

373.3

p 93

028096

D

MARIA MARGARITA STEIN
SUB-INSPECTORA GENERAL

MINISTERIO DE EDUCACION DE LA NACION

DIRECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA MINIMO

PARA

Primer Grado Inferior

1952

INV 028096

SIG 373.3

LIB P92

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 .	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 INFERIOR

MOVIMIENTOS GIMNASTICOS IMITATIVOS

Plan 1: 1º de abril a 30 de junio.

Posición inicial: Firmes.

LAS GAVIOTAS ALETEAN.

ALETEAR... Listos... UNO (llevar los brazos extendidos lateralmente)...

Posición inicial: Firmes.

RECOGER FLORES.

RECOGER... Listos... UNO (agacharse flexionando las rodillas, brazos junto al cuerpo)... DOS (posición inicial).

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, manos a las caderas... UNO.

BALANCEARSE COMO UNA BARCA.

BALANCEARSE... Listos... UNO (inclinarse el tronco hacia el lado izquierdo)... DOS (inclinarse el tronco hacia el lado derecho). FIR... MES.

Posición inicial: Arrodillados: sentados sobre los talones... UNO... DOS... TRES.

IMITAR A LA SILLA MECEDORA.

MECERSE... Listos... UNO (inclinarse el tronco hacia adelante)... DOS (inclinarse el tronco hacia atrás).
DE PIE... UNO... DOS. FIR... MES.

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

Posición inicial: Pies juntos... UNO.

IMITAR LA LETRA "T".

IMITAR... Listos... UNO (extender lateralmente los brazos, muñecas flexionadas)... DOS (posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Firmes.

IMITAR EL NUMERO 4.

IMITAR... Listos... UNO (apoyar la punta del pie izquierdo en la cara interna de la rodilla derecha)... DOS (posición inicial)... TRES (repetir el movimiento con la pierna derecha)... CUATRO (posición inicial).

Posición inicial: Piernas separadas, brazos extendidos al frente, manos juntas simulando tomar las mangueras... UNO.

EL BOMBERO DIRIGE EL CHORRO DEL AGUA.

DIRIGIR... Listos... UNO (Torsión del tronco hacia el lado izquierdo)... DOS (torsión del tronco hacia el lado derecho). FIR... MES.

Posición inicial: Arrodillada, manos al pecho. Apoyar rodilla izquierda en el suelo... UNO... Rodilla derecha... DOS.

IMITAR AL VOLCADOR.

VOLCAR... Listos... UNO (extensión del tronco con extensión lateral de brazos)... DOS (posición inicial). De pie... UNO... DOS. FIR... MES.

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

Posición inicial: Pies juntos, brazos extendidos por sobre la cabeza, palmas juntas... UNO.

ABRIR Y CERRAR EL ABANICO.

ABRIR Y CERRAR... Listos... UNO (extender lateralmente los brazos)... DOS (posición inicial). FIR... MES.

Posición inicial: Firmes.

EL SOL SE LEVANTA.

SE LEVANTA... Listos... UNO (elevarse lentamente sobre la punta de los pies y elevar los brazos por sobre la cabeza)... DOS (posición inicial).

Posición inicial: Pies juntos, brazos extendidos al frente, manos juntas... UNO.

DESCARGAR LOS LADRILLOS.

DESCARGAR... Listos... UNO (torsión del tronco, lado izquierdo)... DOS (torsión del tronco lado derecho). FIR... MES.

Posición inicial: Arrodillada, manos al pecho... UNO (apoyar la rodilla izquierda)... DOS (apoyar la rodilla derecha).

IMITAR AL VOLCADOR.

VOLCAR... Listos... UNO (extensión del tronco con extensión lateral de brazos)... DOS (posición inicial). De pie... UNO... DOS. FIR... MES.

PRIMER GRADO INFERIOR

RONDAS

“JUGUEMOS EN EL BOSQUE”

(Ronda de José André)

(Interpretación gimnástica)

Los alumnos forman en circunferencia, 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 dos primeros versos irán hacia la izquierda y en los dos siguientes lo harán hacia la derecha.

Se puede 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 dos primeros versos, y cualquiera de las otras en los dos siguientes. El maestro, al mismo tiempo que marcha indicando la dirección, mostrará el paso a emplear.

Canto: “Juguemos en el bosque
mientras el lobo no está”.

(Hacia la izquierda).

“Juguemos en el bosque
mientras el lobo no está”.

(Hacia la derecha).

Terminado el canto, los alumnos se detienen, se sueltan y preguntan:
Lobo... ¿estás?

El lobo contesta: ¡Sí, me estoy poniendo los pantalones (al mismo tiempo lo imitan).

Los alumnos se toman de las manos, repiten la canción, simulan colocarse una nueva prenda, y así continuará la ronda hasta que el lobo responda:
¡Sí, salgo para comerlos a todos!

Al oír esto, los alumnos se desbandarán y el que sea alcanzado por el lobo pasará a desempeñarse como tal, si se repite la ronda.

“SUBE Y BAJA”

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

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

CANTO: Al sube y baja juega la ronda
Da vuelta entera, vuelta redonda.
Primero sube, baja después;
Al sube y baja cuenta hasta diez.

Al cantar, el corro debe girar. En los dos primeros versos los alumnos irán hacia la izquierda, con paso natural; en los dos siguientes lo harán hacia la derecha, con elevación de rodillas.

Terminado el canto, los alumnos se detienen y se sueltan las manos. El maestro muestra el ejercicio; por ejemplo: inclinar la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante.

Luego los alumnos ejecutan, mientras el maestro cuenta ¡UNO! (Inclinan la cabeza hacia atrás). ¡DOS! (Inclinan la cabeza hacia adelante). ¡TRES! (Inclinan la cabeza hacia atrás) y así hasta ¡DIEZ!

Los alumnos se toman de las manos, repiten la canción, realizan un nuevo ejercicio y así continúa la ronda.

A continuación damos algunos de los ejercicios que pueden realizarse:

Extensión de brazos por el frente hasta la altura de los hombros.

Extensión de brazos por el frente hasta la vertical.

Extensión de brazos por los costados hasta la altura de los hombros.

Extensión de los brazos por los costados, hasta la vertical.

Extensión y flexión del tronco.

Elevar los talones.

Flexionar piernas.

Flexionar piernas con elevación de brazos, etc., etc.

La ronda constará, a lo sumo, de tres a cuatro ejercicios distintos.

El maestro los elegirá entre los arriba mencionados u otros similares, debiendo cambiarlos en cada clase.

“LAS OLAS DEL MAR”

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

Los alumnos formarán en corro, dando el frente hacia el centro, donde se colocará el maestro.

- ESTRIBILLO:** Corren y ruedan
las olas del mar,
- las unas van delante
las otras van detrás.
- Suben y bajan
las olas del mar,
las unas van delante
las otras van detrás.
- ESTROFA:** Las nubes pasan volando,
volando pasan el mar
y mientras pasan las nubes,
las olas vienen y van.
- ESTRIBILLO:** Corren y ruedan
las olas del mar,
las unas van delante
las otras van detrás.
- Suben y bajan
las olas del mar,
las unas van delante
las otras van detrás.
- ESTROFA:** Los vientos pasan soplando,
soplando pasan el mar,
y mientras pasan los vientos
las olas vienen y van.
- ESTRIBILLO:** Se realizan los mismos ejercicios que en el estribillo 1.
- ESTROFA:** Las aves pasan volando,
volando pasan el mar
y mientras pasan las aves
las olas vienen y van.
- Con paso de tróte se desplazan hacia la izquierda; al mismo tiempo, teniendo los brazos flexionados a la altura del pecho, manos cerradas, se realizarán con ellos movimientos circulares, girando un puño alrededor del otro.
- Se detienen y efectúan movimientos de brazos, extendiéndolos al frente y luego atrás.
- Con manos a las caderas, elevan los talones y luego flexionan las piernas.
- Caminan, con movimientos de brazos, al frente y atrás.
- Con manos a la nuca ejecutan flexiones laterales del tronco; luego extensión y flexión del tronco.
- Forman molinete, tomados de la mano derecha; giran hacia la izquierda.
- Se detienen, dan un paso hacia el centro del molinete y otro paso hacia afuera.
- Manos a las caderas; elevación rodilla izquierda y luego, derecha.
- Con manos a las caderas, extender pierna izquierda al frente; luego la derecha.
- Posición arrodillada; extensión lateral de brazos; torsión del tronco. Luego extender los brazos al frente y atrás.
- Caminan hacia la izquierda, extendiendo lateralmente los brazos. Dan un paso hacia el centro de la rueda y otro hacia afuera. Se repite lo mismo caminando hacia la derecha.

- ESTRIBILLO: Ejecutan los mismos movimientos que en el estribillo 2.
- ESTROFA: La luna pasa serena,
serena pasa la mar
y mientras pasa la luna
las olas vienen y van.
- ESTRIBILLO: Salen formados en hilera, describiendo una espiral, con paso de trote y haciendo girar los brazos.

“LAS LAVANDERAS”

(Ronda de Teresa Jurado — Interpretación gimnástica)

CANTO: La la la la - La la la la
La la la la la la
La la la la - La la la la - La la la la
La la la la la la la la la
Soy la lavandera del lugar vecino
y mi ropa lavo con paciencia y tino;
todo el santo día tengo que lavar;
dele que te dele, dele que te dá.
Y así poniendo mi ropita
jabón le da mi manecita;
refriego y tiendo en mi tablita
y pronto queda muy limpita.
Todo el santo día tengo que lavar
dele que te dele, dele que te dá;
y después la dejo a que tome sol
y con las amigas a pasear me voy.
La la la la - la la - la la la la la
Con las amiguitas vamos a pasear.
Enjuago mi ropa
con agua muy clara;
la escurro, la exprimo
y voy a colgarla.
Y así las cuerdas bien tendidas,
prendidas pongo las piecitas
tan blancas como palomitas
que al sol extienden sus alitas.
Todo el santo día tengo que lavar
dele que te dele, dale que te dá,
dele que te dele, dale que te dá;
y alegre yo canto a no poder más
mientras mi ropita la tiendo a secar.
Todo el santo día tengo que lavar
y alzo mi ropita cuando seca está.

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

Si se hace con música, conviene dar a la marcha el ritmo de la música.

La la la la - la la la la

Marchan saliendo hacia la izquierda.

La la la la la la

Marchan hacia la derecha.

La la la la - La la la la - La la la la

La la la la la la la la

Soy la lavandera del lugar vecino
y mi ropa lavo con paciencia y tino.

Extensión de brazos en además de indicar el lugar. Girar la cabeza a derecha e izquierda. Flexión y extensión del cuello.

Todo el santo día
tengo que lavar;
dele que te dele
dele que te da.

Imitar refregar la ropa entre los puños. Imitar refregar la ropa en la tabla.

Al finalizar este último verso, los alumnos dan media vuelta para quedar de espaldas al centro de la circunferencia.

Y así poniendo mi ropita
jabón le da mi manecita
refriego y tiendo en mi tablita
y pronto queda muy limpita.
Todo el santo día tengo que lavar
dele que te dele, dele que te da.

Ademán de mostrar la ropa; brazos al frente. Flexión del tronco imitando las acciones. Ademán de mostrar la ropa.

Se repiten los movimientos del estri-billo.

Al finalizar este último verso, los alumnos dan media vuelta para quedar dando frente hacia el centro.

Y después la dejo a que tome sol. . .
y con las amigas a pasear me voy.
La la la la - la la - la la la la
Con las amiguitas vamos a pasear.

Imitan dejar la ropa en el suelo.
Marchan una detrás de la otra hacia la izquierda.
Marchan hacia la derecha.

Al finalizar esta estrofa quedarán mirando hacia afuera.

Enjuago mi ropa con agua muy clara;
la escuro, la exprimo y voy a colgarla.
Y así las cuerdas bien tendidas.
prendidas pongo las piecitas

Imitan estas acciones, pueden hacerlo en posición arrodillada.

Se extienden las cuerdas. Dos alumnos que ocupan los extremos de un diámetro, extienden la cuerda. Las demás se acercan.

Hacer que las alumnas se empenen, efectuando ejercicios de equilibrio.

tan blancas como palomitas
que al sol extienden sus alitas.
Todo el santo día tengo que lavar;
dele que te dele, dele que te dá.

Media vuelta, vuelven a su sitio con brazos extendidos lateralmente, imitando el aleteo. Quedan de espaldas al centro.

Se repiten los movimientos del estri-billo.

Y alegre yo canto, a no poder más
mientras mi ropita la tiendo a secar.
Todo el santo día tengo que lavar
y alzo mi ropita cuando seca está.

Media vuelta y se acercan a la cuerda a recoger su prenda.
Vuelven a su sitio.

PRIMER GRADO INFERIOR

JUEGOS

“EL GATO Y EL RATÓN”

DISTRIBUCION. — Los alumnos, menos dos, formarán una circunferencia, dando el frente hacia el centro; extenderán los brazos y se tomarán de las manos.

Los dos alumnos que no la integran serán: “gato” y “ratón”.

Antes de iniciarse el juego, uno de ellos estará ubicado en el círculo y el otro fuera de él.

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el gato se lanzará en persecución del ratón procurando tocarlo. El ratón tratará de eludir a su perseguidor corriendo por el círculo y por fuera de él, pasando por debajo de los brazos de los alumnos que forman la circunferencia. Estos los elevarán para facilitar la entrada o salida del ratón y los bajarán, para dificultar el pasaje del gato.

Si el gato toca al ratón, éste pasará a integrar la circunferencia; el gato pasará a ser ratón y el maestro designará un nuevo perseguidor.

Si la persecución se prolongara demasiado, el maestro podrá cambiar de función a los dos jugadores que actúan o podrá designar un nuevo gato y ratón.

“PAÑUELITO VOLADOR”

DISTRIBUCION. — Los alumnos, menos uno, formarán una circunferencia, colocándose de espaldas al centro; adoptarán la posición de pie, o arrodillada, según lo establezca el maestro. El alumno que no la integra tendrá en sus manos un trozo de tela fuerte, de forma de pañuelo.

DESARROLLO. — Dada la señal de comienzo, el alumno que tiene el pañuelo iniciará el juego llevándolo en alto y correrá hacia la izquierda, por fuera del círculo. Presentará el pañuelo a la altura de las manos de sus compañeros y, con ligeros movimientos procurará que no se lo quiten.

“EL CAZADOR DE ANIMALES”

DISTRIBUCION. — Todos los jugadores, menos uno, se situarán en un extremo del patio o campo, detrás de una línea trazada al efecto. Estarán divididos en grupos de 4 a 6 alumnos y los integrantes de cada grupo adoptarán el nombre de un animal. Los alumnos que tengan el mismo nombre no deben estar reunidos, sino que se mezclarán con los demás.

El jugador a quien no se le asignó nombre será el “cazador” y se ubicará en un punto cualquiera del patio o campo.

En el otro extremo de éste se trazará otra línea, paralela a la anterior.

DESARROLLO. — Dada la orden de comienzo, el cazador dirá: *Salgan a dar un paseo los... osos* (o cualquier otro nombre).

De inmediato, los alumnos que tengan el nombre pronunciado, saldrán del refugio y correrán hacia el lado opuesto, en procura del otro refugio, en tanto que el cazador tratará de tocar a uno o más de ellos.

Se tomará nota de la cantidad de animales cazados.

El cazador repetirá luego la frase mencionada antes, indicando el nombre de otro animal, y así lo hará todas las veces que sea necesario hasta que hayan actuado todos los alumnos.

Vencerá el conjunto que tenga menos animales cazados.

Si el maestro lo creyera conveniente, podrá designar más de un cazador.

“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 aquélla, 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.

Esta distribución presenta las siguientes ventajas:

- 1º Permite vigilar mejor a los alumnos, por cuanto todos están en un mismo extremo del patio.
- 2º Tanto la “salida” como la “llegada” de cada alumno se produce en el mismo lugar.

El único inconveniente que presenta es que el maestro no podrá vigilar la “línea de toque”, pero se puede subsanar colocando en ella y sobre una marca, frente a cada conjunto, algún objeto (silla, bandera, etc.) por detrás del cual deberá pasar cada jugador, en su corrida, sin tocarlo.

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

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 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.