

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PROGRAMA
DE
EDUCACION FÍSICA
PARA LAS
ESCUELAS DE HOMBRES



SANTIAGO DE CHILE
IMPRENTA LAGUNAS
Teatinos 58.—Casilla 421
1926





PLANES NORMALES

Para el desarrollo de la Educación Física en las Escuelas Primarias

Los planes normales que sirven de molde para elaborar las lecciones en los diversos años de la escuela primaria, guardan entre sí una progresión precisa y están todos contruídos dentro de los mismos principios del «Plan normal de Ling» y conservan su espíritu y finalidad higiénica y pedagógica.

La materia de enseñanza se ha dividido por años de estudio ya que es imposible, dentro de la organización actual hacerlo estrictamente de acuerdo con el desarrollo físico de los alumnos. Sin embargo, este defecto irá desapareciendo en gran parte a medida que la obligación escolar vaya nivelando los alumnos dentro de una misma clase.

El programa de cada año se ha dosificado en lecciones. Cada uno de los tres primeros años dispone de veinte lecciones y cada una deberá ser enseñada durante dos semanas. Este plazo, naturalmente, no es fatal; depende del número de clases que se hagan durante este tiempo, de la aptitud de los alumnos y de otros factores.

El programa de cuarto año consta de dos clases de lecciones: quince lecciones de gimnasia y quince de juegos deportivos.

Durante tres semanas, más o menos, se desarrolla simultáneamente una lección de cada clase.

El tercer grado tiene un programa que se desarrolla en nueve lecciones.

Como cada una de éstas consulta una gran variedad y cantidad de ejercicios, podrá ser enseñada durante un mes.

Como los profesores del tercer grado, son de primera clase y por tanto, tienen una mejor preparación pedagógica, ellos tendrán libertad para elaborar lecciones semanales con el material de cada lección normal.

Las lecciones normales de estos programas están elaboradas en forma *progresiva*, de modo que una es siempre la continuación de la anterior. Así no es dable desarrollar ninguna de estas lecciones sin que la anterior haya sido *enseñada y aprendida*. Es preciso, además, tener presente que cada lección es *completa*; es decir, que consulta la cantidad y calidad suficiente de ejercicio para todas y cada una de las partes del cuerpo. De consiguiente hay que considerarla como un todo pedagógico y el maestro deberá enseñar siempre ejercicios de todos los números y de todas las letras mayúsculas de la lección. El profesor puede elegir el ejercicio que más convengá de los consultados en la letra minúscula, pero nunca hacer ejecutar todos éstos en la misma clase.

De todos modos, en cada clase deberá desarrollarse el plan completo. Obrar en otra forma no sería científico, puesto que el plan sobre el cual está elaborada la lección es un todo fisiológico que no es posible aplicarlo por partes sin perjudicar gravemente la educación física de los alumnos. Por la misma razón tampoco se debe alterar el orden de las partes del plan y de la lección.

Si sobra tiempo al fin de año, el maestro elaborará lecciones de repaso, en todo conformes con el plan normal respectivo.

Los profesores de tercer grado, y principalmente los de aquellas escuelas que tengan gimnasios montados, deberán consultar con anticipación las lecciones parciales que confeccionen de acuerdo con estas instrucciones, y pedir su aprobación a la Visitación de Educación Física o a los Profesores Especiales dependientes de la misma.

Sólo con esta aprobación podrán poner en práctica esas lecciones.

Para que la lección sea desarrollada en la mejor forma y completamente, y también para facilitar la inspección y la fiscalización del trabajo educativo, cada profesor deberá tener consigo en el momento de hacer su clase de gimnasia, una copia de la lección normal que está enseñando.

La nomenclatura usada en la designación de los ejercicios es sencilla.

Se divide esta designación en dos partes por dos puntos colocados entre ellas. Antes de los dos puntos se escribe la posición o ejercicio de partida y después de los dos puntos, el ejercicio que se va a ejecutar. La designación del ejercicio de partida se hace anotando primero la posición (piernas); después, separado por un guión, se anota la actitud (manos) y por fin, separada por otro guión, la posición del tronco. A continuación se colocan los dos puntos. Después de estos viene la designación del ejercicio.

He aquí un ejemplo para mayor claridad:

Pies cerrados—brazos en flexión—tronco en torsión: extensión lateral de brazos.

Las posiciones de los pies, la actitud de los brazos y la posición del tronco, se van tomando sucesivamente en el orden en que están separados por los guiones.

La palabra *-con-* en estas designaciones significa simultaneidad en la ejecución. Si en el ejercicio anterior se coloca *con* entre los pies y los brazos:

«Pies cerrados *con* brazos en flexión—tronco en torsión: extensión lateral de brazos», quiere decir que la posición y la actitud se toman simultáneamente.

Pies separados — caderas: flexión de brazos *con* flexión del tronco al frente».

Aquí la palabra *-con-* quiere decir que al mismo tiempo que se doblan los brazos, se hace la flexión del tronco y que estos ejercicios terminan al mismo tiempo.

La palabra *-y-* significa que los ejercicios se hacen uno en pos del otro.

En el mismo ejemplo: «pies separados con caderas: flexión de brazos y flexión del tronco al frente», la flexión del tronco se hace después de la flexión de brazos.

Dos puntos entre paréntesis, después de la designación del ejercicio, significa que se necesita un alumno que ayude al que lo ejecuta. Si hay más, quiere decir que se necesitan más ayudantes.

Los profesores normalistas conocen este detalle de la nomenclatura gimnástica y aquellos que las ignoren, pueden consultarlas en la Metodología Especial.

He aquí los planes normales para los diferentes años escolares, con las explicaciones necesarias para comprender su estructura, y su valor fisiológico, higiénico y pedagógico:

PRIMER AÑO

El plan normal para el desarrollo de una lección completa consta de cinco partes principales que son:

1. Corto juego de carreras.....	2 minutos
2. Juegos y ejercicios para las extremidades.	4 »
3. Juegos y ejercicios para el tronco.....	6 »
4. Ronda y juego de carrera más intenso....	15 »
5. Ejercicios de respiración.....	3 »
	—
Duración total de la lección.....	30

La primera parte de este plan está llamada a despertar en los niños el gusto, la alegría por los ejercicios y a prepararles el ánimo en favor de la lección.

Fisiológicamente considerados, estos cortos juegos de carrera sirven como descongestionantes después de las clases de trabajo intelectual. Para que surtan todo el efecto posible, el maestro hará que estos juegos se desarrollen en la forma más libre por los mismos niños. Su corta duración, dos minutos, les evitará el cansancio que los imposibilitaría para seguir el desarrollo de las demás partes de la lección. En el caso de que este juego les fatigue un poco, principalmente en invierno, cuando los niños corren más, el número 2 servirá de descongestionante, de moderador del trabajo del corazón y regulador de la respiración, principalmente sus ejercicios de piernas; y también los de brazos, convirtiéndolos en ejercicios respiratorios.

La intensidad de la lección aumenta en el número tres con los juegos y movimientos propios para el tronco. Estos son ejercicios de mayor fuerza, que exigen mayores energías. Son muy importantes porque influyen indirectamente en el funcionamiento de las vísceras internas.

La lección llega al máximo de su intensidad en el núm. 4 con las rondas y los juegos de carrera más intensos. Los juegos de carrera son los más importantes de cuantos pueda disponer la educación física. Son excelentes para el desarrollo de la capacidad respiratoria, dan un trabajo intenso a las células pulmonares, activan la purificación de la sangre y robustecen el corazón. Los juegos de carrera son además ejercicios generales que ponen en actividad toda la musculatura, dan movimiento a las articulaciones y robustecen los tendones y ligamentos.

Pero la importancia del juego es no solamente apreciable en lo que se refiere al desarrollo físico sino que también es un medio excelente para desenvolver y ejercitar numerosas cualidades morales e intelectuales. Es, por otra parte, el auxiliar más eficaz de que dispone el maestro para conocer a sus alumnos tales cuales son.

Las rondas despiertan y cultivan los sentimientos estéticos y musicales; son la mejor escuela del ritmo y un medio muy recomendable para impulsar la educación social.

Entre las rondas y los juegos de carreras, van juegos de habilidad, de descanso, que sirven de descongestionantes a las rondas y permiten que los alumnos no entren muy cansados a los juegos de carrera.

Después del gran esfuerzo que constituye la ejecución de los ejercicios y juegos del núm. 4 del plan, los alumnos realizan los movimientos respiratorios consultados en el núm. 5. Estos ejercicios serán a veces precedidos por ejercicios descongestionantes.

Los ejercicios respiratorios regulan las palpitations del corazón, moderan el ritmo de la respiración y devuelven poco a poco la calma a todo el organismo. Al final de toda la lección de gimnasia los alumnos deben quedar casi descansados y por consiguiente, en aptitud de aprovechar las clases de enseñanza intelectual.

Conforme a la fisiología y psicología infantiles, la clase de gimnasia para los niños de primer año escolar debe ser esencialmente divertida. **La alegría será su característica;** los ejercicios ordenados y completos se restringen a lo mas elemental. Aún los ejercicios gimnásticos mismos deben ser enseñados como en forma de juegos.

Por consiguiente, no se exigirá de los niños suma corrección en la ejecución de los movimientos gimnásticos, ni se perderá mayor tiempo en la corrección de ellos.

Sin embargo, dentro de lo posible, el maestro verá y juzgará cuánto le es dable exigir de sus pequeños alumnos.

SEGUNDO AÑO

El plan para el desarrollo de una lección completa consta de seis partes principales:

1. Corto juego de carrera.....	2 minutos
2. Ejercicios o juegos de piernas.....	2 »
3. Ejercicios o juegos de brazos.....	2 »
4. Ejercicios o juegos para el tronco.....	6 »
5. Ronda y juego de carrera más intenso...	15 »
6. Ejercicio de respiración.....	3 »

Duración total de la lección..... 30 minutos

El plan para el segundo año es, como se ve, muy poco más detallado. Aunque el tiempo de media hora queda el mismo, se ha dividido el núm. 2 en «ejercicios o juegos de piernas» y en «ejercicios o juegos de brazos», de modo que el programa de la lección se especializa algo más.

Las diferentes partes de este plan guardan también entre ellas la misma armonía que hemos visto en el plan para el primer año. La diferencia más notable está en la forma misma de los movimientos. En este año los ejercicios toman poco a poco mayor *seriedad*, son menos *juegos* que en el primer año. Esta diferencia está marcada con la frase «ejercicios y juegos» que en el plan del primer año dice «juegos y ejercicios».

Las observaciones fisiológicas hechas al plan anterior son aplicables también a éste.

TERCER AÑO

El plan para el desarrollo de una lección completa consta de siete partes principales a saber:

1. Ejercicios preliminares.....	2 minutos
2. Ejercicios para los músculos posteriores..	4 »
3. Idem para los músculos anteriores y laterales	4 »
4. Juegos de carrera, de lucha o agilidad...	10 »
5. Marchas. Rondas.....	6 »
6. Saltos	7 »
7. Ejercicios de respiración.....	2 »

Duración total de la lección..... 35 minutos

Examinando este plan para el tercer año se nota a primera vista la progresión sistemática. Desde luego el tiempo se alarga en cinco minutos.

Los tres primeros números del plan anterior se resumen en el primero de éste. En cambio los ejercicios propios del tronco se han dividido en «ejercicios para los músculos posteriores» y en «ejercicios para los músculos anteriores y laterales». El número que consultaba «juego intenso de carrera» ha sido ampliado en éste con juegos de lucha y de agilidad. Esta ampliación se presta para variar los programas de las lecciones y hacerlas más atractivas

Los ejercicios de saltos que se consultan, aumentan la intensidad de la lección y por el esfuerzo mecánico que demandan constituyen el punto más alto de la curva fisiológica.

Además de su importancia para la vida práctica y del interés y novedad que allegan a la lección, los saltos son de gran efecto higiénico, pues actúan como vibradores, ayudan por tanto a despejar la red sanguínea

capilar de los desechos de las combustiones orgánicas y por otra parte sirven para irritar saludablemente el sistema nervioso.

Entre el juego de carrera y el salto están las marchas y las rondas, ejercicios que desempeñan el papel de sedativos y descongestionantes de los primeros y preparan al cuerpo con ejercicios relativamente livianos para los más fuertes, que son los saltos. A causa del esfuerzo que demandan éstos, se les asigna en el plan un tiempo más reducido que a los juegos.

Finaliza el plan, naturalmente, con los ejercicios respiratorios cuyos efectos se han explicado al analizar el plan del primer año.

CUARTO AÑO

El desarrollo de la educación física de los alumnos del cuarto año se hace conforme a dos planes distintos y simultáneos, pero que se completan entre sí.

Es el primero, el plan para una lección completa de gimnasia metódica y el segundo, un plan para la enseñanza de los juegos deportivos y deportes comprendidos en el programa correspondiente a este año.

He aquí el plan de la lección de gimnasia:

1. Ejercicios preliminares.....	2 minutos
2. Extensión dorsal.....	2 »
3. Ej. para los músculos posteriores.....	2 »
4. Ej. para los músculos anteriores.....	2 »
5. Ej. para los músculos laterales.....	2 »
6. Juegos y luchas.....	10 »
7. Marchas y danzas.....	5 »
8. Saltos.....	8 »
9. Ejercicios respiratorios.....	2 »

Duración total de la lección..... 35 minutos

Para la enseñanza de los juegos deportivos y deportes el plan es el siguiente:

1. Ejercicios preliminares.
2. Juegos o deportes de carrera.
3. Juegos o deportes de lanzamientos.
4. Saltos.
5. Ejercicios de respiración.
6. Baño y masaje

La lección dura una tarde escolar (dos horas).

El programa del cuarto año se divide, pues, en dos grandes partes: una netamente gimnástica y la otra de juegos y ejercicios deportivos.

La razón de ser de esta división, y principalmente de la enseñanza elemental de juegos y ejercicios deportivos, está en el hecho de que los alumnos de las escuelas primarias, por disposiciones de la ley, están sólo obligados a cursar hasta el cuarto año y que en realidad son pocos aquellos que continúan en la escuela superior el tercer grado de enseñanza.

Como la escuela debe preparar en sus aulas la actividad post-escolar, el niño, al obtener su certificado de licencia deberá tener la preparación suficiente para seguir perfeccionándose mediante su propia iniciativa.

Si durante el período de su vida escolar se le inculca el amor por los deportes y la educación física en general, una vez salido del colegio el joven se verá atraído por los clubs y los campos deportivos, donde practicará ejercicios que le asegurarán salud y vigor y lo alejarán de los centros y de las actividades perniciosas.

Como por otra parte los juegos deportivos son esencialmente disciplinarios y despiertan y cultivan los sentimientos de la responsabilidad y cooperación colectivas, (equipos), el niño hecho ciudadano sabrá ser elemento de orden y progreso.

En cuanto al plan para las lecciones de gimnasia el de este año no es sino una ampliación progresiva de los de los años anteriores.

Inmediatamente después de los ejercicios preliminares se ha insertado desde la séptima lección una nueva clase de ejercicios: las extensiones dorsales. Estos ejercicios están dirigidos a corregir la posición relativa de los huesos, a combatir y a prevenir principalmente, las desviaciones de la columna vertebral por medio de los músculos ya fortalecidos suficientemente para accionar sobre el esqueleto. Como los alumnos de este año escolar están, en general, en plena época de crecimiento, estos ejercicios de extensión dorsal vienen muy oportunamente a dirigir y a corregir la formación del esqueleto. Con su acción redresiva de la columna influyen notable y decisivamente en el desarrollo y conformación de una caja torácica amplia y movable.

Como en estos ejercicios la musculatura presiona fuertemente las vísceras abdominales y por esta razón lanza hacia el cerebro una fuerte corriente sanguínea, es preciso, para evitar los daños de la congestión, ejecutar en cada caso después de la extensión dorsal, algunos ejercicios derivativos (de piernas).

Y como por otra parte la extensión dorsal contribuye a aumentar la curvatura lumbar, es menester que a los ejercicios derivativos sigan, también obligatoriamente, flexiones del tronco hacia adelante.

El plan consulta ejercicios especiales para las musculaturas dorsal, abdominal y lateral, que dan desarrollo a las diferentes partes del tronco. Los ejercicios para la musculatura dorsal son de gran importancia porque sirven para imponer la tenida higiénica. La musculatura abdominal recibe una gran dosis de ejercicios, que fortifican al niño contra las hernias, lo habilitan para corregir la digestión y le preparan para resistir los efectos de los esfuerzos torácicos.

Los músculos laterales, ejercitados también especialmente en este año, contribuirán a la acción de los dorsa-

les y abdominales, y por su parte, darán estabilidad a la caja torácica para los esfuerzos y la necesaria movilidad y amplitud para la acción de los pulmones.

Por último, después de los juegos y de las rondas aparecen los ejercicios de marcha que sirven de sedativos y calmantes para pasar en seguida a los saltos.

Los ejercicios preliminares y respiratorios del plan deportivo son los mismos de la correspondiente lección gimnástica. Ambos ejercicios no deben eliminarse jamás de las tardes deportivas.

La enseñanza se hace de preferencia en el campo. A la práctica de los ejercicios es indispensable agregar la enseñanza de las reglas oficiales de los juegos y deportes.

En lo posible conviene constituir a los alumnos en clubs, sociedades y equipos, con el objeto de prepararlos para la vida social-deportiva de la juventud.

TERCER GRADO

(V y VI años)

Como en el cuarto año la educación física se desarrolla en este grado conforme a un plan gimnástico y otro deportivo, planes que se coordinan y complementan mutuamente.

He aquí el plan gimnástico:

1. Ejercicios de orden.....	2 minutos
2. Ejercicios preliminares.....	2 "
3. Extensión dorsal.....	2 "
4. Suspensión.....	3 "
5. Equilibrio.....	2 "
6. Músculos posteriores.....	2 "

7. Músculos anteriores.....	2 minutos
8. Músculos laterales.....	2 »
9. Juegos de carrera.....	10 »
10. Derivativos y respiratorios.....	5 »
11. Saltos.....	6 »
12. Derivativos y respiratorios.....	2 »

Duración total de la lección..... 40 minutos

En este plan se ha asignado un lugar especial a los ejercicios de orden que, a pesar de figurar en los años anteriores, ahora se les atiende mayormente con el objeto de fortalecer la disciplina y preparar al niño a las evoluciones que le han de ser enseñadas en el cuartel. Con el mismo propósito, en el programa deportivo está comprendido el tiro al blanco.

Los nuevos ejercicios de suspensión incorporados ahora que los alumnos de esta edad tienen suficiente desarrollo muscular para sostener en el aire su propio cuerpo sin desmedro de su conformación, tienen la facultad de fortificar la lección y prestar un nuevo atractivo con su carácter de aplicación práctica.

La educación del sistema nervioso está también mejor atendida, dando a los ejercicios de equilibrio un lugar especial en el plan.

En el programa deportivo se da gran importancia a la enseñanza de la natación, ramo que por su influencia en la vida de la nación entera, merece de parte de los maestros especial dedicación.

También figura la enseñanza del scoutismo cuya importancia para la educación moral y práctica es indiscutible.

No basta para la finalidad de la educación que los ejercicios estén bien escogidos, científicamente clasificados, que correspondan a la realidad de la anatomía y a las exigencias de la fisiología e higiene infantiles; es menes-

ter que ellos proporcionen al alumno un gran placer, mucha alegría, que lo conquisten para el movimiento y el juego divertido y sano.

Un ejercicio que el niño rechace no puede ser bueno, no puede ser higiénico: la alegría es condición esencial de salud.

La educación física que deben impartir nuestras escuelas no debe ser seca, árida, sin gusto; menos aun debe ser martirizadora de los niños. Esos ejercicios larga y penosamente sostenidos, esas posiciones forzadas que se vuelven incorrectas por la espera y el cansancio, esas explicaciones largas en frases monótonas, esas voces de mando ásperas que irritan el delicado sistema nervioso de los niños, esas correcciones bruscas, esas expresiones en tono airado que asustan, esas maneras burdas y esos ademanes militares, tan comunes a los maestros que no marchan al día con los adelantos de la psicología infantil, deben ser proscritos de nuestras escuelas.

El maestro no debe olvidar jamás que para lograr sacar de los ejercicios todo el beneficio que son susceptibles de dar, es necesario que la alegría reine soberana en la clase, que el niño se sienta feliz, que participe en sus juegos con toda su alma, que ponga en los ejercicios serios todo su interés y su voluntad libre.

Todo ejercicio debe ser recreativo para que sea higiénico. Y el maestro puede alcanzar todo esto; basta que se manifieste amigo de los niños, que trate de que éstos vean en él a un compañero grande, que les enseña como hermano mayor, que no les coarta la libertad sino para hacer reinar la justicia, para poner orden, no un orden militar, sino aquél que permita un mejor desarrollo del juego o del ejercicio.

El maestro debe confundirse con sus alumnos, debe jugar con ellos para que los niños abran sus almas a las delicias de los ejercicios, que tienen tanta importancia vital, como el alimento y el aire.

El niño busca y ama el placer; y el juego y el movimiento se lo proporcionan en una forma instintiva y natural. Sus movimientos graciosos, ágiles, livianos unas veces, violentos otras, sus risas, sus expresiones, sus gritos, son medios que le proporcionan ocasión para satisfacer su sed de alegría.

En el niño el placer físico y el placer moral son una misma cosa, ambos conducen a su educación.

Los maestros no deben olvidar que el placer tiene un alcance educacional enorme y que los beneficios que puede el niño recibir de él son dignos de llamar la atención.

En efecto, el placer causa reacciones en los centros nerviosos. La ola nerviosa que tiene su origen en una sensación de alegría llega al cerebro y conmueve toda la estructura de la célula, pone en libertad la energía acumulada de reserva y el cerebro, valiéndose de sus relaciones con el sistema espinal y ganglionar la esparce como una ola bienhechora por todo el organismo, activando las funciones vitales. Se siente así una sensación de bienestar general, un estado de satisfacción corporal y aparece a la conciencia la felicidad del vivir.

En efecto, el placer, la alegría, la risa sana, fuerte y jovial, reconforta y reacciona las fuerzas físicas y morales.

¿Cómo es posible entonces que nosotros los maestros ahogemos en nuestras escuelas las expansiones de los niños? ¿Cómo concebir que pueda ser higiénica una clase de gimnasia muda, seria y forzada? Por eso en la aplicación de estos programas el maestro no debe olvidar estas consideraciones de orden fisiológico, psicológico y humano.

Por eso en el primer año la característica del programa es el juego, y dejamos para más tarde las formaciones militarizadoras.

No olvidemos pues, los maestros, que el placer es útil para hacer atractiva la escuela y que también sirve

para aumentar la energía vital. Es el mejor tónico que puede procurarse a la infancia, un tónico poderoso y natural.

Así la Visitación de Educación Física de la Dirección General de Educación Primaria, espera que estos programas habrán de ser aplicados conforme a estas instrucciones, y que el desarrollo de los alumnos de las escuelas primarias habrá de ser guiado por la ciencia, controlado por el propio niño e impulsado por la bondad y el sacrificio de cada maestro.

En cuanto al desarrollo y a la forma y modos de enseñanza, los profesores deberán consultar la Metodología Especial de la Educación Física; y por lo que se refiere al conocimiento mismo de la materia, estudiar el Guía de Gimnasia Escolar.

PLAN NORMAL PARA EL PRIMER AÑO

I. Corto juego de carrera.....	2 minutos
II: Juegos y ejercicios para las extremidades	4 »
III. Juegos y ejercicios para el tronco.....	6 »
IV. Ronda y juego de carrera más intenso..	15 »
V. Ejercicios de respiración.....	3 »
Duración total de la lección.....	<u>30</u> »



Programa de Gimnasia para el Primer Año de la Escuela Primaria

Lección número 1

1. Rodear al profesor.
2. Alcanzar las estrellas.
3. Pescar el pañuelo.
4. Atravesar el patio.
5. Levantar el pecho.

Lección número 2

1. Atravesar el patio.
2. A. Golpear las manos.
B. Levantar las rodillas.
3. Enano y gigante.
4. Carreras de aeroplanos, autos, trenes, etc.
5. Flexión de la cabeza atrás.

Lección número 3

1. Carreras de trenes, etc.
2. A. Clic-clac. (2 ts.).
B. De rodillas: ponerse de pie.
3. A. Afirmar la pared.
B. Tocar con las manos las puntas de los pies, sin doblar las rodillas.
4. A. Detenerse al silbato.
B. Hacer y deshacer la rueda.
5. Levantar el pecho y la cabeza.

Lección número 4

1. Carreras de trenes, etc.
2. A. Martillar, aserrar, tirantear volantines, cavar, palear, etc.
B. Bailar en un pie.
3. Lucha de tracción con ambas manos.
4. A. El diablito (Cóndor y Palomas).
B. Pin-pín, sarabín.
5. Inspirar por la nariz, espirar por la boca.

Lección número 5

1. a). Carreras de trenes, etc.
b). Cóndor y Palomas (El diablito).
2. A. a). Lanzar y recibir el pañuelo (pelota).
b). Lanzar y recibir el aro.
B). a). Mano horizontal: tocarla con el pie.
b). En la punta de los pies: andar.
3. A. Tomados de una mano: molinete (:).

- B. Sostener al muerto (:::).
- 4. A. Los chanchitos, ronda.
- B. Juegos de dedos.
- C. El diablito.
- 5. Espiración forzada.

Lección número 6

- 1. a). Los chanchitos.
- b). El diablito.
- 2. A. a). Lanzar y recibir el pañuelo o el aro (:).
- b). Elevaciones de brazos.
- B. a). Cimbra: de talones a puntas de pies.
- b). Encuclillarse y levantarse.
- 3. Posiciones de apoyo contra la pared.
- 4. A. Carreras de cadenas.
- B. Palos de ciego.
- 5. Inspiración forzada.

Lección número 7

- 1. a). Carreras de cadenas.
- b). El diablito.
- 2. A. a). Clic-clac. (4 ts.).
- b). Actitudes imitativas: jarro, olla, silla, perro, gato, etc.
- B. a). Tocar con la mano la planta del pie.
- b). Cerrar y abrir los pies.
- 3. En apoyo facial contra la pared:
 - a). Elevación de una rodilla al frente.
 - b). Elevación de un talón atrás.
 - c). Elevación lateral de una pierna.
- 4. A. Los chanchitos, ronda.
- B. Juegos de manos.
- C. Apostar carreras.
- 5. Espiraciones e inspiraciones forzadas.

Lección número 8

1. Apostar carreras, libremente.
2. A. a). Botar la pelota contra el suelo.
b). Manos en caderas.
B. a). Tocar la rodilla con el talón del otro pie.
b). Separar y juntar las piernas, con salto.
3. A. Los árboles se mecen al viento.
B. Lucha de empuje.
4. A. Los chanchitos, ronda.
B. El ciego.
C. Quitar los brazales.
5. Manos en caderas, levantando el pecho y la cabeza.

Lección número 9

1. Llenar el patio.
2. A. a). La palomita.
b). Flexión de brazos.
B. a). Bailar en un pic, la pierna del compañero, tomada. (:).
b). Separar y cruzar las piernas.
3. A. Posición de gateo: andar en cuatro pies.
B. En apoyo facial contra la pared:
a). Repaso de los ejercicios anteriores.
b). Marcha lateral.
4. A. El chincol.
B. El Molino, ronda.
C. La agachadita.
5. Flexión de brazos, levantando el pecho y la cabeza.

Lección número 10

1. a). La agachadita.
b). Cóndor y Palomas.
2. A. a). Botar la pelota contra la pared.
b). Manos en la frente.
B. a). Pasar las piernas por el arco de los brazos.
b). Sentarse con piernas cruzadas.
3. A. a). Levantar al compañero, en peso.
b). Lucha de tracción, con las manos.
B. En apoyo facial contra la muralla:
a). Progresión de manos hacia arriba.
b). Progresión de pies hacia atrás.
4. A. Repaso de rondas.
B. Corre el anillo.
C. La capilla.
5. Manos en caderas: elevación de talones.

Lección número 11

1. a). La capilla.
b). La agachadita.
2. A. a). Lanzar y recibir el aro.
b). Brazos en arco.
B. a). Cuarto de vuelta, con salto.
b). En cadena: levantar una rodilla.
3. A. En posición de gatco:
a). Mano en cadera.
b). Brazo en flexión.
B. Sentados con piernas cruzadas, las manos tomadas de las puntas de los pies: tocar con la mejilla, la rodilla contraria.
4. A. Repaso de rondas.

- B. El anillo fugitivo.
- C. El pillarse.
- 5. Torsión del tronco con flexión de brazos.

Lección número 12

- 1. Algún juego de carrera conocido.
- 2. A. Brazos en flexión: extensiones de brazos.
B. a). En rueda: elevación de una pierna.
b). Cuartas y medias vueltas, con salto.
- 3. A. En posición de gateo.
a). Extensión de las rodillas.
b). Elevación de un brazo.
B. Apoyo lateral contra la muralla.
- 4. A. Repaso de rondas.
B. La torre.
C. Las cuatro esquinas.
- 5. Caderas: flexión lateral del tronco.

Lección número 13

- 1. El pillarse.
- 2. A. Flexiones y extensiones de brazos (2 ts.)
B. a). Flexión de rodillas. (4 ts.). (: :)
b). Giros y pasos.
- 3. A. Lucha de tracción.
B. Lucha de empuje.
- 4. A. Minina, ronda.
B. Vuelan, vuelan los pájaros.
C. Carreras libres, con vueltas.
- 5. Brazos en flexión: extensión de brazos arriba.

Lección número 14

1. El pillarse.
2. A. a). Manos en la frente: extensión lateral de brazos.
b). Elevación de brazos.
B. a). En cadena : elevación de una pierna.
b). Tomados de las manos : sentarse y levantarse (: :).
3. A. La campana.
B. Vuelta de carnero.
4. A. Repaso de rondas.
B. La feria.
C. Centincla, alerta!
5. Elevación lateral de brazos.

Lección número 15

1. Juego libre de carrera.
2. a). Pies a los lados -- manos en caderas.
b). » » -- flexión de brazos.
c). » » -- manos en la frente.
d). » » -- brazos en arco.
3. A. Lucha de posesión.
B. Silla de manos (: :)
4. A. El carrusel, ronda.
B. Los músicos.
C. Carreras con objetos en equilibrio.
5. Pies a los lados : torsión del tronco con elevación lateral de brazos.

Lección número 16

1. Carreras con objetos en equilibrios.
2. a). Pies cerrados : manos en caderas.
b). » » : flexión de brazos.
c). » » : manos en la frente.
d). » » : brazos en arco.
3. A. Espalda contra la pared -- pies a los lados : extensión del cuerpo (extensión dorsal).
B. Posición en cuatro pies. (4 ts.)
4. A. Repaso de rondas.
B. La gallinita ciega.
C. El gatito herido.
5. Manos en la frente : extensión lateral de brazos.

Lección número 17

1. Juego libre o ronda.
2. A. Flexión y extensión de brazos (4 ts.)
B. Caderas : flexión y extensión de una pierna.
3. A. En gatco : saltos de conejo.
B. El gallito.
C. Pies a los lados -- caderas -- extensión dorsal : elevación de talones.
4. A. Repaso de rondas.
B. La vaca.
C. El gato trepado.
5. Pies a los lados -- brazos en flexión: extensión de brazos arriba.

Lección número 18

1. El gato trepado.
2. A. Juegos de estatuaria.
B. Giros y pasos.
3. A. Extensión dorsal—caderas:
a). Elevación de una rodilla al frente.
b). Elevación de talones.
B. El fuerte queda.
4. A. Ven a bailar, ronda.
B. Carreras de ciegos.
C. El pillarse, con castigo.
5. Brazos al frente: abrir los brazos.

Lección número 19

1. Juego libre o ronda.
2. A. Flexiones y extensiones de brazos (4 ts.)
B. Flexiones y extensiones de cabeza (2 ts.)
C. Preparación al salto.
3. A. Cuatro piés: extensión y flexión de piernas.
B. Sentado en los talones—caderas: torsión del tronco.
C. Luchas diversas.
4. A. Repaso de rondas.
B. El gato y la laucha.
C. Un juego de carrera conocido.
5. Un ejercicio respiratorio ya aprendido.

Lección número 20

1. Cualquier ronda conocida.
2. Marchas, giros y pasos.
3. Un juego familiar deportivo:
 - a). El volante.
 - b). La perinola.
4. Un juego de carrera, conocido.
5. Ejercicios respiratorios.

PLAN NORMAL PARA EL SEGUNDO AÑO

1. Corto juego de carreras.....	2	minutos
2. Ejercicios o juegos de piernas.....	2	»
3. Ejercicios o juegos de brazos.....	2	»
4. Ejercicios o juegos para el tronco.....	6	»
5. Ronda y juego de carrera más intenso...	15	»
6. Ejercicio de respiración.....	3	
	-	
Duración total de la lección.....	30	*



Programa de Gimnasia para el Segundo Año de la Escuela Primaria

Lección número 1

1. Rodear al profesor.
2. Colocación de los pies y de las piernas en posición firme.
3. Colocación de manos, brazos y piernas en posición firme.
4. A. Colocación del tronco y de la cabeza en posición firme.
B. Posición de descanso.
5. Cuadrarse al silbato.
6. Respirar levantando el pecho.

Lección número 2

1. Cuadrarse al silbato.
2. a). Cerrar y abrir los pies.

3. b). Elevación alternada de las puntas de los pies.
3. a). Flexión y extensión de los dedos.
- b). Torsiones de brazos.
4. a). Enano y gigante.
- b). Flexiones de cabeza.
5. A. Formación de flanco por orden de estatura, una hilera.
- B. Juegos de formación.
6. Torsión exterior de brazos, levantando el pecho y la cabeza,

Lección número 3

1. Juegos de formación.
2. A. a). Formación en una línea.
- b). Alineaciones.
- B. a). Elevación de talones.
- b). Cuartos de giro con salto.
3. a). Manos en caderas.
- b). Golpear las manos.
- c). Clic-clac.
4. a). Quien pesca su pañuelo.
- b). Pasar las piernas por el arco de los brazos.
- c). Torsiones de cabeza.
5. A. Atravesar el patio.
- B. a). Carreras de trenes, etc.
- b). Carreras de cadenas.
6. Flexión de cabeza atrás con elevación del pecho.

Lección número 4

1. a). Carreras de trenes.
- b). Carreras de cadenas.
2. A. a). Formación en línea.

- b). Alineaciones.
- c). Numeración de a dos.
- B. a). Pasos adelante, atrás.
- b). Abrir intervalos.
- c). Cuartos de giros con salto.
- d). Medias vueltas con salto.
- 3. A. a). Manos en caderas.
- b). Brazos en flexión.
- c). Elevación de brazos al frente, a los lados.
- B. Juegos de dedos y manos.
- 4. a). Elevación de una pierna atrás.
- b). Vuelta de carnero.
- c). Molinete tomado de una mano
- 5. a). Ronda: Los chanchitos.
- b). El Diablito.
- 6. Flexión de cabeza atrás con torsión exterior de brazos.

Lección número 5

- 1. a). El Diablito.
- b). Carreras de trenes.
- c). Los chanchitos.
- 2. A. a). Formación en línea.
- b). Numeración de a dos.
- c). Abrir y cerrar intervalos.
- B. a). Caderas: elevación de talones.
- b). Caderas: elevación de las puntas de los pies.
- c). Cimbra.
- C. a). Caderas: elevación de una rodilla, al frente.
- b). Caderas: elevación de una pierna atrás.
- c). Caderas: elevación de una pierna al lado.
- 3. A. a). Caderas: flexión de brazos.
- b). Brazos en flexión: extensión de brazos al frente.
- c). Brazos en flexión: extensión de brazos a los lados.
- 4. Posiciones de apoyo contra la pared:

- a). facial.
- b). lateral.
- 5. A. La agachadita.
- B. Ronda: El Molino.
- C. Quitar los brazales.
- 6. Elevación lateral de brazos.

Lección número 6

- 1. a). La agachadita.
- b). Quitar los brazales.
- 2. A. a). Formación en línea.
- b). Numeración de a dos.
- c). Abrir y cerrar intervalos.
- B. a). Posición de un pie oblicuamente afuera.
- b). Lanzamiento de una pierna.
- 3. Flexión y extensión de brazos (frente-lados).
- 4. A. En apoyo facial contra la pared:
 - a). Elevación de una pierna atrás.
 - b). Flexión y extensión de un brazo al lado.
- B. Lucha de tracción con ambas manos.
- 5. A. Minina, ronda.
- B. La torre.
- C. Pillarse con capilla.
- 6. Apoyar un pie oblicuamente afuera con torsión exterior de brazos.

Lección número 7

- 1. La capilla.
- 2. A. a). Formación de frente e intervalos de a tres.
- b). Giros, medias vueltas, con salto.
- c). Pasos.
- B. a). Caderas : posición de un pie al frente (lado-atrás).

- b). Posición de un pie afuera *con* manos en caderas.
- 3. a). Elevación de brazos a los lados, (frente).
b). Flexión y extensión de brazos al frente (lado).
c). Brazos en flexión : extensión de brazos arriba.
- 4. A. Flexión lateral del tronco.
B. Tocar las puntas de los pies con las manos.
C. Lucha de empuje.
- 5. A. El carroussel, ronda.
B. Vuelan, vuelan los pájaros!
C. Carreras con objetos en equilibrio.
- 6. Elevación lateral de brazos.

Lección número 8

- 1. Carrera con objetos en equilibrio.
- 2. A. a). Formación en dos hileras.
b). Formación en línea e intervalos de a tres.
B. Un pie afuera con manos en caderas.
- 3. a). Flexiones y extensiones de brazos (dos tiempos).
b). Manos en la nuca.
c). La palomita.
- 4. a). Manos en caderas : flexión del tronco atrás.
b). Torsión del tronco.
c). Lucha de posesión.
- 5. a). Ronda: Ven a bailar.
b). ¿Quién pegó?
c). El gato trepado.
- 6. Flexión del tronco atrás con flexión de los brazos.

Lección número 9

1. a). Minina.
b). Gato trepado.
2. A. a). Formación en hileras; marcha.
b). Alto.
c). Un paso con media vuelta.
B. a). Intervalos de a tres.
b). Un pie al frente (atrás, lado) con manos en caderas.
3. A. a). Manos en la frente.
b). Brazos en flexión: extensión alternada y asimétrica de brazos.
B. Lanzar y recibir la pelota (:).
4. A. Manos en caderas:
a). Flexión del tronco atrás.
b). Flexión del tronco al frente.
B. Posición en cuclillas.
5. A. Repaso de rondas.
B. El gato y la laucha.
C. Carreras con aro.
6. Brazos en flexión: extensión de brazos arriba.

Lección número 10

1. Carrera con aros.
2. A. a). Marcha en hilera.
b). Altos y medias vueltas.
c). Paso posponiendo un pie (dos tiempos).
B. a). Pie afuera *con* caderas: elevación de talones.
b). Posiciones con un pie apoyado (afuera, frente, lado, atrás).
3. Repaso de posiciones y actitudes.
4. A. Manos en caderas: flexiones del tronco.

- B. El fuerte queda.
- 5. A. ¿Dónde está? ronda.
- B. El ciego.
- C. Carreras de parejas.
- 6. Brazos en flexión: extensión de brazos arriba.

Lección número 11

- 1. Carreras de parejas.
- 2. A. a). Altos y medias vueltas.
- b). Marcha marcando el pie izquierdo (derecho).
- c). En su lugar, media vuelta en cuatro tiempos.
- B. a.) Saltar en un pie.
- b). El gallito.
- 3. A. Repaso de las diversas posiciones *con* manos en caderas.
- B. Juegos de destreza manual.
- 4. A. Manos en caderas: torsión del tronco.
- B. Manos en caderas: flexión del tronco.
- C. Pasar la línea.
- 5. A. a). Ven al baile.
- b). ¿Dónde está?
- B. El gatito herido.
- C. La cortadita.
- 6. Manos en caderas: torsión del tronco.

Lección número 12

- 1. a). La cortadita.
- b). Carrera de parejas.
- 2. A. Giros -- Medias vueltas (a pie firme - dos tiempos).
- B. Cruzamiento de las piernas.
- C. Marchas en hileras, de a uno - de a dos.
- 3. A. a). Elevación de brazos al frente (lados).

- b). Flexiones y extensiones de brazos (dos tiempos).
- B. Botar la pelota contra el suelo.
- 4. A. Un pie al frente -manos en caderas (brazos en flexión): torsión del tronco.
- B. Lucha de empuje, en cadena.
- 5. A. Repaso de rondas.
- B. ¿Hay huevos?
- C. Carreras libres.
- 6. Elevación lateral de brazos.

Lección número 13

- 1. a). ¿Hay huevos?
- b). La cortadita.
- 2. a). Marchas.
- b). Marcha posponiendo un pie.
- 3. a). Brazos extendidos al frente (lados): elevación de brazos arriba.
- b). Extensiones alternadas y asimétricas de brazos.
- 4. A. Un pie al lado (frente-atrás)-brazos en flexión: torsión del tronco.
- B. Marcha de conejo.
- 5. a). ¡Libre tú!
- b). Tugar.
- c). Ronda: La amistad.
- 6. Manos en la frente con elevación de talones.

Lección número 14

- 1. a). ¡Libre tú!
- b). La cortadita.
- 2. a). Marchas-Altos.
- b). Paso de polka.

- c). Cambiar el paso durante la marcha.
3. A. Brazos al frente (lados): abrir los brazos.
B. Botar la pelota contra la pared.
4. a). Lucha abrazada.
b). Sentado en talones-manos en caderas: flexión del tronco atrás (lados)
c). Idem: torsión del tronco.
5. a). Juan Engorda.
b). El maitencito.
c). Repaso de rondas.
6. Elevación lateral de brazos con elevación de talones.

Lección número 15

1. a). Juan Engorda.
b). ¡Libre tú!
2. Repaso de marchas, giros, altos, medias vueltas.
3. a). Botar la pelota contra la pared.
b). Elevación de brazos.
4. A. La campana.
B. Apoyo facial en la pared: progresión lateral.
C. Idem: progresión de pies hacia atrás.
5. a). El peuco.
b). La chancaquita.
c). Ronda: A la fiesta ya se van.
6. Elevación lateral de brazos con torsión del tronco.

Lección número 16

1. a). El peuco.
b). ¡Libre tú!
2. a). Marchas de figuras.
b). Paso cambiado.
c). Salto libre en la cuerda corta.

3. A. Elevaciones alternadas y asimétricas de brazos.
B. Lanzar y recibir el aro.
4. A. Contra la muralla: extensión dorsal.
B. a). En cuatro pies.
b). En cuatro pies: flexión y extensión de las piernas.
5. a). El pillarse.
b). Repaso de rondas.
c). La imitación.
6. De pie-brazos arriba: abrir y elevar lateralmente los brazos.

Lección número 17

1. El pillarse.
2. a). Saquito pantorrillero.
b). Flexión de las rodillas.
c). Marchar en la punta de los pies.
3. a). Lanzar y recibir la pelota entre compañeros.
b). Flexiones, extensiones, elevaciones de brazos.
4. A. En cuatro pies.
B. En cuatro pies: abrir y cerrar las piernas.
5. a). El capitán.
b). Tira y afloja.
c). Ronda: Día de fiesta.
6. Manos en la frente: torsión del tronco.

Lección número 18

1. a). El peuco.
b). Juan Engorda.
2. a). Marchas, altos, giros, medias vueltas.
b). Preparación al salto.
3. a). Carrera de pelotas en círculo.

- b). Elevación simultánea y asimétrica de brazos.
4. a). Un pie al frente (atrás) -- manos en caderas: flexión del tronco atrás y adelante.
b). Pies a los lados -- manos en la nuca: flexión lateral del tronco.
c). Lucha del cable.
5. a). Carreras de números.
b). La gallinita ciega.
c). Ronda: Mírame.
6. Elevar los brazos al frente, abrirlos y bajarlos lateralmente.

Lección número 19

1. El pillarse.
2. a). Repaso de diversas posiciones en diversas actitudes.
b). Cambio saltado de pies con torsión del tronco.
3. a). Carreras de pelotas, en filas.
b). La pelotita loba.
c). En diversas posiciones: flexiones y extensiones de brazos (cuatro tiempos).
4. a). Posición con una rodilla en tierra.
b). De rodilla -- manos en caderas: flexión del tronco atrás.
c). Pies cerrados -- manos en caderas: torsión del tronco.
5. a). Corre la huaraca.
b). Tú eres mi burrito.
c). Repaso de rondas.
6. Algún ejercicio conocido.

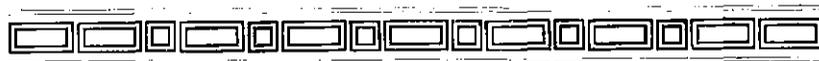
Lección número 20

1. El pillarse.
 2. a). Pie apoyado atrás—manos en caderas (brazos en flexión): asentar la planta.
b). Saltitos en su lugar, (con giros, con desplazamientos).
 3. a). Flexiones y extensiones de brazos (cuatro tiempos).
b). Elevaciones de brazos, (dos tiempos).
 4. a). Carretilla humana.
b). De rodilla—brazos en flexión: flexión del tronco atrás.
c). Pies a los lados—un brazo arriba: flexión lateral del tronco.
 5. a). Pillar al segundo.
b). Don Juan Pintado.
c). La huermanita, ronda.
 6. Algún ejercicio conocido.
-

PLAN NORMAL PARA EL TERCER AÑO

- - - - -

1. Ejercicios preliminares.....	2 minutos
2. Ejercicios para los músculos posteriores..	4 »
3. Idem. para los músculos anteriores y laterales.....	4 »
4. Juegos de carrera, de lucha o de agilidad	10 »
5. Marchas.—Rondas.....	6 »
6. Saltos.....	7 »
7. Ejercicios de respiración.....	2 »
	<hr/>
Duración total de la lección.....	35 »



Programa de Gimnasia para el Tercer Año de la Escuela Primaria

Lección número 1

1. a). Formación por estatura.
 b). Alineaciones.
 c). Numeraciones de a dos (tres-cuatro).
2. a). Posición firme.
3. b). Jiros con salto.
 c). Pasos.
4. A. Carreras con objetos en equilibrio.
 B. ¿Quién pegó?
 C. El diablito.
5. a). Marcha en hilera.
 b). Altos.
 c). Medias vueltas sobre la marcha.
6. a). Preparación al salto.
 b). Saltos en su lugar.
 c). Saltos en su lugar con giros (medias vueltas.)
7. Elevación del pecho con torsión exterior de brazos.

Lección número 2

1. a). Numeraciones.
b). Formación en dos filas.
c). Alineación con un (dos) codo de distancia.
d). Giros en dos tiempos.
2. Torsiones y flexiones de cabeza.
3. A. Flexión del tronco atrás.
B. Flexión lateral del tronco.
4. a). Carreras con vueltas.
b). Carreras de números.
c). ¿Hay huevos?
5. a). Marchas en dos filas.
b). Marcha posponiendo un pie.
c.) Altos, medias vueltas durante la marcha.
6. a). Preparación al salto.
b). Saltos en su lugar con movimientos de brazos.
c). Saltos con giros con movimientos de brazos.
7. Flexión de brazos.

Lección número 3

1. a). Formaciones en dos filas durante la marcha.
b). Abrir y cerrar las filas con uno (dos-tres) pasos.
c). Juegos de alineaciones.
d). Giros en un tiempo.
2. A. Pies a los lados con manos en caderas (brazos en flexión-manos en la frente-manos en la nuca) (dos tiempos).
B. Contra la pared: extensión dorsal.
3. A. a). Posición firme: flexión lateral del tronco.
b). Posición firme-una mano en la frente (nuca): flexión lateral del tronco.
B. Piés a los lados-manos en caderas (brazos en

- flexión-manos en la frente-manos en la nuca):
torsión del tronco.
4. a). Libre yo!
b). Vuelan, vuelan los pájaros!
c). El peuco.
 5. a). Marchas de figuras.
b). Medias vueltas con alto.
c). Paso de polka.
 6. a). Preparación al salto.
b). Saltos en su lugar con movimientos de piernas.
c). Idem con giros.
 7. Torsión del tronco con flexión de brazos.

Lección número 4

1. a). Formación en filas de a tres.
b). Abrir y cerrar intervalos con uno, dos o tres pasos.
2. A. Posición firme-manos en caderas (brazos en flexión):
flexión del tronco al frente.
B. En extensión dorsal (pared) - manos en caderas:
brazos en flexión.
3. A. Piés a los lados-manos en caderas (brazos en flexión): flexión del tronco atrás.
B. Posición firme-manos en caderas (brazos en flexión-manos en la frente-manos en la nuca): torsión del tronco.
4. a). Pillar al segundo.
b). Tugar.
c). Carreras de parejas.
5. a). Marchas de figuras.
b). Altos con giros.
c). Cambiar el paso.
6. a). Preparación al salto.
b). Salto en su lugar con movimientos simultáneos de brazos y piernas,

- c). Idem con un giro.
7. Pies a los lados-manos en caderas: torsión del tronco levantando el pecho.

Lección número 5

1. a). (Numeración de a tres). Abrir y cerrar intervalos.
b). Un pie al frente (atrás) con manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente - manos en la nuca).
c). Elevación de brazos (dos tiempos).
2. A. Pies a los lados - manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente) : flexión del tronco al frente.
B. En extensión dorsal - manos en caderas : elevación de una rodilla al frente.
3. A. Pies firmes - manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente) : flexión del tronco atrás.
B. Un pie al frente (atrás) - manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente) : torsión del tronco.
4. A. Pillarse sin capilla. - El capitán.
B. Carreras de pajaritos.
5. a). Marchas de figuras.
b). Paso cambiado.
c). Rondas: Los chanchitos. - El molino.
6. a). Preparación al salto.
b). Salto con desplazamiento al frente (atrás).
7. Pies a los lados - manos en caderas : torsión del tronco con flexión de brazos.

Lección número 6

1. a). Abrir y cerrar intervalos (numeración de a tres).
b). Flexiones y extensiones de brazos (dos tiempos).
c). Pies cerrados con manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente - manos en la nuca).
2. A. a). Elevación de brazos al frente y separación lateral, (tres tiempos).
b). Cimbra alternada de brazos por delante hacia arriba.
B. Extensión dorsal - manos en caderas : elevación de talones.
3. A. Pies firmes - manos en la frente : flexión lateral del tronco.
B. Posición en cuatro pies.
4. a). El fuerte queda. - El tercio.
b). La vaca.
5. a). Marchas. Cambiar el paso. Altos con giros.
b). Rondas: Minina. - El carroussel.
6. a). Preparación al salto. Salto lateral.
b). Salto al frente, caída con giro.
7. Elevación de brazos al frente, separación y descenso lateral, (tres tiempos).

Lección número 7

1. a). Abrir y cerrar intervalos (numeración de a tres).
b). Elevaciones de brazos al frente (lados-arriba).
c). Elevación de una pierna atrás (lado-frente).
2. A. Pies a los lados-manos en caderas - tronco en flexión al frente: flexión de brazos (manos a la frente).
B. Extensión dorsal-manos en caderas: elevación de una pierna al frente.

3. A. a). Un pie al frente (atrás)-manos en la nuca (en la frente): torsión del tronco.
b). Pies a los lados-brazos a los lados: flexión lateral del tronco.
B. Cuatro pies: flexión y extensión de piernas.
4. A. a). Juan Engorda.
b). La palomita.
B. Pisar el círculo.
5. A. Marchas en filas de a tres.-Conversiones.
B. Rondas: El niño entra al baile.-¿Dónde está?
6. a). Preparación al salto.
b). Saltos con desplazamientos y caídas con giros.
7. Elevación lateral de brazos con elevación de talones.

Lección número 8

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos (formación y numeración de a dos).
b). Posición de pies a los lados con diferentes actitudes.
2. a). A fondo atrás-manos en caderas.
b). Brazos al frente: abrir lateralmente.
3. A. a). Cuatro pies: abrir y cerrar las piernas.
b). Pies a los lados-manos en la frente: flexión del tronco atrás.
B. Pies a los lados-brazos a los lados: torsión del tronco.
4. A. a). Defensa de la Bandera.
b). El gran diputado.
B. Pasar la raya.
5. A. Marchas en filas de a tres.-Conversiones.
B. Rondas: La amistad.-A la fiesta ya se van.
6. a). Preparación al salto.
b). Salto con desplazamiento y giro seguido de salto en su lugar con giro.

7. Flexión de rodillas con elevación de brazos adelante y separación lateral.

Lección número 9

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Un pie al frente (atrás) con diferentes actitudes.
c). Manos al pecho.
2. A. A fondo atrás - manos en caderas: flexiones y extensiones de brazos.
B. Extensión dorsal - pies separados : elevación de talones.
3. A. a). Cuatro pies - piernas separadas : cruzar y separar las piernas.
b). Pies a los lados - manos en caderas : flexión del tronco atrás y flexión de brazos.
B. a). Sentado sobre los talones - manos en caderas (brazos en flexión - manos en la frente) : torsión del tronco.
b). Pies cerrados - manos en caderas (manos en la frente) : torsión del tronco.
4. A. El desafío. Discurso con mano ajena.
B. Carreras de pelotitas en círculo.
5. a). Marchas en filas de a tres (cuatro).
b). Cambios de frente, en su lugar.
c). Repaso de rondas.
6. a). Preparación al salto.
b). Salto al frente con uno (dos - tres) pasos de impulso.
7. Pies cerrados : elevación lateral de brazos con torsión del tronco.

Lección número 10

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Pie oblicuo (frente y atrás) con diferentes actitudes.
2. a). A fondo al frente.
b). Pies a los lados - tronco en flexión al frente : natación pectoral con los brazos (tres tiempos).
3. A. a). Cuatro pies: elevación de una pierna.
b). Pie oblicuo - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - manos en la frente - manos en la nuca) : torsión del tronco.
B. Carretilla humana.
4. A. Barra porteña. - Los vecinos.
B. Carreras de pelotitas en filas paralelas.
5. a). Marchas. Marcha de retroceso.
b). Cambios de frente durante la marcha.
c). Polka sencilla.
6. a). Preparación al salto.
b). Salto al frente con uno - dos - tres pasos, caída con giro.
c). En la cuerda corta : salto a pies juntos en su lugar.
7. Pie oblicuo - brazos a los lados : elevación de brazos arriba con elevación de talones.

Lección número 11

1. a). Abrir y cerrar hileras e intervalos (numeración de a dos).
b). Un pie cerrado (frente - atrás) con diferentes actitudes.
2. a). A fondo al frente - manos en caderas: flexión y extensión de brazos (lados - atrás).

- b). Pies a los lados - tronco flectado al frente: natación pectoral con los brazos.
- 3. a). Pie oblicuo - tronco en torsión - brazos en flexión (pecho): flexión del tronco atrás.
- 4. A. Barra porteña - La golondrina.
B. Bote contra la pared. - Bote contra el suelo.
- 5. a). Marchas de frente - de retroceso - de figuras.
b). Giros y cambios de frente durante la marcha.
c). Paso de patinadores.
- 6. a). Preparación al salto.
b). Salto de altura a pies juntos.
c). En la cuerda corta: salto con balance de los pies.
- 7. Pies cerrados - brazos a los lados: torsión del tronco con manos a la nuca.

Lección número 12

- 1. a). Abrir y cerrar hileras e intervalos (numeración de a tres).
b). Repaso de todas las posiciones con diferentes actitudes.
- 2. a). A fondo al frente (atrás) - brazos en flexión: extensión simultánea y asimétrica de brazos.
b). Pies a los lados - tronco flectado al frente: natación pectoral con los brazos.
- 3. a). Pies a los lados - manos al pecho: flexión del tronco atrás.
b). Cuatro pies - posición lateral: elevación de una pierna.
- 4. a). Barra porteña.
b). Atar y desatar los siguientes nudos: llano - de ajuste - de pescocera.
c). Bote consecutivo con la pelotita (pared-suelo - mano - pared).
- 5. a). Marcha acentuando un tiempo de dos (tres).

- b). Giros y cambios de frente durante la marcha.
- c). Polka sencilla. - Paso de patinadores.
- 6. a). Preparación al salto.
- b). Salto de altura con 1-2-3 pasos de impulso.
- c). En la cuerda corta: repaso de los saltos aprendidos - salto en un pie.
- 7. A. Elevación alternada de las puntas de los pies.
- B. Brazos a los lados: elevación de los brazos arriba, con torsión del tronco.

Lección número 13

- 1. a). Abrir y cerrar hileras o filas e intervalos (numeración de a dos).
- b). Posición de rodillas con diferentes actitudes.
- c). Flexiones y extensiones de brazos (cuatro tiempos).
- 2. a). A fondo al frente (atrás) - brazos al costado : elevación de brazos al frente (lados).
- b). Rodillas en flexión: natación pectoral.
- 3. a). De rodillas - manos en caderas : torsión del tronco con manos en flexión (pecho - nuca).
- b). A fondo al frente: lucha de empuje (:).
- c). Silla de manos.
- 4. a). Pillarse con (sin) capilla.
- b). Diferentes juegos de agilidad con las manos.
- c). Frontón, de a pares.
- 5. a). Giros y cambios de frente durante la marcha.
- b). Actitudes expresivas: dolor - ira.
- c). Día de fiesta, ronda.
- 6. a). Preparación al salto.
- b). Salto en altura con impulso, caída con giro.
- c). En la cuerda corta: a pies juntos - con cimbra de los pies - en un pie - cambiando pie.
- 7. a). Rodillas en flexión - manos en caderas: tres pasos al frente (atrás).

- b). Elevación lateral de brazos arriba con elevación de talones.

Lección número 14

- 1. a). Abrir y cerrar hileras o filas e intervalos (numeración de a tres).
b). De rodillas *con* diferentes actitudes.
c). Las letras vocales del alfabeto semafórico de Morse.
- 2. a). A fondo oblicuo en diferentes actitudes.
b). Pies a los lados - tronco en torsión - manos en caderas: flexión del tronco al frente.
- 3. a). Posición de espaldas - manos en la nuca: elevación alternada de piernas.
b). A fondo oblicuo: lucha lateral de tracción (:).
- 4. a). Pillarse con eliminación.
b). Atar y desatar los siguientes nudos: de rienda - de pescador - margarita.
c). Frontón de a dos (de a cuatro).
- 5. a). Marchas. - Galope.
b). Actitudes expresivas: dolor - ira - recuerdo.
c). Repaso de rondas y bailes.
- 6. a). Preparación al salto.
b). Salto de altura con carrera.
c). En la cuerda corta: repaso de los saltos aprendidos con cambios de lugar y de frentes.
- 7. a). Marcha en las puntas de los pies.
b). Elevación lateral de brazos con torsión del tronco.

Lección número 15

- 1. a). Abrir y cerrar hileras o filas e intervalos.
b). Una rodilla hincada con diferentes actitudes.

- c). Las letras vocales del alfabeto de Morse.
- d). Flexiones y extensiones asimétricas de brazos.
- 2. a). A fondo oblicuo-brazos en flexión: extensión simultánea y asimétrica de brazos.
- b). Pics a los lados-tronco flectado al frente-brazos en flexión: extensiones de brazos.
- 3. a). Hincado-manos al pecho (frente-nuca): torsión del tronco.
- b). De espaldas-manos en la nuca: flexión y extensión de las piernas.
- 4. a). Carreras de objetos, en hileras.
- b). Repaso y concurso de nudos.
- c). Pclotita de va-i-ven, en dos cuadrados.
- 5. a). Marchas-Trote.
- b). Actitudes expresivas: miedo-sorpresa-amenaza.
- c). Ronda: Las palmadas.
- 6. a). Preparación al salto.
- b). Salto largo, a pie firme.
- 7. a). Marcha con las rodillas en flexión.
- b). Elevación lateral de brazos arriba, con flexión de rodillas

Lección número 16

- 1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
- b). Flexiones y extensiones de brazos.
- c). Flexiones y extensiones de una pierna.
- d). Las letras b-c-d-f del alfabeto de Morse.
- 2. a). Posición tendida (:)-brazos cruzados.
- b). A fondo-brazos en flexión: extensión asimétrica de brazos.
- 3. A. a). De espaldas-manos en la nuca: elevación de piernas.
- b). Idem: abrir (cerrar) las piernas (tres tiempos).

- B. Hincado-brazos en flexión (manos en la frente- en la nuca): torsión del tronco con extensión de brazos a los lados (arriba).
- 4. A. Carrera circular de postas.-Tennis popular.
B. Improvisar camillas.
- 5. A. a). Marchas. Trote.
b). Cambiar el paso durante el trote.
B. Las palmadas, ronda
- 6. a). Salto largo con 1-2-3-o más pasos.
b). Salto entre pilares.
c). Repaso de saltos en la cuerda corta.
- 7. Pies a los lados-brazos a los lados: elevación de brazos arriba.

Lección número 17

- 1. A. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Elevaciones, *ab-adducciones simultáneas y asimétricas* de brazos.
B. a). Flexiones-torsiones sencillas de tronco.
b). Remitir y recibir mensajes *semafóricos* de palabras formadas con las letras ya aprendidas.
- 2. a). Tendido (:): redresión del tronco con manos en caderas.
b). Pies a los lados-brazos arriba: flexión del tronco al frente con flexión de brazos.
- 3. A. a). Hincado-brazos a los lados: flexión del tronco atrás con manos a la nuca.
b). Idem: torsión del tronco con elevación de brazos arriba.
B. En extensión dorsal-manos en caderas: flexión y extensión de una pierna al frente (cuatro tiempos).
- 4. A. a). Carrera longitudinal de postas.
b). Tennis popular.
B. Respiración artificial.

5. a). Marchas. - Trote. - Cambiar el paso durante el trote.
b). Actitudes expresivas: amenaza-defensa.
c). Repaso de rondas y bailes.
6. a). Salto largo con carrera.
b). Salto entre varas horizontales.
c). Salto alto oblicuo, deportivo.
7. Elevación lateral de brazos arriba con elevación de talones.

Lección número 18

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Flexiones y extensiones de brazos (seis tiempos).
c). Repaso de posiciones con diversas actitudes.
d). Recibir y remitir mensajes semafóricos. Aprendizaje de las letras g-h-j-l.
2. A. Tendido (:): redresión del tronco con manos en caderas (brazos en flexión-manos al pecho).
B. Pies separados-brazos arriba-tronco en flexión al frente: presionar contra la pared. (:)
3. A. De rodillas-manos en caderas (brazos en flexión-manos al pecho): torsión del tronco con extensión lateral de brazos.
B. De espaldas-manos en la nuca: natación con las piernas (cinco tiempos).
4. A. Lucha del cable.
B. Tennis popular. - Frontón.
5. A. a). Trote: cambiar el paso.
b). Marchas al son de canto.
B. La princesita. - Ronda.
6. a). Salto de ventana.
b). Salto oblicuo.
7. Pie cerrado al frente (atrás)-brazos a los lados: elevación de brazos arriba con torsión del tronco.

Lección número 19

1. A. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Flexiones y extensiones simultáneas y asimétricas de brazos.
B. Remitir y recibir mensajes.-Aprender las letras m-n-p-q.
2. Tendido (:)manos en caderas: cambio entre las diversas actitudes.
3. a). De espaldas-manos en la nuca: natación con las piernas (tres tiempos).
b). Carretilla humana.
4. a). El laberinto.-Carreras de mazas.
b). Juego de Morgan.
c). Frontón.-Tennis popular.
5. a). Marchas.-Trote.
b). La princesita.-Ronda.
6. a). Salto de ventana.
b). Salto oblicuo.
c). Salto triple.
7. a). Flexiones lentas de piernas.
b). Elevación lateral de brazos.

Lección número 20

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Flexiones y extensiones de brazos.
c). Flexiones y torsiones sencillas del tronco.
d). Remitir y recibir mensajes semafóricos.
2. } Ejercicios de natación, combinando los movimientos de
3. } brazos y de piernas.
4. Repaso de juegos aprendidos.

5. a). Marchas.-Trote.-Cambios de formación.-Cambios de frente.
- b). Repaso de rondas.
6. Repaso de saltos.
7. Algún ejercicio respiratorio conocido.

PLAN NORMAL DE GIMNASIA PARA EL CUARTO AÑO

A).—Gimnástico

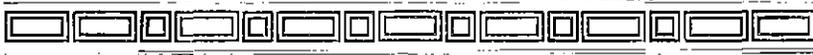
1. Ejercicios preliminares.....	2 minutos
2. Extensión dorsal.....	2 »
3. Ejercicios para los músculos posteriores..	2 »
4. Ejercicios para los músculos anteriores:..	2 »
5. Ejercicios para los músculos laterales.....	2 »
6. Juegos y luchas.....	10 »
7. Marchas y danzas.....	5 »
8. Saltos.....	8 »
9. Ejercicios respiratorios.....	2 »

Duración total de la lección..... 35 minutos

B).—Deportivo

1. Ejercicios preliminares.
2. Juegos o deportes de carrera.
3. Juegos o deportes de lanzamientos.
4. Saltos.
5. Ejercicios de respiración.
6. Baño y masaje.

La lección dura una tarde escolar de dos horas.



Leccionario para el Cuarto Año

A).—GIMNASIA

Lección número 1

1. a). Formaciones. - Alineaciones. - Numeraciones.
b). Abrir y cerrar filas o hileras. - Abrir y cerrar intervalos. - Abrir y cerrar filas e intervalos.
2. Posición firme. - Giros. - Medias vueltas. - Pasos.
3. a). Posiciones fundamentales simples.
b). Actitudes fundamentales simples.
- 4.
5. Quién pegó? - El diablito. - Carreras con vueltas. - Carreras de números. - ¿Hay huevos?
6. Marcha en hileras. - Altos. - Medias vueltas sobre la marcha. - Medias vueltas con altos. - Altos con giros.
7. Preparación para el salto. - Saltos en su lugar. - Saltos en su lugar con giros, (medias vueltas). - Saltos en su lugar con movimientos de brazos (de piernas - de brazos y piernas).
8. Elevación de talones con manos en caderas, (manos al pecho - brazos en flexión - manos en la nuca) - en diferentes posiciones.

Lección número 2

1. a). Formaciones.-Alineaciones.-Numeraciones.-Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones y actitudes fundamentales simples.
2. Manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): flexión del tronco al frente (frente y abajo).
3. Manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): flexión del tronco atrás.
4. Manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): flexión lateral del tronco (torsión del tronco).
5. Libre yo! - Vuelan, vuelan los pájaros! El peuco. - Carreras con objetos en equilibrio. - Pillar al segundo. - Tugar. - Carreras de parejas.
6. Marchas en columnas de 2 - 3 - 4 hileras. Cambiar el paso. - Conversiones.
7. Preparación para el salto. - Saltos en su lugar con giros y movimientos de brazos. - Idem. con movimientos de piernas. - Idem con movimientos de brazos y piernas. - Saltos con desplazamiento al frente (atrás - al lado). - Idem. con giro. - Idem con dos giros consecutivos.
8. En diversas posiciones: elevación de brazos con elevación de talones.

Lección número 3

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones y actitudes fundamentales simples.
2. a). Pies a los lados - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca) - tronco en flexión al frente: cambio de actitudes.
b). Idem: torsiones de cabeza.

3. Pies a los lados - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca) - tronco en flexión atrás: cambio de actitudes.
4. a). Pie al frente (atrás) - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): flexión lateral del tronco.
b). Pie oblicuo - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): torsión del tronco.
5. Carreras de cojos - El gallito - El capitán - Juan Engorda - Pisar el círculo - Llenar el hueco - Corre la huaraca.
6. Marchas en columnas de a cuatro. - Conversiones - Trote - Cambiar el paso durante el trote.
7. Preparación para el salto. - Saltos con desplazamientos y caídas con giros. - Idem con dos giros. - Saltos varios en la cuerda corta.
8. Elevación de brazos a los lados con torsión del tronco.

Lección número 4

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones y actitudes fundamentales.
c). Diversas posiciones a fondo.
2. A fondo al frente (atrás) - manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca): cambio de actitudes.
3. Pies a los lados - Brazos en flexión (pecho) - tronco en flexión atrás: extensión lateral de brazos.
4. a). A fondo oblicuo - manos en caderas: flexión y extensión de brazos, uno arriba y el otro abajo al costado.
b). Pies a los lados - brazos en flexión (pecho - nuca): torsión del tronco, con extensión de los brazos a los lados (arriba).
5. a). El fuerte queda - La vaca - El tercio - El perro bravo - El saquito giratorio - Defensa de la bandera - Pelotita envenenada.
b). Rondas: Los chanchitos - El molino.

6. Marchas. - Giros sobre la marcha - Marchas marcando un tiempo de 2 - 3 - 4 - 5 tiempos. - Paso cambiado - Paso escocés - Paso de balance.
7. Preparación para el salto. - Saltar en la cuerda larga oscilante. - Salto al frente con pasos de impulso.
8. En diversas posiciones: elevación lateral de brazos.

Lección número 5

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones fundamentales combinadas.
c). Posiciones : de rodillas e hincada.
2. a). Pies a los lados - pie al frente (atrás) - manos en caderas - tronco en flexión al frente : flexión y extensión lateral de brazos.
b). A fondo al frente (atrás) - un brazo arriba, el otro al costado : cimbra alternada de brazos.
3. De rodillas - manos en caderas (brazos en flexión - pecho - nuca) : caída atrás (con cambio de actitud).
4. a). Pies a los lados - Brazos a los lados (arriba) : flexión lateral del tronco con cambio de actitud.
b). A fondo oblicuo - brazos en flexión (pecho - nuca) : torsión del tronco.
5. a). Diferentes formas de "el pillarse" - La palomita. - Discurso con mano ajena - Carreras de pelotitas en círculo. - Idem en filas.
b). Rondas : Minina - El carrousel.
6. Marchas - Trote - Altos - Medias vueltas - con altos y sobre la marcha. - Cambiar el paso - Cambios de frente.
7. Preparación para el salto - Salto con carrera - Salto sin carrera - Salto oblicuo deportivo sin y con carrera.
8. En diversas posiciones : elevación de brazos al frente, separación a los lados y descenso lateral (3. t.).

Lección número 6

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones fundamentales combinadas.
c). Posición en cuatro pies - cuatro pies lateral.
2. a). Natación pectoral, con los brazos.
b). A fondo al frente (atrás) - manos en caderas : flexión y extensión de brazos.
3. a). Cuatro pies : flexión y extensión de piernas (abrir y cerrar las piernas).
b). Hincado - manos en caderas : flexión del tronco atrás con manos al pecho (brazos en flexión - nuca).
4. a). De rodillas - manos al pecho (nuca) : torsión del tronco.
b). Pies a los lados - manos al pecho (nuca) flexión lateral del tronco con extensión lateral de brazos.
5. a). Pasar la raya - El maitencito - El laberinto - El silencio - La escondida - Variaciones de postas.
b). Rondas : El niño entra al baile. - Dónde está?
6. Marchas - Cambios de formación, en su lugar, al paso, de carrera.
7. Preparación para el salto - Salto largo sin y con carrera.
8. Elevación de brazos por el frente arriba, descenso lateral.

Lección número 7

1. a). Abrir y cerrar filas e intervalos.
b). Posiciones fundamentales combinadas.
2. De rodillas - brazos arriba: extensión dorsal (pared); seguido de posición de gateo.
3. Natación pectoral, con los brazos.

4. a). Hincado - brazos arriba : flexión del tronco atrás con manos en caderas (brazos en flexión-pecho).
b). Cuatro pies : cruzar y descruzar las piernas, dos tiempos. (4. t.).
5. a). Cuatro pies, lateral; elevación de una pierna.
b). A fondo oblicuo : lucha lateral con una mano.
6. a). Barra porteña - Quién pegó - La palomita - Juegos de prenda ya aprendidos.
b). Rondas : La amistad - A la fiesta ya se van.
7. Marchas. - Cambios de formación durante la marcha.
8. Salto de ventana - Salto triple.
9. Pic oblicuo : elevación de brazos por el frente arriba, descenso lateral, con torsión del tronco.

Lección número 8

1. a). Flexión y extensión asimétrica de brazos
b). Marcar el paso levantando las rodillas.
2. Pies a los lados brazos arriba : extensión dorsal; seguido de flexión del tronco al frente y abajo, y después preparación para el salto.
3. Al fondo al frente (atrás) - brazos en flexión : extensión de brazos a los lados (arriba) y manos a la nuca.
4. a). Cuatro pies : elevación de una pierna (flexión alternada de brazos en serie).
b). De rodillas - Brazos arriba : caída del tronco atrás con manos al pecho (brazos en flexión).
5. a). Hincado - brazos a los lados : torsión del tronco con manos a la nuca.
b). Cuatro pies, lateral (:): elevación de la pierna de abajo.
6. a). Barra porteña. - Fronton. - Atar y desatar nudos.
b). Rondas : Día de fiesta - Las palmadas.
7. a). Marchas al son de canto. - Cambios de frente y de formación durante la marcha.

- b). Pie cerrado al frente (atrás) - Brazos en flexión (pecho - nuca) : elevación de talones con extensión de brazos a los lados (arriba).
- 8. a). Salto del cordero, simple - Idem, quien se estrella se pone.
b). Variedades de salto en la cuerda corta.
- 9. Un pie al frente y elevación de talones con elevación de brazos a los lados y arriba.

Lección número 9

- 1. a). Flexiones y extensiones de brazos (4. t).
b). Pie oblicuo: elevación de talones y flexión de rodillas. En diferentes actitudes.
- 2. Pies a los lados - extensión dorsal: elevación de talones. - Marcha en cuatro pies.
- 3. Tendido (:): redresión del tronco con manos en las caderas (brazos en flexión - pecho).
- 4. a). Cuatro pies: palmo-tear las manos.
b). De espaldas - manos en la nuca: natación con las piernas.
- 5. a). Pies a los lados - brazos arriba - tronco en torsión: flexión del tronco atrás con manos a las caderas (pecho - brazos en flexión).
b). Lucha de tracción en el cable.
- 6. a). Barra chilena - Tennis popular - Enviar y recibir mensajes semaforicos.
b). Rondas: La princesita - Mirame.
- 7. a). Formación militar por escuadras - Marchas y evoluciones.
b). A fondo al frente (atrás) - manos en caderas (pecho - brazos en flexión): elevación de la pierna de atrás, hasta el arco.
- 8. Salto del cordero: simple, corrido.
- 9. Pies a los lados - brazos en flexión: torsión del tronco con extensión lateral de brazos y elevación de brazos arriba con elevación de talones.

Lección número 10

1. a). Flexiones y extensiones de brazos, en serie.
 b). Diversas posiciones a fondo, con diferentes actitudes.
2. Extensión dorsal: elevación de una rodilla.
3. Tendido - redresión dorsal (:): natación con los brazos.
4. a). Tendido sobre apoyo: natación con las piernas.
 b). Cuatro pies: carretilla humana.
5. Pies a los lados brazos arriba: rueda de carreta.
6. a). Barra chilena - Semáfora - Pelota de lanzar.
 b). Polca - Paso de patinadores.
7. a). Formación militar por escuadras: evoluciones.
 b). Pie al frente - brazos a los lados: marcha de equilibrio (sobre una línea o banco) con flexión y extensión de una pierna.
8. Salto del cordero: quien pisa la raya se pone. - Repaso de los anteriores.
9. Un pie al frente: elevación de brazos por el frente de arriba con elevación de talones; descenso lateral

Lección número 11

1. a). Elevaciones y cimbras de brazos.
 b). Flexiones y torsiones sencillas del tronco.
2. Extensión dorsal: elevación de talones.
3. Tendido, en suspensión: ejercicio de natación con brazos y piernas, combinado.
4. Tendido, en suspensión: ejercicio de natación con brazos y piernas, combinado.
5. a). Rueda de carreta.
 b). Abrazados (:): lucha de desplazamiento lateral.
6. a). Carrera de postas.
 b). Aprendizaje de las demás letras del alfabeto de Morse.

- c). Paso de mazurca. Mazurca de figuras.
- 7. a). Marchas. Evoluciones militares. Trote.
b). Marcha de equilibrio, retrocediendo.
- 8. Salto de ventana. - Salto del cordero.
- 9. Preparación para el salto con elevación de brazos por delante arriba (4 t.).

Lección número 12

- 1. a). Flexiones y extensiones de brazos.
b). Elevaciones, abducciones y adducciones de piernas.
c). Flexiones y torsiones sencillas del tronco.
- 2. Extensión dorsal: elevación de una rodilla y elevación del otro talón.
- 3. Suspendido : natación, pectoral.
- 4. Idem : natación, de espaldas.
- 5. Pie al lado, apoyado (:) - brazos arriba: flexión lateral del tronco.
- 6. a). Pelota al canasto.
b). One step.
- 7. Evoluciones militares.
- 8. Salto de vallas. - Salto del cordero : suplicio.
- 9. Preparación al salto con elevación de los brazos por los lados, arriba.

Lección número 13

- 1. Repaso de ejercicios preliminares.
- 2. Pies separados - extensión dorsal: pequeña progresión de manos hacia abajo.
- 3. a). A fondo al frente (atrás) - brazos a los lados: elevación de brazos arriba.

- b). En redresión - brazos en flexión: extensión y flexión de brazos (4 t).
- 4. a). Cuatro pies, piernas separadas: flexión de brazos.
b). La campana.
- 5. La rueda de carreta.
- 6. a). Pelota al antebrazo.
b). Linao.
- 7. Evoluciones militares.
- 8. Salto de cordero: coronita - Salto de ventana.
- 9. Pie al frente - brazos a los lados : pasar a "pie apoyado atrás - brazos arriba".

Lección número 14

- 1. a). Flexiones y extensiones de brazos con flexión y extensión de una pierna.
b). Flexiones y torsiones sencillas del tronco.
- 2. Extensión dorsal: flexión y extensión de una pierna.
- 3. a). Flexiones y torsiones de cabeza.
b). Tendido sobre apoyo (:)-brazos a los lados: elevación de brazos arriba.
- 4. a). La campana.
b). Cuatro pies: flexión de brazos con elevación de una pierna arriba.
- 5. a). A fondo oblicuo-brazos en flexión: extensión de un brazo arriba, el otro al costado y cambio.
b). Lucha del cable.
- 6. Marchas de figuras acompañadas con canto.
- 7. a). Pelota indiana.
b). Vals.-Repaso de bailes.
- 8. a). Salto del cordero: a pie firme.
b). Salto de ventana.
- 9. Un pie oblicuo con torsión del tronco-elevación de talones con elevación de brazos por el frente arriba-descenso lateral de brazos con posición firme.

Lección número 15

1. a). Flexiones y extensiones de brazos.
 b). Flexiones y extensiones de piernas.
 c). Flexiones y extensiones sencillas del tronco.
2. Extensión dorsal: elevación de una pierna al frente con elevación del otro talón.
3. Redresión dorsal: flexión y extensión de brazos (6. t.).
4. De espaldas: elevación y descenso de las piernas, sin apoyo (4. t.).
5. Rueda de carreta, seguida.
6. a). Pelota al canasto-al antebrazo-líneo.
 b). Cuadrillas francesas.-Repaso de bailes y rondas.
7. Marchas-evoluciones-trote.
8. Saltos varios, repaso.
9. Algún ejercicio respiratorio aprendido.

B).—JUEGOS DEPORTIVOS Y DEPORTES

Lección número 1

1. Ejercicios preliminares.
2. Tennis popular.
3. Carreras de velocidad (50 m.).
4. Ejercicios de respiración.

Lección número 2

1. Ejercicios preliminares.
2. Tennis, repaso.
3. Pelota al antebrazo.
4. Carreras de velocidad.
5. Ejercicio de respiración.

Lección número 3

1. Preliminares.
2. Pelota al antebrazo, repaso.
3. Pelota al canasto.
4. Carrera de postas, 200 m. (4 niños).
5. Ejercicio de respiración.

Lección número 4

1. Preliminares.
2. Pelota al canasto, repaso.
3. Linao.
4. Diversas gymkannas.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 5

1. Preliminares.
2. Linao, repaso.

3. Lanzamiento de la bala (5 kl.).
4. Salto de vallas.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 6

1. Preliminares.
2. Linao, repaso.
3. Pelota de lanzar.
4. Carrera de vallas.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 7

1. Preliminares.
2. Pelota de lanzar.
3. Pelota de frontón.
4. Lanzar el dardo.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 8

1. Preliminares.
2. Frontón, repaso.
3. Lanzar la bala, repaso.
4. Carrera de vallas.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 9

1. Preliminares.
2. Lanzamiento del dardo, repaso.
3. Salto triple, deportivo.
4. Carreras de grupos.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 10

1. Preliminares.
2. Salto triple, deportivo, repaso.
3. Lanzamiento del disco (1 $\frac{1}{2}$ kl.).
4. Golpes de lucha romana.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 11

1. Preliminares.
2. Lanzamiento del disco.
3. Golpes de lucha romana.
4. Football.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 12

1. Preliminares.
2. Football.
3. Golpes de jiut-jitsu.

4. Tiro al blanco: triangulación.
5. Ejercicio respiratorio.

Lección número 13

1. Preliminares.
2. Natación, en el agua.
3. Box.
4. Lucha romana.
5. Ejercicio respiratorio.

Las lecciones XIV y XV, siguen el mismo programa de la XIII.

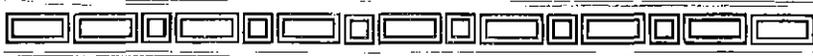
PLAN NORMAL DE GIMNASIA PARA EL TERCER GRADO

A).—Gimnástico

1. Ejercicios de orden.....	2 minutos
2. Ejercicios preliminares.....	2 »
3. Extensión dorsal.....	2 »
4. Suspensión.....	3 »
5. Equilibrio.....	2 »
6. Músculos posteriores.....	2 »
7. Músculos anteriores.....	2 »
8. Músculos laterales.....	2 »
9. Juegos de carrera.....	10 »
10. Derivativos y respiratorios.....	5 »
11. Saltos.....	6 »
12. Derivativos y respiratorios.....	2 »
	<hr/>
Duración total de la lección.....	40 minutos

B).—Deportivo

El plan normal deportivo es el mismo del cuarto año.



Tercer Grado

Lección número 1

- I. Formaciones - alineaciones - numeraciones - abrir y cerrar filas - abrir y cerrar filas e intervalos.
- II.
 1. Posición firme - descanso.
 2. Actitudes fundamentales simples.
 3. Posiciones fundamentales simples.
- III.
 1. Pies a los lados - brazos arriba: extensión dorsal.
 - 1' Pies a los lados - manos en caderas: flexión del tronco al frente y abajo.
 - 1'' Manos en caderas: elevación alternada de la punta de los pies, en serie.
- IV.
 1. Posición de las manos para la suspensión (barra): dorsal - palmar - mixta.
 2. Suspensión dorsal con pies al frente (dos - tres veces).
 3. Suspensión dorsal con pies al frente:
 - a). elevación de una pierna.
 - b). abrir y cerrar piernas.
 - c). progresión lateral.

- V. 1. Marcha en equilibrio, de frente (retrocediendo):
a). sobre una raya.
b). sobre un banco.
c). sobre una barra.
- VI. 1. Flexiones de cabeza atrás (al frente).
2. Pies a los lados - brazos al frente - tronco en flexión al frente:
a). abducción de brazos.
b). elevación de brazos arriba.
c). cimbra de brazos.
3. A fondo al frente - brazos en flexión: extensiones y flexiones de brazos.
- VII. 1. Manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho - nuca):
a). flexión del tronco atrás.
b). flexión del tronco atrás con cambio de actitud.
2. Cuatro pies:
a). flexión y extensión de las piernas.
b). abrir y cerrar las piernas.
c). cruzamiento de piernas.
- VIII. 1. Pies cerrados - brazos en flexión (manos en caderas):
a). torsión del tronco.
b). Idem, con extensión de brazos arriba.
c). flexión lateral del tronco.
d). Idem, con manos en la nuca.
2. Juegos: El fuerte queda.
- IX. Libre yo! - Juan Engorda. - Diferentes formas del pillarse.
- X. 1. Marchas de figuras.
2. Pies a los lados - brazos a los lados:
a). torsión del tronco con manos a la nuca.

- b). elevación de talones con elevación de brazos.
 - c). torsión del tronco con elevación de brazos.
 - d). flexión lateral del tronco con manos a la nuca.
- XI. Diferentes saltos libres: a pie firme - con pasos, - con carrera.
- XII. 1. Elevación de brazos al frente - separación a los lados - descenso lateral.
2. Torsión del tronco con elevación lateral de brazos.

Lección número 2

- I. 1. Formaciones - alineaciones - numeraciones - abrir y cerrar filas e intervalos.
2. Giros - medias vueltas - pasos.
- II. 1. Flexiones y extensiones de brazos (4. t).
2. Manos en caderas:
a). elevación de talones.
b). un pie oblicuo y elevación de talones.
c). elevación de una rodilla.
3. Pies a los lados - manos en caderas (nuca) :
a). flexión del tronco atrás y al frente.
b). torsión del tronco.
c). flexión lateral del tronco.
- III. 1. Brazos arriba - extensión dorsal.
a). elevación de talones.
b). elevación de una rodilla.
c). elevación de una pierna al frente.

- 1'. a). cuatro pies : flexión y extensión de las piernas.
b). marcha en cuatro pies.
 - 1''. a). preparación para el salto.
b). marcar el paso elevando las rodillas.
- IV.
- 1. Suspensión palmar con pies al frente (barra):
a). elevación de una pierna.
b). pasar de la suspensión palmar a la dorsal y vice-versa.
 - 2. Suspensión dorsal, con pies al frente:
a). progresión lateral.
b). abrir y cerrar las piernas.
 - 3. Suspensión dorsal, con los pies atrás.
 - 4. Pasar de la suspensión dorsal con pies al frente a la con pies atrás, y vice-versa.
- V.
- 1. Un pie cerrado al frente - brazos en flexión (manos en la nuca):
a). elevación de talones.
b). Idem, con extensión de brazos a los lados.
c). Idem, con extensión de brazos arriba.
 - 2. Sentarse y levantarse sin apoyo de las manos.
 - 3. Marcha lateral:
a). sobre una raya.
b). sobre un banco.
c). sobre la barra.
- VI.
- 1. Flexiones laterales de cabeza.
 - 2. Un pie al frente - brazos en flexión (nuca - brazos arriba):
a). flexión del tronco al frente.
b). flexión del tronco al frente y abajo.
c). flexión del tronco al frente y flexión y extensión de brazos.

3. Tendido (:):
 - a). redresión del tronco con manos en caderas (brazos en flexión - manos al pecho).
 - b). redresión del tronco con manos en caderas y torsiones de cabeza.

- VII.
 1. De rodillas manos en caderas (manos al pecho - brazos en flexión):
 - a). flexión del tronco atrás.
 - b). torsión del tronco.
 - c). caída del tronco atrás.
 2. De espaldas - manos en la nuca:
 - a). elevación de una pierna.
 - b). elevación alternada de piernas.
 - c). elevación de ambas piernas.
 - d). abrir las piernas (3. t.) y vice-versa.
 3. Juegos: La campana - La carretilla humana.

- VIII.
 1. Pies a los lados - brazos en flexión:
 - a). flexión lateral del tronco, con manos en caderas (brazos en flexión - nuca - brazos arriba).
 - b). torsión del tronco con manos en la nuca (brazos arriba).
 2. Cuatro pies posición lateral.
 3. Juegos de lucha: lucha abrazada - pasar la raya.

- IX.
 1. Carreras de postas en sus diversas variaciones.
 2. Barra portefa.
 3. Barra chilena.

- X.
 1. Marchas con movimientos respiratorios.
 2. Marchas con actitudes estéticas.
 3. Juegos de prendas.

- XI.
 1. Diferentes saltos del cordero.
 2. Diversos saltos en la cuerda corta.

- XII. 1. Preparación para el salto, con elevación de los brazos por el frente (por los lados -) y arriba.
- 2. Avanzar pasando de:
un pie al frente a
un pie apoyado atrás con torsión exterior de brazos.

Lección número 3

- I. 1. Formaciones - alineaciones - numeraciones - abrir y cerrar filas e intervalos.
- 2. Giros - medias vueltas - pasos.
- II. 1. Flexiones y extensiones (simétricas y asimétricas) de brazos (6. t.).
- 2. Manos en caderas (pecho - brazos en flexión): preparación para el salto.
- 3. Manos en caderas (brazos en flexión - pecho): a fondo al frente (atrás - oblicuo).
- III. 1. Pasar de:
suspensión palmar con pies separados al frente (barra)... a
pies a los lados: extensión dorsal.
- 1'. Marchar agachado bajo la barra.
- 1''. Preparación para el salto con flexión y extensión de brazos a los lados (arriba).
- IV. 1. Suspensión dorsal sin apoyo (barra).
- 2. Pasar: de suspensión dorsal a palmar.
- 3. Suspensión dorsal: progresión lateral.
- V. 1. Pies cerrados - brazos a los lados (nuca - brazos arriba).
- a). elevación de una rodilla al frente.
- b). elevación de talones.

- c). flexión y extensión de una pierna al frente (atrás) (4. t.).
 - 2. Marcha de balance (sobre raya - banco - barra):
 - a). con abducción de una pierna.
 - b). con elevación de una rodilla (2. t.).
 - c). con flexión y extensión de una pierna (3. t.).
- VI.
- 1. Torsiones de cabeza.
 - 2. Pies a los lados - brazos en flexión - tronco en flexión al frente:
 - a). extensión lateral de brazos y elevación arriba.
 - b). extensión y flexión de brazos arriba.
 - c). extensión de brazos arriba y cimbra.
 - 3. Tendido (:) - (banco) - manos en caderas:
 - a). flexión y extensión de brazos a los lados (arriba).
 - b). extensión de brazos arriba y flexión del tronco hasta abajo.
 - c). torsión del tronco.
- VII.
- 1. Cuatro pies:
 - a). elevación de una pierna.
 - b). flexión de brazos.
 - 2. De espaldas:
 - a). natación de las piernas (3. t.).
 - b). elevación, flexión y extensión de piernas (4. t.).
- VIII.
- 1. Sentado - manos en caderas (nuca):
 - a). torsión del tronco.
 - b). torsión del tronco con extensión de brazos a los lados (arriba).
 - 2. Rueda de carreta.
 - 3. Cuatro pies, posición lateral: elevación de una pierna.
 - 4. Lucha de posesión.

- IX.
 - 1. Pelota al canasto.
 - 2. Linao.
- X.
 - 1. Marchas rítmicas.
 - 2. Marchas cantadas.
 - 3. Bailes aprendidos en años anteriores.
- XI.
 - 1. Salto largo, con y sin carrera.
 - 2. Salto alto, con y sin carrera.
- XII.
 - 1. Pasar de:
 - un pie al frente - manos al pecho... a
 - un pie apoyado atrás - brazos en posición de balance.
 - 2. Piernas en flexión - brazos a los lados: extensión de piernas con elevación de brazos arriba.

Lección número 4

- I.
 - 1. Formaciones - alineaciones - numeraciones - abrir y cerrar filas e intervalos.
 - 2. Cambios de formaciones - conversiones.
- II.
 - 1. Flexiones, extensiones, abducción y adducciones de brazos.
 - 2. Ejercicios sencillos de piernas.
 - 3. Ejercicios sencillos del tronco.
- III.
 - 1. Extensión dorsal: progresión de un (dos) peldaño hacia abajo.
 - 2. Extensión dorsal:
 - a). flexión y extensión de una pierna al frente (3. t.).
 - b). extensión y flexión de una pierna al frente (3. t.).

Complementarios:

1. Pasar las piernas por el arco formado por los brazos.
 2. Balance entre punta y talón de los pies.
- IV.
1. Suspensión dorsal (palmar) con pies al frente.
 - a). flexión de brazos.
 - b). flexión de brazos con elevación de una pierna.
 2. Suspensión mixta, bajo la barra, con pies al frente - brazos extendidos (flectados): progresión avanzando (retrocediendo) con ayuda de pasos.
 3. En la cuerda vertical:
 - a). trepar con ayuda de las manos.
 - b). trepar por una cuerda bajar por otra.
 4. Juego: el gato trepado.
- V.
1. Piernas en flexión - manos en caderas: flexiones y extensiones de brazos (2 - 4 - 6 - 8 - ts).
 2. Pie oblicuo - brazos arriba: elevación de talones y flexión de las piernas.
 3. Balance barra a 1 m. de altura:
 - a). progresión hacia adelante.
 - b). progresión retrocediendo.
 - c). progresión lateral.
- VI.
1. Torsiones, flexiones de cabeza (2. t).
 2. Cuatro pies:
 - a). flexión y extensión de un brazo al lado (arriba).
 - b). flexión y extensión de un brazo al lado y elevación del mismo arriba (4. t).
 3. A fondo oblicuo - brazos en flexión - tronco en torsión al frente:
 - a). extensión de brazos arriba y abducción lateral (4. t).

- b). extensión de brazos arriba y flexión del tronco al frente (frente y abajo).
 - 4. Tendido (:): natación con los brazos.
- VII.
- 1. Sentado, con pie enganchado - manos en caderas (pecho - brazos en flexión : nuca): caída atrás.
 - 2. Cuatro pies:
 - a). flexión de brazos.
 - b). flexión de brazos con elevación de una pierna atrás.
 - c). progresión de pies hacia arriba (muralla).
 - 3. De espaldas - manos en la nuca: natación con las piernas.
- VIII.
- 1. Pie apoyado al lado (:) - manos en caderas (brazos en flexión - nuca):
 - a). flexión lateral del tronco.
 - b). Idem, con cambio de actitud.
 - 2. Cuatro pies lateral - pierna fija en elevación: adducción de la pierna inferior.
 - 3. Rueda de carreta, corrida.
- IX.
- 1. Pelota al canasto.
 - 2. Pelota indiana.
 - 3. Linao.
- X.
- 1. Marchas militares.
 - 2. Juegos de prendas
 - 3. Cuadrillas francesas.
- XI.
- 1. Salto de ventana.
 - 2. Salto triple, gimnástico.
 - 3. Diversos saltos en la cuerda corta.
- XII.
- 1. Pasar de:
 - pie al frente - brazos a los lados... a

- pie apoyado atrás - brazos arriba (elevación).
2. Pies a los lados - manos en la nuca: torsión del tronco con elevación de los brazos arriba.

Lección número 5

- I.
 1. Abrir y cerrar filas e intervalos.
 2. Formaciones militares
 3. Cambios de frente, conversiones, giros, - a pie firme y sobre la marcha.
- II.
 1. Flexiones y extensiones de brazos (8. t.).
 2. Abducciones - adducciones - cimbras de brazos.
 3. Ejercicios sencillos de piernas.
 4. Ejercicios sencillos para el tronco.
- III.
 1. Extensión dorsal: repaso de los ejercicios conocidos, a mayor distancia de la pared o escala.

Complementarios:

 1. Flexiones del tronco al frente.
 2. Ejercicios conocidos para la musculatura de las piernas.
- IV.
 1. Suspensión palmar (dorsal): flexión de brazos.
 2. Suspensión mixta:
 - a). progresión por debajo de la barra.
 - b). progresión con flexión alternada de brazos.
 3. En las cuerdas verticales:
 - a). trepar por una cuerda, tomado de una (2) cuerdas.
 - b). trepar tomado de dos cuerdas, sin ayuda de piernas.
 - c). trepar oblicuamente por las cuerdas.

- V. Balance (1m. de altura):
- a). progresión adelante (atrás) con flexión de la pierna fija.
 - b). progresión lateral.
 - c). progresiones a mayor altura.
- VI. 1. Torsiones - flexiones de cabeza, simples y combinadas.
2. Movimientos de cabeza con y contra oposición. (:)
3. Tendido (:):
- a). redresión del tronco con diversas actitudes.
 - b). en redresión: flexiones y extensiones de brazos.
 - c). en redresión: flexiones y extensiones del tronco.
- VII. 1. Sentado (:)- con diversas actitudes:
- a). caída del tronco atrás.
 - b). caída del tronco con cambio de actitud.
 - c). el tronco en caída: diversos movimientos de brazos.
2. De espaldas - manos en la nuca: elevaciones de piernas.
3. Cuatro pies: flexiones, extensiones, abducciones, adducciones de piernas.
- VIII. 1. Pies a los lados (pie al frente - oblicuo - cerrados) - en diversas actitudes: torsiones flexiones del tronco.
2. Pie al lado, apoyado (:)- en y con diversas actitudes: flexiones del tronco.
3. Juegos de lucha.
- IX. Repaso de los juegos de carrera aprendidos.

- X. Marchas -trote corto - ejercicios sencillos de piernas
y respiratorios - rondas - bailes conocidos.
- XI. Repaso de los saltos aprendidos.
- XII. 1. Ejercicios sencillos de piernas.
2. Movimientos respiratorios conocidos.

JUEGOS DEPORTIVOS Y DEPORTES

Lección número 1

- 1. Ejercicios preliminares.
- 2. Natación:
 - a). inmersiones.
 - b). natación pectoral.
 - c). natación dorsal.
 - d). natación costal.
- 3. Trote y saltos.
- 4. Lucha romana.
- 5. Ejercicios respiratorios.

Lección número 2

- 1. Ejercicios preliminares.
- 2.
 - a). tenis popular.
 - b). pelota al antebrazo.

- c). pelota al canasto.
3. a). lanzamiento de la bala.
b). lanzamiento del disco.
4. a). salto largo con y sin carrera.
b). salto alto con y sin carrera.
5. Ejercicios respiratorios.

Lección número 3

1. Ejercicios preliminares.
2. a). linao.
b). foot-ball.
c). chueca.
3. a). lanzamiento del dardo.
b). lanzamiento del martillo.
4. a). salto triple.
b). salto de garrocha.
5. Ejercicios respiratorios.

Lección número 4

1. Ejercicios preliminares.
2. Carreras diversas:
a). de velocidad.
b). de medio fondo.
c). steeple-chases.
3. a). trabajos de scoutismo.
b). tiro al blanco.
4. a). carreras de vallas.
b). gymkannas.
5. Ejercicios respiratorios.