

EDUCACION FISICA (Alumnas) (*)

Este Programa de Educación Física para alumnas desarrolla el Cuestionario oficial siguiendo las indicaciones metodológicas previstas y las características de las escolares que cursen el Bachillerato Elemental.

Cada lección está programada para desarrollarse en 4 semanas. Se establece una progresión desde el primer año hasta el último que permite una fácil y efectiva superación de las alumnas.

DISTRIBUCION DEL TIEMPO

CURSOS	LUNES O MARTES	MIÉRCOLES O JUEVES	VIERNES O SABADOS
1.º y 2.º	Gimnasia Educativa y Juegos (1) 45'	Gimnasia (ejercicios de aplicación deportiva) (2) 10'	Gimnasia Educativa y Juegos (1) 45'
	Ritmo 15'	Juegos Predeportivos o preparación Pruebas Aptitud (3) 50'	Ritmo 15'
3.º y 4.º	Gimnasia Educativa y Juegos (1) 45'	Gimnasia (ejercicios apropiados a la especialidad deportiva) 15'	Gimnasia Educativa y Juegos (1) 45'
	Ritmo 15'	Deportes de Asociación o Preparación Pruebas Aptitud (3) 45'	Ritmo 15'

(*) Este Programa, al igual que los que se publican de acuerdo con la Resolución de 20 de febrero de 1968, ha sido redactado por la Delegación Nacional de la Sección Femenina.

(1) Se incluyen los Juegos dentro del tiempo dedicado a Gimnasia, con el fin de dar más amenidad y dinamismo a la clase. En los cursos tercero y cuarto pueden emplearse aparatos manuales.

(2) Los que correspondan a los Juegos Predeportivos que se vayan a realizar, con el fin de que sirvan de calentamiento.

(3) Alternar estas clases o dejar la preparación de las Pruebas de Aptitud para la época del año que más convenga. Para su preparación ver folleto editado por la Sección Femenina.

NATACION.—Para la práctica de la Natación deben dejarse un número determinado de clases, en la época más propicia del año, sustituyendo a las clases normales de Educación Física.

AIRE LIBRE.—Las prácticas de Aire Libre deben incluirse en el horario destinado para actividades voluntarias.

Primer curso

LECCION 1.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego sencillo: De atención.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos anteroposteriores y angulares.

Ej. Piernas (elemental): Ritmo y equilibrio. Balanceos asimétricos.

Ej. Tronco: Correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal superior. Posición de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal de tono postural. Posición de partida. Sentadas escuadra (apoyo puntas pies).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Plano lateral. Coordinación.

Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos de piernas combinadas con brazos.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.

Ej. Salto: Preparatorios. Verticales.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (flexores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 2.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Ej. Sencillos de locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones anteroposte-
riores.
- Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Dobles pasos saltados.
- Ej. Tronco: Plano anteroposterior. Movilidad.
- Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal de potencia. Inserción inferior móvil. Posición de
partida. Ten. prono.
- Ej. Cuello y Cabeza: combinado con movimientos de piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Plano horizontal. Coordinación.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos de piernas combinadas
con brazos.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Preparatorios. En altura.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (fle-
xores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral.
- Ej. Relajación (Parcial).
- Juego: De reflejos.

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').**LECCION 3.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

- Juego sencillo: De coordinación.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos laterales.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Pedaleos.
- Ej. Tronco: Correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal de potencia. Inserción inferior móvil. Posición de
partida. Suspensión vertical, palmas frente (dorso espaldas).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Plano lateral. Movilidad.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Preparatorios. En longitud.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante con piernas extendidas.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Juegos de Ritmo. (Tiempo 15').**LECCION 4.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

- Ej. Sencillos de Locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos.
- Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Ballesteos combinados con movimientos sencillos.
- Ej. Tronco: Plano anteroposterior. Movilidad.
- Ej. Tronco: Dorsal superior. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal de ambas inserciones móviles.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Plano horizontal. Movilidad.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Preparatorios. Ascendentes.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexiones).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado.
- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De precisión.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').**LECCION 5.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Juego sencillo: De velocidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones combinadas.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Botes.
- Ej. Tronco: Correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partidas. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal de tono postural. Posición de partida. Ten. supino (apoyo aparato o animado puntas pies).
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Tono postural. Movilidad dorsal.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos de brazos y piernas.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Preparatorios. En profundidad.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos con balanceos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre Colchoneta. Volteretas adelante y atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De agilidad.

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 6.**1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Ej. Sencillos de Locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos con presión.

Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región posterior del muslo.

Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.

Ej. Tronco: Dorsal total. Combinado.

Ej. Tronco: Abdominal de potencia. Inserción superior móvil. Posición de partida. Ten. supino (apoyo puntas pies).

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Potencia. Inserción inferior móvil. Suspendidas (dorso espalderas).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos combinados.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.

Ej. Salto: Con apoyo. Ejercicios preparatorios.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos con balanceos (flexores).

Ej. Agilidad: Volteretas laterales (iniciación).

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral.

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Juegos de ritmo. (Tiempo 15').**LECCION 7.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Juego sencillo: De velocidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo y movilidad. Balanceos y lanzamientos combinados.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación. Combinaciones sencillas con movimientos de brazos.
- Ej. Tronco: Correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal combinado. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal de potencia. Inserción inferior. Movil. Posición de partida. Ten. supino.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal de potencia. Inserción superior móvil.
- Ej. Cuello y Cabeza: combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Planos combinados. Coordinación.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y Carreras sencillas.
- Ej. Salto: Con apoyo. Sencillos. Ascendentes.
- Ej. Fundamental Brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).
- Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De reflejos.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 8.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. Sencillos de locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Coordinación. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región anterior e interna del músculo.
- Ej. Tronco: Plano anteroposterior. Movilidad.

- Ej. Tronco: Dorsal total combinado. Posición de partida. Ten. prono o en espalderas.
- Ej. Tronco: Abdominal de ambas inserciones móviles. Posición de partida. Ten. supino.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal de potencia.
- Ej. Cuello y Cabeza: combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Planos combinados. Coordinación.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato: Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Con apoyo. Sencillos. En profundidad.
- Ej. Fundamental Brazos: Extensiones puras con apoyo único manos. Tierra vertical.
- Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: Predeportivo (sencillo).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

Segundo curso

LECCION 1.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De velocidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental). Ritmo. Balanceos anteroposteriores y angulares.
- Ej. Piernas (elemental). Ritmo y Equilibrio. Balances asimétricos combinados con ballesteos.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal superior. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal Tono postural. Posición de partida. Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos de brazos y piernas combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Sencillo. En altura (de frente) con fase preparatoria de marcha o carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante con carrera.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De coordinación.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 2.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. Sencillos de locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental) Movilidad de hombro. Circunducciones anteroposteriores.
- Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Dobles pasos saltados.
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Inserción inferior móvil. Posición de partida. Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.

- Ej. Salto: Sencillo. Ascendente (sobre plinto) con fase preparatoria de marcha o carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante con piernas extendidas.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: Predeportivo (sencillo).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 3.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

10

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De reflejos.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balances laterales, combinados con otros movimientos sencillos de piernas o brazos.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Pedaleos.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Inserción inferior móvil. Posición de partida. Suspendidas (dorso espaldas).
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Movilidad. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos y combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Sencillo. Tijeras con fase preparatoria de marcha o carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante y atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Juegos de ritmo. (Tiempo 15').

LECCION 4.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. Sencillos de locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos combinados con otros movimientos sencillos de brazos y piernas.
- Ej. Piernas: (elemental): Ritmo y coordinación. Ballesteos combinados con movimientos sencillos de piernas.
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal superior. Posición de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Ambas inserciones móviles.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Movilidad. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Sencillo. Zancadas con fase preparatoria de marcha o carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).
- Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De agilidad.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 5.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De coordinación.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones combinadas.

Ej. Piernas (fundamental). Coordinación estimulante. Botes.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal tono postural. Posición de partida. Ten. supino.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Potencia. Inserción superior móvil.

Ej. Cuello y Cabecera: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos de brazos combinados con piernas (locomoción).

Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.

Ej. Salto: Sencillo. En altura (lateral de tijeras) con fase preparatoria de marcha o carrera.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos con balanceos (flexores).

Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano anteroposterior.

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 6.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De precisión.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos con presión.
- Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región posterior del muslo.
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Combinado.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Ambas inserciones móviles. Combinando alternativamente.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Tono postural. Movilidad dorsal.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos combinados (locomoción).
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Combinado. Ascendente y en profundidad (sobre plinto).
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos con balanceos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Tierra vertical seguida voltereta adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Calmante: Tronco (elemental) combinado. Plano lateral
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Juegos de ritmo. (Tiempo 15').

LECCION 7.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De atención.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo y movilidad. Balanceos y lanzamientos combinados.

- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Combinaciones sencillas con movimientos de brazos.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal total o parcial. Combinado. Pos. de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Inserción inferior móvil.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Planos combinados.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos combinados (locomoción).
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Con apoyo. Laterales (sobre aparato).
- Ej. Fundamental Brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Tierra vertical seguida de voltereta adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: De reflejos.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 8.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. Sencillos de locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental). Coordinación. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región anterior e interna del muslo.
- Ej. Tronco: Movilidad. Pleno anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Combinado. Pos. de partida. Tendido prono o espaldera.
- Ej. Tronco: Abdominal potencia. Ambas inserciones móviles.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal potencia. Inserción superior móvil.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Planos combinados.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras sencillas.
- Ej. Salto: Con apoyo. Interiores (sobre aparato).
- Ej. Fundamental Brazos: Extensiones puras con apoyo único de manos. Tierra vertical.
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Combinación de los ejercicios realizados en las lecciones anteriores.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal.
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: Deportivo (sencillo).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

Tercer curso

LECCION 1.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De agilidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos anteroposteriores y angulares (pueden emplearse aparatos manuales).
- Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Dobles pasos saltados.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal superior. Pos. de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal. Tono postural. Pos. de partida. Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

- Ej. Salto: Sencillo. Sobre plinto. Ascendente con fase preparatoria de carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (flexores).
- Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior (preferiblemente de coordinación).
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 2.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones anteroposteriores. (Pueden emplearse aparatos manuales).
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Pedaleos. (Puede combinarse con otros movimientos sencillos).
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partida. Ten. Prono.
- Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Inserción inferior móvil. Posición de partida. Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.
- Ej. Salto: Sencillo. Tijeras con fase preparatoria de carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante con carrera.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral (preferiblemente de coordinación).

Ej. Relajación (parcial).

Juego: Predeportivo.

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 3.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De destreza.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos laterales combinados con otros movimientos sencillos. (Pueden emplearse aparatos manuales).

Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Ballesteos combinados con movimientos sencillos.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal total. Posición de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Inserción inferior móvil. Posición de partida. Suspendidas (dorso-espaldas).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Movilidad. Plano lateral.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción sencilla.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Sencillo. En altura (saltómetro). Tijera con fase preparatoria de carrera.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante y atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior. (Preferible de coordinación).

- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15')

LECCION 4.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos combinados con otros movimientos sencillos de brazos y piernas. (Pueden emplearse aparatos manuales).

Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Botes. (Pueden combinarse con otros movimientos sencillos).

Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.

Ej. Tronco: Dorsal superior. Pos. de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles.

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas. (Pueden emplearse aparatos manuales).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Movilidad. Plano horizontal.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción sencilla.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Sencillo. *Zancadas* con fase preparatoria de carrera.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).

Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral. (De coordinación).

Ej. Relajación (parcial).

Juego: De agilidad.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 5.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: Predeportivo.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones combinadas.

Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región posterior muslo.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal inferior. Posición de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal. Tono postural. Posición de partida. Ten. supino.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Suspensión vertical con apoyo (frente a la espaldara).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas. (Pueden emplearse aparatos manuales).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos de brazos y piernas.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Combinado. Sobre plinto. Ascendente y en profundidad.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas con balanceos (flexores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Voltereta adelante con piernas extendidas. Seguida de voltereta atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior. (De coordinación).

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 6.**1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos con presión. (Pueden combinarse con otros movimientos sencillos).

Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Combinaciones sencillas con movimientos de brazos.

Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.

Ej. Tronco: Dorsal total: Combinado.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles. Combinando alternativamente.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal: Tono postural. Movilidad dorsal (frente a espalderas).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos (aparatos manuales).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos de brazos y piernas.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Con apoyo. Sobre aparato. Laterales.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Tierra vertical seguida de voltereta adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral. (De coordinación).

Ej. Relajación (parcial).

Juego: De destreza.

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15').

LECCION 7.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De velocidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Ritmo y movilidad. Balanceos y lanzamientos combinados.

Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región anterior e interna del muslo.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal total o parcial. Combinado. Posición de partida. Ten. prono o espaldaderas.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles. Combinado.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Potencia. Inserción superior móvil.

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos. (Pueden emplearse aparatos manuales).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Planos combinados.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Con apoyo. Sobre aparato. Interiores.

Ej. Fundamental Brazos: Con apoyo doble de manos y pies (extensores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Combinación de los ejercicios realizados en las lecciones anteriores.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal. (De coordinación).

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 8.**1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Coordinación. Movimientos sencillos combinados.

Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Combinaciones sencillas de balanceos y lanzamientos.

Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.

Ej. Tronco: Dorsal total. Posición de partida. Ten. prono o espalderas.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Suspensión vertical con apoyo (frente a espalderas).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos. (Pueden emplearse aparatos manuales).

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Planos combinados.

Ej. Equilibrio: Locomoción combinada con movimientos sencillos.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Con apoyo. Sobre aparato. Volteretas.

Ej. Fundamental Brazos: Extensiones puras con apoyo único de manos. Tierra vertical.

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Combinación de los ejercicios realizados en las lecciones anteriores.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal. (De coordinación).

Ej. Relajación (parcial).

Juego: De velocidad.

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15').

Cuarto curso

LECCION 1.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Juego: De destreza.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos anteroposteriores y angulares.

Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Dobles pasos saltados con sencillas evoluciones.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal superior. Pos. de partida. Ten. prono.

Ej. Tronco: Abdominal. Tono postural. Pos. de partida. Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.

Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.

Ej. Salto: Sobre plinto. Sencillo. Ascendente con fase preparatoria de carrera.

Ej. Fundamental Brazos: Suspensión. Apoyo doble de manos y pies (flexores).

Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior. (Preferiblemente de coordinación).

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').

LECCION 2.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones anteroposteriores.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Pedaleos. (Pueden combinarse con otros movimientos sencillos).
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal e inferior. Pos. de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Inserción inferior móvil. Pos. de partida .Ten. supino.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: En tierra. Movimientos sencillos combinados.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.
- Ej. Salto: Sobre plinto. Combinado. Ascendente y en profundidad.
- Ej. Fundamental brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Voltereta lanzada adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral. (Preferiblemente de coordinación).
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: Predeportivo.

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').**LECCION 3.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Juego: De velocidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Ritmo. Balanceos laterales combinados con otros movimientos sencillos.
- Ej. Piernas (elemental): Ritmo y coordinación. Ballesteos combinados con otros movimientos sencillos.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Pos. de partida. Ten. prono.

- Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Inserción inferior móvil. Posición de partida. Suspendidas (dorso espalderas).
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinaciones con movimientos sencillos de piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Movilidad. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción sencilla.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.
- Ej. Salto: Saltómetro. Sencillo en altura. De tijera o de frente con fase preparatoria de carrera.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Voltereta lanzada adelante, seguida de voltereta atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior. (Preferible de coordinación).
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15').

LECCION 4.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos combinados con otros movimientos sencillos de brazos y piernas.
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Botes. (Pueden combinarse con otros movimientos sencillos).
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal superior. Pos. de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles.
- Ej. Cuello y Cabeza. Combinaciones con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Movilidad. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción sencilla.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas.
- Ej. Salto: Sobre aparato. Con apoyo. Laterales.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas de manos con balanceos (flexores).
- Ej. Agilidad: Volteretas laterales.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral. (De coordinación.)
- Ej. Relajación (parcial).
- Juego: Predeportivo.

3.º RITMO: Ritmo puro. (Tiempo 15').**LECCION 5.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Juego: De agilidad.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad hombro. Circunducciones combinadas.
- Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región posterior muslo.
- Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.
- Ej. Tronco: Dorsal inferior. Pos. de partida. Ten. prono.
- Ej. Tronco: Abdominal. Tono postural. Pos. de partida. Ten. supino.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Suspensión vertical con apoyo (frente a espalderas).
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con movimientos sencillos de brazos y piernas.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano lateral.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos de brazos, piernas y cabeza.

- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas con saltos.
- Ej. Salto: Sobre aparato. Con apoyo. Interiores.
- Ej. Fundamental Brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Volteretas adelante con piernas extendidas, seguidas de volteretas atrás.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

- Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano anteroposterior. (De coordinación).
- Ej. Piernas: Coordinación estimulante.
- Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 6.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

- Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

- Ej. Brazos (elemental): Movilidad. Lanzamientos con presión. (Pueden combinarse con otros movimientos sencillos.)
- Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Combinaciones sencillas con evoluciones y movimientos sencillos de brazos.
- Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.
- Ej. Tronco: Dorsal total. Combinado.
- Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles. Combinando alternativamente.
- Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Tono postural. Movilidad dorsal.
- Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

- Ej. Tronco: Coordinación. Plano horizontal.
- Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos de brazos, piernas y cabeza.
- Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas con saltos.
- Ej. Salto: Sobre aparatos. Con apoyo. Con volteretas.
- Ej. Fundamental Brazos: Suspensión pura. Locomociones sencillas con balanceos (flexores).
- Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Tierra vertical, seguida voltereta adelante.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano lateral. (De coordinación.)

Ej. Relajación (parcial).

Juego: De velocidad.

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15').**LECCION 7.****1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA****I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').**

Juego: Predeportivo sencillo.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Ritmo y movilidad. Balanceos y lanzamientos combinados.

Ej. Piernas (fundamental): Movilidad de cadera y extensión muscular. Extensores región anterior e interna-muslo.

Ej. Tronco: Preventivo-correctivo.

Ej. Tronco: Dorsal total o parcial. Combinado. Pos. de partida. Ten. pro-
no o espalderas.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles. Combinado.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Potencia. Inserción superior móvil.

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. planos combinados.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos sencillos.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas con saltos.

Ej. Salto: Sobre aparato. Con apoyo. Combinados.

Ej. Fundamental Brazos: Apoyo doble de manos y pies (extensores).

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Combinación de los ejercicios realizados en las lecciones anteriores.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal (De coordinación).

Ej. Piernas: Coordinación estimulante.

Ej. Relajación (parcial).

3.º RITMO: Ritmo asociado. (Tiempo 15').

LECCION 8.

1.º Y 2.º JUEGOS Y GIMNASIA EDUCATIVA

I. Parte inicial y de adaptación. (Tiempo 5').

Ej. De locomoción.

II. Parte de trabajo localizado. (Tiempo 10').

Ej. Brazos (elemental): Coordinación. Movimientos sencillos combinados.

Ej. Piernas (fundamental): Coordinación estimulante. Combinaciones sencillas de balanceos y lanzamientos.

Ej. Tronco: Movilidad. Plano anteroposterior.

Ej. Tronco: Dorsal total o parcial. Combinado. Pos. de partida. Ten. pro-
no o espalderas.

Ej. Tronco: Abdominal. Potencia. Ambas inserciones móviles.

Ej. Tronco: Dorso-abdominal. Suspensión vertical con apoyo (frente a
espalderas).

Ej. Cuello y Cabeza: Combinado con otros movimientos sencillos.

III. Parte de trabajo generalizado o aplicación funcional. (Tiempo 20').

Ej. Tronco: Coordinación. Planos combinados.

Ej. Equilibrio: Sobre aparato. Locomoción combinada con movimientos
sencillos.

Ej. Locomoción: Marchas y carreras combinadas con saltos.

Ej. Salto: Sobre aparato. Con apoyo. Combinados.

Ej. Fundamental Brazos: Extensiones puras con apoyo único de manos.
Tierra vertical.

Ej. Agilidad: Sobre colchoneta. Combinación de los ejercicios realiza-
dos en las lecciones anteriores.

IV. Parte final o calmante. (Tiempo 10').

Ej. Calmante: Tronco sencillo combinado. Plano horizontal (de coordinación).

Ej. Relajación (parcial).

Juego: De agilidad.

3.º RITMO: Pasos de danza de la región. (Tiempo 15').

FORMACION DEL ESPIRITU NACIONAL (Alumnas)

Primer curso

LECCION 1. *El hombre.*

Origen y destino del hombre.—Naturaleza del hombre.—Grandeza del hombre.—Dignidad humana.

LECCION 2. *Las facultades del hombre.*

Inteligencia humana.—Razón.—Voluntad.—Libertad.—El hombre, ser responsable: a) ante sí mismo; b) ante los demás; c) del uso de las cosas

LECCION 3. *La persona humana.*

El hombre, ser sociable: sociabilidad.—Convivencia.—Educación para la convivencia.

LECCION 4. *Unidades de convivencia.*

Naturaleza y fines de las unidades de convivencia.—Elementos esenciales en toda unidad de convivencia.

LECCION 5. *Clases de unidades de convivencia.*

Lo que la niña debe aportar a sus unidades de convivencia.

LECCION 6. *Participación en la sociedad.*

Ventajas y posibilidades de la vida social.—La necesidad de participar activamente en la creación y disfrute de los bienes de la sociedad.—El principio de igualdad de oportunidades aplicado a la vida social.—El servicio a la sociedad.

LECCION 7. *Perfeccionamiento del hombre.*

El hombre necesita perfeccionarse: a) como ser individual; b) como ser social.—Derecho y deber de la educación.

LECCION 8. *La igualdad de oportunidades ante la educación.*

Significado de la igualdad de oportunidades ante la cultura y la educación.—Posibilidades culturales y educativas al servicio de todos: Insti-

tuciones educativas; bibliotecas; medios de información; protección escolar.

LECCION 9. *La sociedad y la educación.*

El hombre necesita educarse para la vida social.—La vida social evoluciona: su ámbito es cada vez más amplio.—La sociedad debe hacer posible la educación de todos sus miembros.—Participación de todos sus miembros en la realización del bien común y del progreso social.

LECCION 10. *El Colegio.*

El Colegio, instrumento de educación y aprendizaje.—El Colegio, unidad de convivencia.—Fines de la comunidad escolar.—Organización de la comunidad escolar: Dirección, profesores, alumnos.—Obligaciones y derechos de cada uno. Orden, horario, disciplina, trabajo y juego.

LECCION 11. *El trabajo escolar: El estudio.*

Valor personal del estudio.—La responsabilidad escolar.—El estudio como servicio.—Vocación.—Formación profesional.

LECCION 12. *Las compañeras de estudios.*

Convivencia con las compañeras.—Comprensión, tolerancia, generosidad, ayuda mutua.—Solidaridad entre todas: posibilidades, proyectos, actividades, proyectos, actividades de interés general.—El equipo en la clase, en el juego; organización del equipo.—Las amigas y las compañeras.—Necesidad de relacionarse y de realizar trabajos, juegos y actividades.

LECCION 13. *Otros instrumentos de formación.*

El tiempo libre.—Formas positivas y negativas de emplear el tiempo libre.—Participación en actividades de tiempo libre participación activa y pasiva.—Libre elección de acuerdo con las propias aficiones: arte, música, literatura, cine, etc.

LECCION 14. *Asociaciones extraescolares.*

Qué son asociaciones extraescolares.—Finalidad de las asociaciones de la juventud.—Instrumentos con que cuentan para el cumplimiento de sus fines.—Organización y actividades.

LECCION 15. *Las asociaciones juveniles en España.*

Las organizaciones de juventudes promovidas por el Movimiento.—La Sección Juvenil y la Organización Juvenil Española.—Las Juventudes Femeninas.

LECCION 16. *Las principales actividades de las Juventudes de Sección Femenina.*

Los Círculos de Juventudes: Organización y actividades.—Los concursos anuales.—Los conciertos musicales.—El Teatro de Títeres.

LECCION 17. *Las principales actividades de las Juventudes de Sección Femenina.*

Los Albergues de verano.—Los intercambios internacionales.—La participación en competiciones deportivas de carácter nacional e internacional.—Las actividades al aire libre: marchas, excursiones, campismo.

LECCION 18. *Los medios de comunicación social.*

Qué son modos de comunicación social.—Su importancia educativa: desarrollan actividades culturales; despiertan la curiosidad; amplían el campo de los intereses personales; ponen en relación con otros ambientes.

LECCION 19. *Los medios de comunicación social.*

La prensa: prensa infantil y juvenil.—El libro.—Teatro.—Radio, cine y televisión.—Empleo adecuado de estos medios.

LECCION 20. *El aprendizaje que has realizado.*

Los conocimientos adquiridos: Del hombre, de su vida individual y social.—De la necesidad de perfeccionarse.—Tu iniciación en el perfeccionamiento.—La vida como permanente aprendizaje.

Segundo curso

LECCION 1. *Origen de la sociedad.*

La sociabilidad humana.—Consecuencia de la sociabilidad del hombre: a) el orden social; b) las unidades de convivencia.—Elementos esenciales de toda unidad de convivencia: unidad, fin, autoridad.

LECCION 2. *Unidades de convivencia básicas en la actualidad.*

Familia.—Municipio.—Unidad laboral.—Unidad religiosa.—Otras unidades de convivencia: Provincia, Región, Nación.

LECCION 3. *La convivencia familiar.*

La familia.—Origen de la familia.—Quiénes forman la familia.—Fin de la familia.—Autoridad de la familia.

LECCION 4. *La convivencia familiar.*

Relaciones familiares: a) entre padres e hijos; b) entre hermanos.—La comunidad familiar y la responsabilidad de todos sus miembros en ella.

LECCION 5. *La familia y el orden social.*

La familia como sujeto de derechos y deberes.—Los derechos de la familia y los correspondientes deberes de la sociedad.—Deberes de la familia en relación con la sociedad.—Derecho y deber de la familia a participar en la vida pública de la nación: la familia, cauce de representación política.

LECCION 6. *El municipio.*

Origen del municipio.—Fin del municipio.—Bienes del municipio.—Recursos económicos del municipio.—Los servicios municipales.

LECCION 7. *Organización y gobierno del municipio.*

El término municipal.—La población municipal.—El Ayuntamiento.—El Alcalde.—Los Concejales.—Las Ordenanzas Municipales.

LECCION 8. *La reesponsabilidad de los ciudadanos en la vida local.*

Cumplimiento de las Ordenanzas Municipales.—Participación en la administración y gobierno del municipio.—El municipio como cauce de representación política.—Los Consejos locales.—La participación de la mujer en las tareas municipales.

LECCION 9. *La convivencia laboral.*

El trabajo.—La división del trabajo.—La especialización.—Las asociaciones laborales.—Los antiguos gremios.

LECCION 10. *Las asociaciones laborales modernas.*

Los sindicatos.—La Organización Sindical española.—Fin.—Organización.—El sindicato, cauce de representación política.—Otras asociaciones profesionales.

LECCION 11. *La Parroquia, unidad de convivencia religiosa.*

Quiénes forman la parroquia.—Fin de la parroquia.—Autoridad de la parroquia.—Obligaciones para con la parroquia.

LECCION 12. *La provincia.*

La provincia como unión de municipios para la satisfacción de intereses comunes.—La provincia como demarcación territorial que facilita el gobierno de la nación.—División de España en provincias.

LECCION 13. *Organismos al servicio de la comunidad provincial.*

El Gobierno Civil.—La Diputación Provincial.—La Comisión Provincial de Servicios Técnicos.

LECCION 14. *Satisfacción de las necesidades provinciales.*

Los servicios provinciales.—La responsabilidad de los ciudadanos en la vida provincial.—Participación en la administración y gobierno de la provincia.—La provincia, cauce de representación política.—Los Consejos Provinciales.

LECCION 15. *La diócesis.*

Quiénes forman la diócesis.—Fin de la diócesis.—Autoridad de la diócesis.—El respeto a las normas diocesanas.

LECCION 16. *La región.*

La región como resultado de los factores geográficos, económicos e históricos.—Las regiones históricas españolas.—Su papel en la formación de la unidad española.—El valor de las diferencias regionales.

LECCION 17. *La región.*

La diversidad regional y la unidad nacional.—Las aportaciones regionales a la tarea común española.—Desarrollo social-económico regional en función de la comunidad nacional.—Falsa interpretación de la región: el separatismo.

LECCION 18. *España, unidad de convivencia histórica.*

Proceso y constitución de la unidad política española.—El territorio español.—La población española.—España como unidad de destino en lo universal.

LECCION 19. *España, unidad de convivencia histórica.*

España, tarea de todos los españoles.—Derecho y deber de todos los españoles a servir a España.

LECCION 20. *La convivencia internacional.*

La interdependencia de las naciones por razón de problemas y necesidades comunes.—La solidaridad internacional: las aportaciones nacionales al bien común.

Tercer curso

LECCION 1. *La persona humana, base de la sociedad.*

La persona humana.—Dignidad de la persona humana.—Su capacidad para promover el bien común.—Su necesidad de los demás.

LECCION 2. *La vida social.*

Ventajas y posibilidades de la vida en sociedad.—Problemas que se derivan de la vida en sociedad.—Necesidad del orden social.

LECCION 3. *La organización de la vida social.*

El Estado.—Elementos del Estado.—El poder del Estado: su justificación.

LECCION 4. *El Estado.*

Evolución histórica del Estado.—Formas del Estado.

LECCION 5. *Fines del Estado.*

La independencia nacional.—La armonización de los intereses individuales y sociales: justicia social.—Orden público.—El bien común, fin supremo del Estado.

LECCION 6. *Funciones del Estado.*

Las distintas funciones del Estado.—La función legislativa.—La Ley.—Clases de Leyes.—Elaboración de las Leyes: participación de los ciudadanos.

LECCION 7. *La función ejecutiva.*

El Gobierno.—Fines.—Organización.

LECCION 8. *La Administración Pública.*

La Administración Pública.—La Administración como organización y como actividad.—Organos de la Administración Pública.

LECCION 9. *La función judicial.*

La función judicial como garantía de la justicia.—Su independencia.

LECCION 10. *La persona y el Estado.*

El Estado de Derecho.—La participación de los ciudadanos en el Estado: participación en la vida cultural, en la vida económica, en la vida política.—Principio de igualdad de oportunidades.

LECCION 11. *La igualdad de los españoles en la vida nacional.*

Igualdad ante la Ley.—Promoción social e igualdad de oportunidades.—Acceso a la educación.—Acceso a la propiedad: justa distribución de la riqueza.—Acceso a la participación política.

LECCION 12. *La participación de los españoles en la vida nacional.*

España como tarea colectiva de todos los españoles.—Derecho y deber de los españoles de servir a España.—Unidad y solidaridad entre los españoles.

LECCION 13. *La cultura como patrimonio de todos los españoles.*

Valor del estudio para el hombre: derecho al estudio.—Valor del estudio para la sociedad: deber de estudiar.—El estudio como trabajo y servicio.—Máximo aprovechamiento de los bienes de la cultura.

LECCION 14. *Cauces de participación de los españoles en la cultura.*

Enseñanza Primaria.—Enseñanza Media.—Enseñanza Profesional y Técnica.—Enseñanza Universitaria.—Otros cauces: Instituciones artísticas, de investigación, etc.—Labor cultural de los medios de comunicación social.

LECCION 15. *El desarrollo económico y social de España.*

Los planes de desarrollo: su finalidad.—Objetivos principales de la planificación en España.—Responsabilidad de la sociedad española ante esta planificación.—La población activa española.—El trabajo como servicio a la comunidad.

LECCION 16. *Participación de los españoles en la vida económica de España.*

La Empresa como unidad de producción: participación de todos sus miembros en la vida de la Empresa.—Participación sindical: el Sindicato, instrumento de ordenación social.

LECCION 17. *Participación política.*

En qué consiste la participación política.—Su fin: la consecución del bien común, responsabilidad de todos los miembros de la sociedad: derecho y deber de participar.

LECCION 18. *Participación de los españoles en la vida política de España.*

Cauces de participación: la familia, el municipio y el sindicato, estructuras básicas de la comunidad nacional.—Otros cauces: Asociaciones, Colegios profesionales, etc.—Las Cortes, órgano supremo de participación del pueblo español.

LECCION 19. *El Movimiento Nacional y la participación política de los españoles.*

El Movimiento Nacional: finalidad.—Participación de los españoles en el Movimiento: el Consejo Nacional.—Los Consejos Provinciales y Locales.

LECCION 20. *La participación de la mujer en la vida nacional.*

Responsabilidad de la mujer en la vida social, cívica y política.—Reconocimiento de sus derechos: Ley de Derechos Políticos, Profesionales y de Trabajo de la Mujer.—La Sección Femenina del Movimiento y la promoción de la mujer en el aspecto cultural, social, profesional y político.

Cuarto curso

LECCION 1. *La sociedad.*

La sociedad como resultado de las distintas comunidades humanas.—Sus características.—Necesidad y finalidad de un orden social.—El Estado y el orden social.

LECCION 2. *El Estado español. Precedentes históricos.*

El llamado "problema de España": origen.—Características que presenta en el siglo XIX.

LECCION 3. *El problema de España.*

Características que presenta en el siglo XX.—Intentos de solución: Dictadura y República; José Antonio y la Falange.—Su doctrina política como base del nuevo Estado.—El Alzamiento Nacional.

LECCION 4. *El Estado español.*

Símbolos.—Población.—Territorio.

LECCION 5. *Principios políticos del Estado español.*

La Ley de Declaración de Principios del Movimiento: antecedentes; promulgación.—Aspectos de la Ley: a) España; b) el orden político; c) el hombre; d) las estructuras básicas de la comunidad nacional; e) la justicia social.

LECCION 6. *Leyes fundamentales del Estado.*

La Constitución del Estado: concepto y fin.—Las Leyes Fundamentales del Estado español, leyes constitucionales de España.—Características de estas Leyes.

LECCION 7. *La Jefatura del Estado español.*

El Jefe del Estado: funciones.—El Consejo del Reino.—El Consejo de Regencia.—Sucesión a la Jefatura del Estado.

LECCION 8. *Las Cortes Españolas.*

Las Cortes como órgano de representación: representación orgánica.—Las Cortes como órgano legislativo: elaboración y aprobación de las leyes.—Composición de las Cortes.

LECCION 9. *El Movimiento y su Consejo Nacional.*

El Movimiento Nacional: concepto y fines.—El Consejo Nacional.—Composición y funciones.—La Secretaría General del Movimiento.

LECCION 10. *El Gobierno.*

El Gobierno, órgano ejecutivo: misión.—Presidencia del Gobierno.—Miembros del Gobierno: los Ministros.—El Consejo de Ministros.

LECCION 11. *La Administración del Estado.*

Funciones.—Organos de la Administración del Estado.—La Administración Central y la Administración Local.

LECCION 12. *La Justicia.*

La Administración de Justicia en España: Organización.—Necesidad de colaborar con la Administración de Justicia.

LECCION 13. *Derechos y deberes de los españoles.*

Los derechos de la persona.—El Fuero de los Españoles: significado y promulgación.—Derecho de los ciudadanos españoles.—Deberes de los ciudadanos españoles.

LECCION 14. *Organización del trabajo.*

El trabajo.—El Fuero del Trabajo: significado y promulgación.—Derechos de los españoles por razón de su trabajo.—Deberes de los españoles por razón de su trabajo.—La Organización Sindical Española.

LECCION 15. *El mundo actual.*

Necesidad de intercambio y relación entre las naciones.—Tendencia a la formación de grandes bloques de naciones por razones geográficas, históricas, culturales, políticas y económicas.

LECCION 16. *España en el mundo actual.*

Sus relaciones con los demás países.—España como unidad de destino en lo universal.—La voluntad universalista de España.

LECCION 17. *España y Europa.*

Europa como unidad histórica.—Europa como unidad cultural: elementos principales de la cultura europea.—Las Instituciones creadas para estrechar las relaciones entre los países europeos.—Participación de España en Europa.

LECCION 18. *España e Hispanoamérica.*

La obra de España en América.—La unidad cultural de los países hispanoamericanos.—Necesidad de entendimiento y cooperación entre las naciones hispanoamericanas.—España y sus relaciones con Hispanoamérica.

LECCION 19. *España y el mundo árabe. España y África.*

El mundo árabe.—Relaciones de España con el mundo árabe.—La diversidad de pueblos y culturas del mundo africano.—Formación de los Estados africanos.—Influencia de Europa en el desarrollo actual de África.—Labor de España en África.

LECCION 20. *Hacia una convivencia mundial.*

La necesaria cooperación de todas las naciones para resolver los problemas de la humanidad.—La Organización de las Naciones Unidas: su finalidad.—Origen y evolución de la ONU.—Las instituciones internacionales especializadas: la UNESCO, la OIT, la UNICEF, etc.—Necesidad por parte de todas las naciones de colaborar en los Organismos internacionales.

ENSEÑANZAS DE HOGAR (Alumnas)

OBJETIVOS GENERALES COMUNES A CADA CURSO

Las actividades que se marcan en cada una de las lecciones del programa no tienen razón de ser si no están encauzadas hacia la consecución de unos OBJETIVOS a lo largo de cada curso escolar. Estos objetivos son los mismos para todos los cursos, porque lo que verdaderamente cuenta es que al finalizar el Bachillerato elemental la alumna se vea enriquecida en cada uno de los aspectos que a continuación señalamos. El sentido de cooperación o el convencimiento de la eficacia que tiene el trabajo en equipo, por ejemplo, no se logrará posiblemente a lo largo de un solo curso de escolaridad. Habrá que insistir sobre ello una y otra vez. Por otra parte, hay que tener en cuenta que la niña, al llegar al Centro de Enseñanza Media, se encuentra ya un tanto influenciada en este sentido por la educación que ha recibido en la Escuela Primaria.

Los objetivos generales que proponemos son los siguientes:

1. **DESARROLLO INTELECTUAL DE LA ALUMNA.**
2. **DESARROLLO FISICO**
 - a) *Coordinación visual y motora.*
 - b) *Proyección consciente de los movimientos corporales.*
 - c) *Hábil uso de las técnicas.*
3. **DESARROLLO EMOCIONAL**, ya que la actividad artística es el elemento necesario de equilibrio que actúa sobre el intelecto y las emociones infantiles.
4. **DESARROLLO SOCIAL**
 - a) *Participación en el trabajo en grupo.*
 - b) *Sentido de cooperación, ya directamente (mediante el trabajo), ya indirectamente.*
5. **DESARROLLO DE LA CAPACIDAD CREADORA.**

Primer curso

HOGAR

LECCION 1.

La costura como base para la confección. Finalidad práctica de los siguientes puntos: punto de pelota, pespunte, hilván, bastilla, punto de dobladillo y punto de sobrehilado, aprendidos en la Escuela Primaria. Realizaciones

en que se emplean estos puntos. Selección de materiales; telas gruesas (hilo o arpillera), hilos y utensilios.

LECCION 2.

El bordado al trapo. Materiales que se emplean. Su aparición en bordados regionales: materiales, motivos y colorido. Actualización de estos trabajos. Realización de bordado al trapo sobre fieltro, ejecutando punto de pelota.

LECCION 3.

El punto de pespunte en el bordado regional: Segovia y Lagartera. Su aplicación en sencillas cenefas de remate, refuerzo de calado o adorno. Realización de estos puntos en lanas y sobre tela de arpillera aplicados a tapices, alfombras, cojines, tapetes, etc.

LECCION 4.

El festón en el bordado regional: Segovia y Canarias. Realización de una muestra de Segovia combinando pespunte y festón abierto sobre tela de esterilla y perlés gruesos.

LECCION 5.

Realización del punto de incrustación en recto sobre tela de hilo grueso. Unión de telas por medio del punto de incrustación. Su aplicación al bordado.

LECCION 6.

Distintos procedimientos para el trenzado y tejido de fibras. Sobre plantillas de cartón; sobre papel cuadrícula y plancha de corcho o con sencillos telares, aplicado a tapetes, esterillas o alfombras.

LECCION 7.

Ejercicio de trenzado y tejido con tiras de papel. Plegado y recorte de papel aplicado a figuras de animales; flores; casitas; adornos navideños.

LECCION 8.

Tapices pegados. Pegado directo de tejidos. Trabajo de equipo en la ejecución de tapices pegados. Herramientas para realizar estos trabajos. Colas. Bases. Clasificación de los tejidos. Aplicación de esta técnica en la confección de un franelograma.

LECCION 9.

Recortado, doblado y pegado de cartulina aplicado a cuerpos geométricos, cajas, juguetería, etc.

LECCION 10.

Recortado, doblado y montaje de cartón aplicado a cajas y carpetas en sus distintas variaciones. Herramientas para realizar estos trabajos.

LECCION 11.

Forrado y rematado de los trabajos realizados en la lección anterior. Materiales que se emplean en este trabajo: telas, fibras, papel, colas, etc. Herramientas imprescindibles.

LECCION 12.

El modelado como expresión artística. Modelado en arcilla y yeso. Manejas de expresarse: método analítico y método sintético. Estimulación artística. Temas. Técnicas.

LECCION 13.

Modelado de papel de periódico y engrudo. Sencillas realizaciones: relieves de mapas, maquetas y figuras.

LECCION 14.

Trabajos de equipo en la ejecución de las técnicas aprendidas.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS

La mayoría de los puntos populares (pespunte, cadeneta, cordoncillo, etc.), son ya conocidos por las alumnas puesto que los han ido aprendiendo como puntos básicos durante los cuatro cursos iniciales de Enseñanza Primaria.

Un objetivo específico de este primer curso de Bachillerato es que la alumna conozca y combine artísticamente los distintos elementos de dibujo que emplean las comarcas regionales en la realización de sus motivos ornamentales. Este ejercicio se realizará a base de proyectos confeccionados por la propia alumna una vez conocidos aquellos elementos y las normas para su combinación. De esta forma se desarrollará progresivamente la imaginación creadora de cada niña.

Los trabajos de aguja, por naturaleza artísticos, jamás deben ser separados del diseño. En todas las grandes culturas la destreza, dibujo y la mano de obra fueron inseparables. Por eso debemos estimular a la niña a su debido tiempo para que pueda reconocer estas estrechas relaciones.

Por otra parte, y como continuación de la actividad desplegada con los trabajos de aguja, las alumnas realizarán una serie de ejercicios de "plegado", "recorte" y "modelado" que han de contribuir a un mayor enriquecimiento de sensibilidad artística y destreza manual. La base de estos trabajos también está asentada en la Escuela Primaria.

Las alumnas conocen unos procedimientos que ahora podrán ser enriquecidos con la explicación de otros nuevos. Así, por ejemplo, los conocimientos que poseen del "plegado" pueden ser aplicados ahora a una encuadernación elemental como es la construcción de carpetas, cajas, etc. Este mismo hecho puede también aplicarse al "modelado" y "recorte".

En la ejecución de estas actividades, la profesora ha de saber que cada niña debe desplegar su propia técnica y que la "ayuda" de su parte para señalarle la técnica "correcta" sólo significará una restricción del enfoque individual infantil, ya que la técnica no es más que el uso que la alumna hace de los materiales como medio de expresión. De ahí la importancia de que cada niña, en las distintas etapas de aprendizaje, se identifique con los diferentes materiales de trabajo artístico que va a utilizar.

De la misma forma es imprescindible para toda profesora de hogar conocer cuáles son las características diferenciales que ofrece cada etapa del desarrollo infantil.

La profesora explicará las lecciones ilustrándolas con los gráficos, dibujos, muestras confeccionadas, fotografías, diapositivas, etc., que se requieran para hacer más objetiva la enseñanza.

Este material de exposición deberá ser renovado cada año para evitar la rutina y monotonía.

En el logro de una más perfeccionada enseñanza, también tiene gran trascendencia la visita a museos y exposiciones; la suscripción a revistas de arte, decoración y, sobre todo, una buena bibliografía.

CULTURA MUSICAL

LECCION 1.

Música: definición. Sonido. Representación de los sonidos. Nombre de las notas.

PRACTICA.—Ejercicios con las alumnas de representación de sonidos y nombre de las notas. Audición de un pequeño fragmento de algún poema sinfónico para que tengan contacto con la Música.

LECCION 2.

El ritmo y el compás. Figuras y silencios.

PRACTICA.—Ejemplos puramente percutivos con negras y sus silencios en los diferentes compases, haciendo que las alumnas den palmadas, percusiones

sobre la mesa, etc. (Procurando que se hagan con matices: fuerte, medio fuerte y piano).

LECCION 3.

Elementos fundamentales de la Música. Ritmo, melodía, armonía y timbre.

PRACTICA.—Audición de discos claros de estos elementos. Ej.: Fragmentos de Jazz, Los remeros del Volga, etc..., para ritmo.
Canciones populares, gregoriano, etc..., para melodía.
El Mesías de Haendel, Canciones a voces, etc..., para armonía.
La misma melodía con distintos instrumentos, para timbre.

LECCION 4.

Oído musical. Altura del sonido. La entonación.

PRACTICA.—Enseñar a las alumnas frases de una canción sencilla y hacerla repetir, realizando diversas pruebas de entonación. Clasificarlas según sus voces y oído musical.

LECCION 5.

El coro. Su trascendencia formativa. El canto. Las voces.

PRACTICA.—Enseñar a las alumnas canciones enteras a una o dos voces, explicándolas el carácter de ellas.

LECCION 6.

Artes plásticas y artes músicas. El creador y el intérprete. La voz humana. Música vocal y música instrumental.

PRACTICA.—Audición de fragmentos relacionados con éstos conceptos:
Coro de Peregrinos de Santiago..., etc., para voz humana.
Lamento de Ariadna de Monteverdi..., etc., para música vocal.
Cuarteto de Aire de Mozart..., etc., para música instrumental.

LECCION 7.

Familias instrumentales. Los instrumentos. La orquesta.

PRACTICA.—Audición de los siguientes discos:
Piccolo, Saxo y compañía..., para reconocimientos de instrumentos.
Guía de orquesta para jóvenes de Britten..., para orquesta.

Segundo curso

HOGAR

LECCION 1.

Frunces. Origen de este punto de adorno. Cómo se pasan los hilos en los frunces. El fruncido de telas cuadrículadas y de listas. Fruncido en género liso. Aplicaciones prácticas del fruncido en camisones, blusas, vestidos, trajecitos de niño, etc.

LECCION 2.

Bordados populares. A qué se llaman bordados populares. Diferencia entre el bordado popular y el erudito. Comarcas productoras del bordado popular. Presentar a las alumnas muestras confeccionadas, diapositivas, fotografías para que capten la belleza y características de cada uno de estos bordados artísticos.

LECCION 3.

Bordado popular de Toledo. Comarcas que comprende. Características y particularidades de cada una de ellas. Puntos esenciales del bordado popular de Toledo. Presentación de muestras confeccionadas, fotografías o diapositivas para que las alumnas vean las características y belleza del bordado toledano.

LECCION 4.

El bordado popular de Segovia. Procedimientos que se emplean. Características y particularidades de cada uno de ellos. Puntos esenciales de este bordado popular. Presentación de muestras confeccionadas, fotografías o diapositivas para que las niñas vean las características y la belleza del bordado segoviano.

LECCION 5.

Aplicación práctica de los bordados de Toledo y Segovia en tapices, mantelerías, etc., empleando telas gruesas de hilo y arpillera. Modelos propuestos y de composición libre.

LECCION 6.

Encuadernación. Su división y clases. Su proceso. Materiales y útiles esenciales.

LECCION 7.

Aplicación práctica: encuadernación de hojas sueltas; encuadernación de dibujos, fotografías, láminas, etc. Encuadernación de trabajos escolares. Encuadernación de libros estropeados.

LECCION 8.

Manipulación de materias metálicas. Laminados de zinc, estaño, etc. Trabajos de alambre. Herramientas para realizar estos trabajos.

LECCION 9.

Trabajos en madera. Material y herramientas. Empleo de la sierra para cortar tablas finas. Dibujo de las plantillas para trazar la madera. Serado de la madera. Encolado y pegado.

LECCION 10.

Aplicaciones prácticas de estos trabajos. Juguetería, rompecabezas, juegos de arquitectura, portarretratos, marionetas, etc.

LECCION 11.

Mosaicos con diversos materiales. Mosaicos con elementos naturales: cáscaras de huevo, teñidas o no; guijarros; legumbres secas; desechos de lana o lana deshilachada. Modelos compuestos y de composición libre.

LECCION 12.

Mosaicos con sustancias tales como aserrín, paja, arena o polvos de color, etc. Colas apropiadas para la realización de este trabajo artístico.

LECCION 13.

Los vitrales, mosaicos luminosos. Recorte de los vitrales. El material. El pegado. Utilización de los vitrales. Realización de un vitral para decorar las ventanas del aula de clase. Ejecución de vitrales para tapas de cajas, pantallas, etc.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS

La actividad que las alumnas van a desarrollar en este segundo curso es un nuevo ascenso respecto a lo que cada una de ellas tiene asimilado del aprendizaje anterior.

Surgen nuevos procedimientos. Hemos de aclarar que el procedimiento consiste en las diferentes fases de los principios generales del uso de los materiales. Por ejemplo, hay principios generales que deben seguirse para realizar un bordado. Se refieren a la elección del material (telas gruesas de colores adecuados, hilos, etc.), al empleo de fotografías o diapositivas para ver las características del bordado, a la confección de un proyecto a base de los distintos elementos de dibujo que se emplean en la comarca a la que pertenece el bordado, o sacar o contar hilos, etc. Todos estos procedimientos pueden ser explicados y conducen a la alumna a un posible desarrollo de su aplicación personal según su propia técnica. Inútil sería decir que una técnica de bordado no podría desarrollarse a menos que la alumna haya comprendido perfectamente los procedimientos y que, en este caso, no sólo serán demasiado complejas para la niña, sino que también acentuarán las dificultades para su ejecución.

Es muy importante elegir lo más diferencial de cada comarca (Toledo o Segovia) para llevar a cabo la ejecución práctica, procurando que la alumna utilice su propia técnica en el procedimiento de contar hilos, realizar un calado o un bordado a dibujo.

Lo expuesto anteriormente también podríamos aplicarlo a un trabajo en madera. Los procedimientos que se tendrían que explicar a la niña serían, además de la elección del material (tablas finas o panel), el empleo de la sierra para cortar la madera, el dibujo de las plantillas, el encolado y pegado, etc.

Un objetivo esencial en toda actividad artística es el de dejar amplio margen a la propia iniciativa, a la imaginación y al vuelo de la fantasía en las creaciones infantiles; y para ello no debemos cercenar a las alumnas con la crítica o el excesivo trabajo.

No es necesario ni aconsejable, y este consejo es aplicable a toda actividad artística, exigir demasiado a las niñas a fin de producir un efecto aparente. En todas las creaciones infantiles lo esencial no es el resultado comprobado, sino el crecimiento y la maduración de las fuerzas interiores y la conservación del placer por la creación.

CULTURA MUSICAL

LECCION 1.

La melodía. La música en la antigüedad.

PRACTICA.—Audición de fragmentos adecuados relativos a la evolución de la melodía. Ej. 2000 años de Música de Curt Sachs.

LECCION 2.

El canto gregoriano.

PRACTICA.—Audición de melodías gregorianas.—Ej. Canto Gregoriano de los Benedictinos de Solesmes; Cantos Gregorianos por los coros de S. F. Además, se enseñará a las alumnas algún canto sencillo.

LECCION 3.

La monodia trovadoresca. Trovadores y juglares.

PRACTICA.—Audición de fragmentos relacionados con estos temas. Ej. Madrigalistas de Radio Nacional, etc.

LECCION 4.

Las Cantigas en Alfonso el Sabio.

PRACTICA.—Audición de fragmentos relacionados con estos temas. Ej. Alfonso X el Sabio... Las Cantigas, etc. Los Madrigalistas de Radio Nacional para la Música en pueblo.

LECCION 5.

Nacimiento de la polifonía vocal. Polifonía primitiva.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos relacionados con estos temas. Ej. Dos mil años de Música de Curt Sachs para polifonía y Grabación de la Polifónica de Pontevedra, etc.

LECCION 6.

La polifonía del Renacimiento. Polifonía española: religiosa y profana.

PRACTICA.—Audición de grabaciones de Palestrina, Victoria y Morales, etc.

LECCION 7.

La música instrumental en el Renacimiento.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos de música instrumental y de guitarra (esto por falta de discos de vihuela). Ej. Cuarteto de Mozart o de Haydn. Grabaciones de Andrés Segovia, Narciso Yepes y Renata Tarragó.

LECCION 8.

Nacimiento de la ópera. Melodía acompañada. El oratorio.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos relacionados con estos temas. Ej. El Mesías de Haendel, Ariadna de Monteverdi, Ifigenia en Aulide de Gluck y Corales de la Pasión según San Mateo, etc.

Tercer curso

HOGAR

LECCION 1.

Conocimientos de telas de mayor aplicación en el hogar y más comunes en el comercio. Oportuno empleo para cortinas, visillos, cojines, etc.

LECCION 2.

Corte: útiles necesarios. Servicio y aplicación de cada uno de ellos. Utilidad de esta enseñanza y su aplicación inmediata. Modo de tomar medidas del patrón de espalda, delantero y manga de niño y adulto.

LECCION 3.

Lencería infantil. Prendas esenciales que la constituyen. Realización de una de ellas.

LECCION 4.

Aplicación de puntillas, entredoses, cintas tapacosturas, etc., en prendas de lencería, vestiditos de niño, etc.

LECCION 5.

Accesorios en el vestido. Botones, broches, cierres, ojales, trencillas, pre-sillas, etc. Selección y aplicación de encajes en vestidos.

LECCION 6.

El mosaico con baldosas. Su origen. Roma y Bizancio. El mosaico en la época contemporánea. Utilización de fotografías o diapositivas para que las alumnas capten la belleza y características del mosaico en el arte clásico.

LECCION 7.

Materiales para la realización de mosaicos. Pegamentos y teselas. Los soportes. Los accesorios y los útiles.

LECCION 8.

Preparación del soporte, reborde y de los pegamentos. Preparación del cemento. La colocación. Métodos de unión y composición.

LECCION 9.

Importancia de los fondos en el mosaico. Efecto decorativo de las juntas coloreadas o huecas.

LECCION 10.

Aplicaciones prácticas del mosaico. Colocación de un mosaico en el exterior. Mosaico en la cocina: embellecimiento de una puerta de aparador. Placa decorativa de mosaico en una chimenea. Jardíneras y mesas.

LECCION 11.

El mosaico de formas irregulares o mosaico artístico.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS

Señalábamos en las orientaciones metodológicas de los cursos anteriores la importancia de dejar amplio margen a la iniciativa de la niña. Volvemos a insistir sobre ello, sobre la necesidad de dar a la alumna libertad de pensamiento y de acción que favorezca su expansión y aprendizaje. Pero al hablar de libertad no nos referimos a un desorden, sino a la posibilidad de poder elegir para su obra artística el tema, el color, la técnica e incluso el ritmo de ejecución.

Todo esto podemos aplicarlo a una actividad determinada, por ejemplo, a la confección de una blusa o a la realización de un mosaico. La Profesora no impone, estimula. Estimula la sencillez, el buen gusto y, sobre todo, la capacidad creadora.

Por otra parte, las realizaciones que se lleven a cabo tanto en el aspecto de la confección como en el de las manualizaciones, además de tener el matiz artístico que las caracteriza, han de perseguir una finalidad práctica. No nos paseemos el curso confeccionando blusas de papel cuando tiene mucho más aliciente cortarlas en tela. No impacientemos a las alumnas con una lencería ya en desuso. Es necesario que las prendas que se realicen sean útiles y estén actualizadas.

CULTURA MUSICAL**LECCION 1.**

Formas musicales: la suite. Música de cámara.

PRACTICA.—Audición de suite. Ej. Suite en Re M, de Juan Sebastián Bach u otras. También para música de cámara, cuartetos de Mozart o de Haydn.

LECCION 2.

Formas musicales (continuación): Sonata y sinfonía.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos de sonatas y sinfonías. Ej. Sonatas de Scarlatti y Beethoven y sinfonías de Beethoven, Schubert, etc.

LECCION 3.

Formas musicales (continuación): La obertura y el concierto.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos de obertura y conciertos fáciles de decidir por el Profesor.

LECCION 4.

El Barroco. Bach y Haéndel.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos relacionados al tema. Ej. El Clave bien temperado de Juan Sebastián Bach. Aleluia del Mesías, de Haéndel, y muchos más al gusto del Profesor y con arreglo a la inquietud de las alumnas.

LECCION 5.

El clasicismo. Mozart y Haydn.

PRACTICA.—Audiciones que decidirá la Profesora con arreglo al gusto estético de las alumnas.

LECCION 6.

Final del clasicismo y comienzo del Romanticismo.

PRACTICA.—Audiciones de obras de Beethoven de carácter clasicista y romántico. Estos discos puede elegirlos el Profesor.

LECCION 7.

El Romanticismo en la música. Compositores románticos para piano. Liederistas.

PRACTICA.—Dada la gran sensibilidad musical que las alumnas suelen tener para este período, y el conocimiento que ya han adquirido por medio de la Literatura, las audiciones y la charla deben ocupar por lo menos tres días para una total comprensión por parte de ellas. Los discos puede elegirlos el Profesor y consultar con las alumnas que es fácil conozcan alguno.

LECCION 8.

Final del Romanticismo. Brahms y Wagner. La ópera.

PRACTICA.—Audiciones de fragmentos de Brahms y Wagner, centrandó las obras de éste último en las óperas. Sería estupendo que si en este día demuestran las alumnas mucho interés, se dedicara la tarde siguiente a la audición de una ópera entera cuidando mucho la elección.

Cuarto curso

HOGAR

LECCION 1.

La máquina de coser: utilidad práctica y económica. Diferentes modelos. Partes de que consta la máquina de coser.

LECCION 2.

Máquina a pedal. Forma de manejarla: pedalear con suavidad y ritmo, modo de frenar, tensión del hilo, tamaño de las puntadas, manera de quitar la labor de la máquina.

LECCION 3.

Imperfecciones del cosido o del funcionamiento de la máquina: rotura del hilo, rotura de aguja, puntada irregular, avance escaso de la tela al coser, fruncimiento de la tela, etc. Conservación y limpieza de la máquina de coser.

PRACTICA.—Familiarizar a las alumnas en el manejo de la máquina cosiendo primeramente sobre papel grueso o tela usada y realizando todas las filigranas posibles hasta llegar a obtener la soltura necesaria para lanzarse a coser.

LECCION 4.

Diseño por parte de las alumnas del modelo que desean realizar de falda, blusa, vestido camisero, etc. Transformación del patrón tipo e interpretación del modelo elegido.

LECCION 5.

Corte de la tela teniendo en cuenta el derecho, hilo y dibujo de la misma. Hilvanado, prueba, cosido y rematado de la prenda.

LECCION 6.

Concepto actual de economía doméstica. Fines de la misma. Ciencias y artes que la acompañan. Relación entre la economía doméstica y la nacional.

LECCION 7.

Patrimonio familiar: valores morales y económicos. Nivel social y presupuesto familiar. Aportación económica: sueldo, rentas, beneficios, reducción de gastos, ahorro, cuentas corrientes, cartillas y otras inversiones, para dar al dinero el máximo rendimiento. Niveles de producción y consumo. Reglas de economía.

LECCION 8.

Leyes sociales. Protección del estado a la familia. Subsidios familiares, premios y pluses por recargos de familia. Protección de la mujer en el trabajo. Protección escolar: becas, bolsas de estudio, cooperativas y viajes. Asociaciones de estudiantes.

LECCION 9.

Concepto de higiene a través de la historia. Higiene individual e higiene colectiva. Partes que comprende la higiene. Importancia de la higiene para la conservación de la salud. Higiene mental: su importancia.

LECCION 10.

Nociones elementales de electricidad. Instalaciones de diferentes aparatos eléctricos: luces, enchufes, timbres, etc.

LECCION 11.

Dsmontaje y montaje de estos aparatos. Reparaciones de averías en ellos.

LECCION 12.

Aparatos electrodomésticos. Montaje de resistencias en cazos, planchas, hornillos, etc. Reparación de averías en estos aparatos. Precauciones necesarias.

LECCION 14.

Conservación de los muebles. Breves explicaciones sobre carpintería. Barnizado y sus diferentes aplicaciones en mesitas, sillas, bandejas, armarios. Encerados y pátinas.

LECCION 15.

Conocimiento de las distintas clases de maderas. Arreglos de muebles según las maderas de que estén hechos y la causa del desperfecto. Medios de evitar los desperfectos y arreglos más corrientes.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS

La educación en economía del hogar que se propone para este curso, se refiere a un programa de instrucción destinado a preparar a las alumnas para las responsabilidades del hogar. Está destinado a ayudarles e resolver problemas de la vida personal y familiar.

Las clases de economía deberán dictarse en forma práctica. La profesora desarrollará los temas ilustrándolos con gráficos, dibujos, diagramas, fotografías o diapositivas, incluso, si es posible en el Centro, con proyecciones de corto metraje que podrían facilitar entidades como el O.T.E.A.N., etc. Todo ello encaminado a conseguir una enseñanza lo más eficaz y amena posible. A esto seguirá un breve resumen escrito, que servirá después de guía y facilitará el conocimiento de todo lo que entraña el mecanismo del taller doméstico en sus aspectos social, económico, técnico y educacional.

Deberá darse gran importancia al régimen económico familiar, puntualizando en toda circunstancia propicia la manera de invertir recursos, discriminando las reales necesidades y la forma de obtener economía.

Se ha de tener en cuenta que las familias no son iguales por doquiera. Difieren de una a otra localidad e incluso dentro de la misma área hay amplias variaciones en los valores, patrones y prácticas familiares. Gran medida del éxito en la enseñanza depende de que se reconozcan estas diferencias básicas entre las familias.

Así como se han señalado unos objetivos generales comunes a todos los cursos, de la misma forma se puede decir que las orientaciones metodológicas propias de cada uno de ellos son también aplicables a los demás en la mayoría de sus observaciones. Ahora bien, nos queda por señalar un objetivo esencialísimo que debe estar en la mente de toda profesora de hogar, y es que al terminar el curso y este concretamente el que finalice bachillerato elemental, las alumnas estén predisuestas para sacar el máximo de posibilidades de estas enseñanzas. La eficacia de aprendizaje no se mide por la suma de conocimientos, sino por el uso que se hace de ellos y por las realizaciones que de ellos resulta,

CULTURA MUSICAL**LECCION 1.**

Escuelas nacionalistas.

PRACTICA.—Audición de fragmentos de Moussorsky, Grieg Liszt, etc.... a elección del Profesor.

LECCION 2.

El impresionismo. Su influencia en la música actual.

PRACTICA.—Audiciones completas de obras de Debussy y Ravel.

LECCION 3.

La escuela nacionalista española.

PRACTICA.—Audiciones de obras completas de Albéniz, Granados, Turina, Falla, etc.

LECCION 4.

La música en el siglo XX. La escuela dodecafónica.

PRACTICA.—Audiciones de obras completas de todos los autores relevantes de estas épocas elegidas por el Profesor.

LECCION 5.

Influencia de la técnica en la música. Discos, cine, radio, televisión, etc.

PRACTICA.—Audiciones de cuantas cintas o discos se encuentren que traten de estos temas. Si no hay posibilidad de ello buscar algún concertista que pueda ilustrar esta lección.

N O T A

Al finalizar este programa las clases que queden se aprovecharán para repaso y para que las alumnas organicen sus propias audiciones.

En estas audiciones se les dará opción para elegir la época y los discos que crean mejores. A continuación de las mismas se hará una crítica dirigida por el Profesor en la que deben participar todas las alumnas.

APENDICE

EDUCACION FISICA (Alumnas)

PROGRAMAS COMPLEMENTARIOS

NATACION

Primer curso

LECCION 1.

Duchas. Friegas con mangas o regaderas. Baños en mar y piscinas. Juegos.

LECCION 2.

Ejercicios en tierra de movimientos de piernas y brazos, estilo Crawl. De pie y sentados.

LECCION 3.

Ejercicios en el agua. Los mismos de la lección anterior.

LECCION 4.

Ejercicios de respiración. Retención de la respiración (apnea voluntaria). Respiración.

LECCION 5.

Flotación. Agarradas y sueltas. Diversas posiciones de flotabilidad. Variaciones.

Segundo curso

LECCION 1.

Nociones generales. De Crawl. Movimientos de piernas. Movimientos de brazos, en tierra. Respiración.

LECCION 2.

En el agua movimiento de piernas; movimiento de brazos. Respiración. Coordinación de estos ejercicios.

LECCION 3.

Nociones generales. Espalda. Movimientos de brazos, movimientos de piernas. Respiración. Estos ejercicios en tierra.

LECCION 4.

En el agua: movimientos de piernas, movimientos de brazos; respiración. Coordinación de estos ejercicios.

LECCION 5.

Salidas. Sentadas; de rodillas, de pie.

Tercer curso

LECCION 1

Nociones generales de braza. Movimientos de piernas, movimientos de brazos, respiración. Ejercicios en tierra.

LECCION 2.

Movimientos de piernas, movimientos de brazos. Respiración, coordinación de estos ejercicios. Estos ejercicios en el agua.

LECCION 3.

Nociones generales de Mariposa. Movimientos de brazos, Movimientos de piernas (Mariposa y Delfín). Respiración. Estos ejercicios en tierra.

LECCION 4.

En el agua. Movimientos de piernas, movimientos de brazos. Respiración. Coordinación de estos ejercicios.

LECCION 5.

Virajes. Distintas formas en cada estilo.

Cuarto curso

LECCION 1.

Socorrismo acuático. Remolque accidentado. Formas progresivas de aprendizaje. Con y sin accidentado.

LECCION 2.

Bucear. Distancias cortas. Retención y expulsión del aire. Variaciones. Buceo en longitud y buceo en profundidad. Recogida de objetos a distintas profundidades. Salto de trampolín.

LECCION 3.

Sistemas de remolque. Nadador cansado. Remolque por el mentón. (Bracistas). Remolque con el accidentado atravesando al socorrista (Crawlistas).

LECCION 4.

Presas y zafaduras. Por las muñecas A y B. Presa al cuello. Presa al pelo. Presa a la cintura. Presa alrededor de los brazos.

AIRE LIBRE**Primer curso****LECCION 1.**

Marcha a pie sobre una distancia máxima de 10 kilómetros, iniciando a las alumnas en el conocimiento de las actividades de aire libre.

LECCION 2.

Marcha a pie acompañada de canciones sobre una distancia máxima de 10 kilómetros. Juego de rastreo, aprendiendo las señales propias de esta actividad.

LECCION 3.

Marcha a pie acompañada de canciones sobre una distancia máxima de 10 kilómetros, efectuándola por grupos. Ejecución de un juego de rastreo e iniciación al coleccionismo, aprendiendo a distinguir las especies animales o vegetales típicas del lugar.

LECCION 4.

Marcha a pie sobre una distancia de 8 kilómetros efectuando un recorrido de observación realizando al final un concurso sobre la geografía de la región. Coleccionismo de insectos y natación en medios naturales (lagos, ríos o mar).

Segundo curso

LECCION 1.

Marcha a pie sobre una distancia máxima de 12 kilómetros acompañada de canciones. Iniciación a la cabuyería: nudos y su utilidad. Competición de rastreo por grupos.

LECCION 2.

Marcha ordinaria a pie realizándola por grupos y efectuando un recorrido de precisión y regularidad sobre una distancia de 8 kilómetros. Observación del camino recorrido para reseñar al final los accidentes geográficos más destacados encontrados en la marcha. Prácticas de cabuyería.

Durante esta actividad, si algunas niñas poseen bicicletas y el recorrido se presta a ello, éstas podrían intervenir con sus vehículos sirviendo de enlace y control, al mismo tiempo que se adiestran para futuras marchas por este medio.

LECCION 3.

Marcha cultural por medios mecánicos (autocar, ferrocarril, etc.). Visita a algún lugar próximo de interés cultural (histórico, artístico, etc.).

LECCION 4.

Marcha a pie utilizando material de Aire Libre (mochilas para transporte de comida y material). Montaje de tiendas de campaña (si se dispone de ellas). Juegos en la naturaleza. Comida al aire libre (merienda).

Tercer curso

LECCION 1.

Marcha ordinaria a pie, siguiendo un itinerario desconocido, identificable mediante datos comunicados a las niñas y consistentes en señales de rastreo, accidentes del terreno, construcciones fáciles de identificar, etc. Iniciación a los códigos de transmisiones (semáforo y morse).

LECCION 2.

Marcha ordinaria a pie sobre una distancia máxima de 12 kilómetros. Si se dispone de material, montaje de tiendas. Preparación del terreno de acampada e iniciación a la técnica de las construcciones de fortuna (hornillos). Comida al aire libre.

LECCION 3.

Marcha cultural visitando algún lugar de interés cultural.

LECCION 4.

Marcha a pie sobre un recorrido máximo de 12 kilómetros. Iniciación a las prácticas de orientación y a la topografía. Construcciones de fortuna. Natación.

Cuarto curso

En este curso, las actividades de aire libre deberán alcanzar plena madurez, enfocándose éstas como preparación de las niñas para su participación en los albergues de verano, en los que podrán conseguir, mediante las actividades que en ellos se realicen, más completo conocimiento del aire libre.

LECCION 1.

Marcha ordinaria a pie sobre un itinerario breve y desconocido, utilizando a ser posible la brújula y el plano para orientarse. Deberá realizarse superando una serie de pruebas durante el recorrido y en un tiempo determinado.

LECCION 2.

Marcha ordinaria a pie trazando cada grupo un plano del itinerario seguido. Preparación del terreno y montaje de tiendas. Iniciación a la meteorología. Coleccionismo de insectos. Herborización. Coleccionismo de minerales.

LECCION 3.

Marcha cultural a algún lugar destacado por su interés cultural.

LECCION 4.

Marcha ordinaria a pie, por grupos separados, siguiendo distintos itinerarios y con un lugar único de concentración fácil de reconocer. Acampada, si fuese posible de un fin de semana. Construcción de medios complementarios de fortuna (hornillos, sombreros, cobijos, etc.). Condimentación al menos de una comida. Fuego de campamento; pernoctar en las tiendas.

Quando no se disponga de material deberá ejecutarse la lección ajustándose lo más posible a ella y tratando de improvisar aquello que sea posible.

Nunca deberá realizarse lo que no ofrezca seguridad por falta de medios.