVAR EL TEJO"

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

El primer alumno de cada conjunto tendrá un tejo (o algo que lo substituya) y que pueda servir para realizar la acción que a continuación se explica; lo colocará en el suelo, a su frente y sobre la "línea de salida".

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el primer alumno de cada conjunto se trasladará hasta la "línea de toque" saltando sobre un pie, a la vez que con él irá empujando el tejo. Llegado a ella, tomará el tejo y con él correrá hacia la "línea de salida" para colocarlo sobre la misma.

El jugador N° 2 repetirá la acción, y así sucesivamente hasta que el último alumno de cada conjunto regrese a entregar el tejo al alumno N° 1, que estará sobre la "línea de formación", y éste lo eleve con la mano derecha.

Vencerá el conjunto del que antes lo haga.